

Este libro esta dedicado
a la memoria de

La señorita Ella Fitzgerald
La Primera Señora de la Canción
y su valiente lucha contra la diabetes



EL CENTRO DE DIABETES E INVESTIGACIÓN GENÉTICA
LESLIE Y SUSAN GONDA (GOLDSCHMIED)
1500 East Duarte Road, Duarte, CA 91010-3000
626-359-8111, Ext. 62251
www.cityofhope.org/diabetes



Menta



Cilantro



Farragona



Hojas de Laurel



Albahaca



Perejil



Verbena de Limón



Tomillo



Salvia

Tiempo De Disfrutar De La Comida

UN LIBRO DE RECETAS
PARA EL CUIDADO DE LA 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 Clínicos de Nutrición

Contenido

Consejos Culinarios Para La Buena Salud	3
Guía Para Endulzar Alimentos Sin Azúcar	4
BEBIDAS	
Bebida Chispeante de Fruta Exótica	7
APERITIVOS	
Rollos de Espinaca con Queso	8
Champiñones Rellenos	10
SOPAS Y ENSALADAS	
Ensalada Oriental de Fideos	11
Sopa de Papa y Queso	12
Ensalada Sudoeste con Pavo y Arroz	13
PANES Y ARROZ	
Arroz con Arándano	15
Pan de Pimiento Rojo	16
ENTRADAS	
Filete de Puerco con Almendras	18
Chile Blanco de Chris	19
Pasta con Berenjena Asada y Cebolla	20
POSTRES	
Migajas con Manzana y Arándano	22
Delicia de Frutas Congeladas	24
Tartas de Fruta	25
Rollo de Pan de Calabaza	27



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

Consejos Culinarios Para La Buena Salud

RECETAS QUE
LLAMAN POR:

SUBSTITUYA CON:

Leche Pura	Leche descremada o de 1% de grasa
Crema Espesa o	Leche evaporada descremada o leche pura Crema de Leche
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)
Queso Crema	Queso 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	Espicias frescas o jugo de limón o salsa picante
Azúcar	Reduzca cantidades o use dulcificantes artificiales (<i>ver página 4</i>)
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 Fruta Exótica

Para 10 porciones
Una porción: 1 taza

1-1/2 cucharaditas de Tropical Passion

Crystal Light® en polvo

2 tazas de cubos de hielo

1 cuarto de litro de soda de dieta,
sabor a limón

Jugo de medio limón

1 cuarto de litro de club soda

Rebanadas de limón para adornar



Mezcle todos los ingredientes y sirva. Adorne cada vaso con una rebanada de limón.

Equivalente: Gratis

Total de carbohidratos: 0 gramos

Calorías por porción: Omitidas

Recetas



Cebollitas Verdes



Arándanos Azules



Ajo



Naranja



Duraznos



Chiles



Zanahorias



Champiñones



Espinaca



Camarón



Limonas



Manzana



Apio



Pepinos



Lima



Arándanos



Pepinos



Pasta



Pimiento



Limas



Nueces



Duraznos



Pasta



Fresas

Bollos de Espinaca con Queso

Para 16 rollos
Una porción: 1 rollo

- 1 rollo (1 libra) de masa congelada para hacer pan
- 1 paquete (10 onzas) de espinacas congeladas, picadas, descongeladas y escurridas
- 3/4 taza (3 onzas) de queso Feta, desmenuzado
- 1/2 taza (2 onzas) de queso Monterey Jack, con poca grasa, rallado
- 1/2 cucharadita de chiles verdes, picados (opcional)
- 4 cebollitas verdes, rebanadas delgadamente
- 1 cucharadita de eneldo (dill weed), seco
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de chiles rojos, machacados
- Aceite para cocinar



Descongele el rollo de masa para hacer pan según las direcciones del paquete. Rocée 16 moldes de panecillos con el aceite para cocinar; guarde. Extienda la masa en una superficie rectangular de 16" x 9" enharinada ligeramente. (Si la masa está elástica y difícil de extender, cúbrala con papel celofán y déjela reposar por 5 minutos.) Posicione la masa para que la orilla esté paralela a la superficie rectangular.

Combine la espinaca, quesos, chiles verdes, cebollitas verdes, eneldo (dill weed), ajo en polvo y chiles rojos en un tazón grande; mezcle bien.

Receta continua en la página 9

Bollos de Espinaca con Queso (continuación)

Espolvoree la mezcla de espinaca uniformemente sobre la masa dejando una pulgada a los lados largos. Empezando por el lado largo, enrolle bien, y apriete a cerrar la línea visible de unión. Ponga el lado de la línea visible de unión hacia abajo; corte el rollo en rebanadas de 1 pulgada de ancho. Ponga las rebanadas, con el corte hacia arriba, en los moldes preparados. Cúbralos con papel celofán; deje reposar por 30 minutos en un lugar tibio hasta que suba la masa.

Precalente el horno a 375° F. Cocínelos en el horno por 20-25 minutos o hasta que estén dorados. Sírvalos calientes or al tiempo.

Equivalente: 1 carbohidrato
1/2 carne

Total de carbohidratos: 16 gramos
Calorías por porción: 94



Champiñones Rellenos

Para 8 porciones
Una porción: 2 champiñones

1 rebanada de pan de trigo
16 champiñones grandes
1/2 taza de apio, rebanado
1/2 taza de cebolla, rebanada
1 diente de ajo
1-1/2 cucharaditas de salsa
Worcestershire
1/8 cucharadita de chile rojo, molido
Sal al gusto
Pizca de pimentón
Aceite para cocinar



Despedase el pan con la mano; ponga en un procesador de comida. Muela por 30 segundos o hasta que se formen migajas.

Sáque los tallos de los champiñones; guarde las tapas. En un procesador de comida ponga los tallos de los champiñones, apio, cebolla y ajo. Muela hasta que los vegetales estén bien picados.

Pre caliente el horno a 350°F. Rocée una sartén que no se pegue con el aceite para cocinar. Agregue la mezcla de champiñones; cocine a fuego medio y menee hasta que la cebolla se ponga tierna. Agregue las migajas de pan, salsa Worcestershire, chile rojo, y sal al gusto.

Rellene las tapas de los champiñones con la mezcla; apriete firmemente. Ponga las tapas rellenas en una cacerola de horno separándolas por media pulgada. Rocée las tapas ligeramente con el aceite para cocinar. Espolvoree con pimentón. Cocine en el horno por 15 minutos o hasta que estén calientes.

Equivalente: 1 vegetal

Total de carbohidratos: 4 gramos
Calorías por porción: 20

Ensalada Oriental de Fideos

Para 6 porciones
Una porción: 1/6 de plato preparado

8 onzas de pasta pelo de ángel
(angel hair)
1 pepino (sin semilla y cortado
en rajas delgadas)
1 zanahoria cortada en
rajas delgadas
2 cebollitas verdes, picadas
1/2 libra de camarones
1/3 taza de vinagre de arroz
3 cucharadas de salsa Mimmi®
(disponible en el mercado,
cerca a las salsas para pasta)
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de semillas de sésamo, asadas
1 cucharada de aceite de sésamo
Sal y pimienta al gusto



Rompa la pasta en pedazos chicos y cocine según las direcciones del paquete. Enfríe pasando por agua fría. Escorra bien.

Mezcle el pepino, zanahoria, camarones y cebollitas verdes con la pasta. Déje enfriar.

Mezcle el vinagre, salsa de Mimmi®, azúcar, aceite y semillas de sésamo. Mezcle hasta que el azúcar se disuelva. Vacíe sobre los fideos; menee bien. Agregue la sal y pimienta al gusto.

Sirva inmediatamente.

Equivalente: 2 carbohidratos

Total de carbohidratos: 32 gramos
Calorías por porción: 200

Sopa de Papa y Queso

Para 8 porciones

Una porción: 3/4 taza

4 tazas de papas, peladas y en cubos
(como 1-1/2 libras)

1/2 taza de zanahorias en rebanadas

1/3 taza de apio en rebanadas

1/3 taza de cebolla picada

3 tazas de agua

1-1/2 tazas de leche sin grasa

2 cucharaditas de cebollino
(chives)

2 cucharaditas de perejil seco

1/4 cucharadita de pimienta

1/2 taza (2 onzas) de queso

cheddar, con poca grasa, rallado (menos de 3 gramos de grasa por onza)

Pizca de salsa picante



Combine los primeros cinco ingredientes en una sartén. Déje que lleguen a un hervor; reduzca el fuego y cocine a fuego lento, sin tapar, por 20 minutos o hasta que estén blandos. Escurra, guardando 1-1/2 tazas del líquido.

En un tazón de procesador de comida agregue la mitad de la mezcla de papa y la mitad del líquido guardado. Muele hasta que esté cremosa, y vacíe en una sartén. Repita el procedimiento con la mezcla de papa que queda y el líquido. Agregue la leche sin grasa y los siguientes cuatro ingredientes a la sartén. Tape y cocine a fuego medio por 4 minutos o hasta que estén bien calientes, meneando ocasionalmente. Agregue el queso rebanado y la salsa picante; cocine hasta que el queso se derrita.

Equivalente: 1 carbohidrato
1/2 carne magra

Total de carbohidratos: 16 gramos
Calorías por porción: 95

Ensalada Sudoeste de Pavo y Arroz

Para 10 porciones

Una porción: aproximadamente 1 taza

1/2 taza de agua

1/3 taza de aceite de oliva

4 cebollitas verdes, rebanadas

5 cucharadas de jugo de

limón, fresco

1 cucharada de chiles chipotle,
de lata y picados* (opcional)

1 cucharada de comino molido

3/4 taza de cilantro fresco y picado

1 libra de pavo asado

4 elotes frescos, sin hojas

1 chile verde, cortado en cuartos a lo largo, sin semillas

2 pimientos rojos, cortados en cuartos a lo largo, sin semillas

1-1/2 tazas de arroz blanco, de grano largo

Sal y pimienta al gusto



Mezcle los primeros seis ingredientes y 1/2 taza de cilantro en un tazón chico. Sazone el aderezo con sal y pimienta al gusto.

Cocine el arroz según las direcciones del paquete. Transfiera el arroz a un tazón grande y espónjelo con un tenedor.

Ase el elote, chile verde y los pimientos rojos hasta que estén blandos y poco quemados. Corte el pavo, el pimiento y chile en pedazos pequeños. Corte los granos del elote.

Agite el pavo, los vegetales y el aderezo en un tazón mediano. Agregue el arroz y agítelo de nuevo. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Receta continua en la página 14

Ensalada Sudoeste de Pavo y Arroz (continuación)

Divida la ensalada en 10 porciones. Espolvore con el cilantro que queda y sirva.

(*Chiles chipotle de lata en una salsa de tomate picante, a veces llamado Adobo, se encuentran en los mercados Latinoamericanos, mercados de comidas para uso especial y algunos supermercados.)

Equivalente: 2 carbohidratos
2 carnes magras

Total de carbohidratos: 30 gramos
Calorías por porción: 314



Arroz Con Arándano

Para 6 porciones

Una porción: 1/6 plato preparado

- 1/4 taza de nueces picadas
- 1 (paquete de 8 onzas)
de arroz silvestre y blanco
- 1/4 taza de cebollitas verdes
picadas
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1-1/2 cucharaditas de cáscara
de naranja
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgin
- Sal y pimienta al gusto



Ase las nueces por 2 o 3 minutos moviéndolas en una cacerola que no se pegue sobre fuego medio hasta que las nueces estén doradas.

Prepare el arroz según las direcciones del paquete, omitiendo la margarina. Trate de no cocinarlo demasiado.

Agregue todos los ingredientes al arroz preparado. Mezcle y sirva.

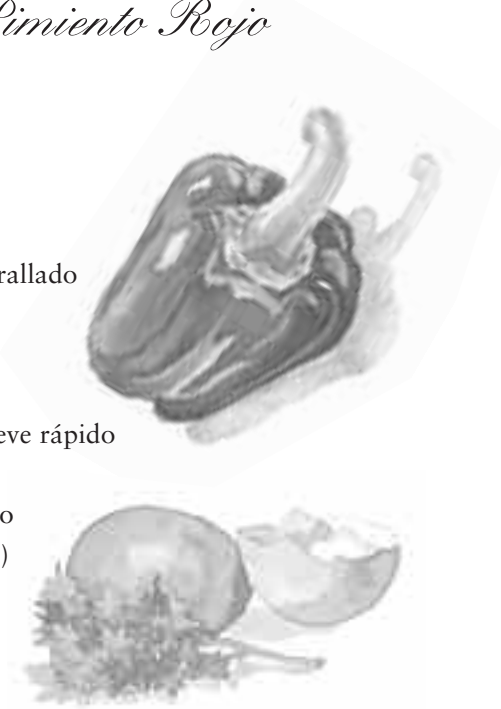
Equivalente: 2 carbohidratos
1/2 grasa

Total de carbohidratos: 30 gramos
Calorías por porción: 168

Pan de Pimiento Rojo

Para: 20 porciones
Una porción: 1 rebanada

2-1/4 tazas de harina
1 taza de harina de trigo
2 cucharadas de queso parmesano, rallado
1-1/2 cucharaditas de condimento italiano (una mezcla de tomillo, romero y albahaca)
1 paquete de levadura seca y que eleve rápido
1-1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de chile rojo, molido
1-1/4 tazas de agua caliente (130° F)
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 taza de pimiento rojo, picado y asado
1 clara de huevo, batida
2 cucharaditas de agua
Aceite para cocinar



Combine 1 taza de harina, la harina de trigo, el queso, condimento italiano, chile rojo molido, levadura y sal en un tazón grande. Agregue el agua caliente y aceite de oliva hasta que la masa esté bien mezclada. Agregue la harina que queda hasta que la masa se ponga blanda.

Extiende la masa sobre una superficie espolvoreada de harina. Suavemente amase la masa por 2 o 3 minutos o hasta que esté bien mezclada y elástica, agregando harina si se pone pegajosa, si es necesario. Ponga la masa en un tazón roceado con aceite para cocinar. Voltee la masa para que se unte con el aceite. Déjela reposar, tapada, en un lugar caliente por 30 minutos o hasta que se doble en tamaño; punze para sacar el aire.

Receta continua en la página 17

Pan de Pimiento Rojo (continuación)

Forme la masa en un rollo sobre una charola para hornear. Déjelo reposar, tapado, 30 minutos o hasta que se doble en tamaño.

Pre caliente el horno a 375° F. Ligeramente haga un corte sobre el rollo a lo largo con un cuchillo agudo. Mezcle la clara de huevo y 2 cucharaditas de agua en una taza chica; unte el rollo con la mezcla de huevo y espolvore con un poco más del condimento italiano, al gusto. Cocine al horno por 35-40 minutos o hasta que esté dorado y suene vacío. Enfríe sobre una parrilla de alambre.

Equivalente: 1 carbohidrato

Total de carbohidratos: 15 gramos

Calorías por porción: 78



Filete de Puerco con Almendras

Para 6 porciones
Cada porción: 3 rebanadas

- 1/2 taza de almendras molidas
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 clara de huevo
- 1-1/2 libras de filete de puerco
- 1/2 taza de leche evaporada sin grasa
- 1/4 taza de jugo de manzana
- 1 cucharadita de brandy
- 1/4 taza de almendras, asadas y rebanadas



Mezcle las almendras molidas, ajo, sal y pimienta. Guarde. Bata la clara de huevo ligeramente. Unte el filete de puerco con el huevo batido, y enrolle en la mezcla de almendras. Póngalo en una parrilla dentro de una cacerola para asar, sin tapan, y aselo a 375° F por aproximadamente 40 minutos o hasta que el termómetro lea 160° F cuando se insierte en el filete en el lado mas grueso.

Combine la leche evaporada, jugo de manzana y brandy en una sartén chica. Caliente la mezcla a fuego mediano meneando constantemente hasta que el líquido se reduzca (aproximadamente 8-10 minutos).

Corte el filete en rebanadas de 1/2 pulgada de ancho. Adorne con la crema de leche y con las almendras asadas y rebanadas.

Equivalente: 4 carnes
2 grasas

Total de carbohidratos: Omitidas
Calorías por porción: 310

Chile Blanco de Chris

Para 12 porciones
Una porción: 1 taza

- 4 latas (15 onzas cada una de frijoles Northern)
- 1 cebolla, picada
- 1 cucharadita de orégano molido
- 1-1/2 cucharaditas de comino molido
- Sal y pimienta al gusto
- Chile Cayenne al gusto
- 2 tazas de caldo de pollo
- 4 dientes de ajo
- 7 pechugas de pollo sin hueso y sin piel
- 2 latas (4 onzas) de chiles verdes picados
- Aceite para cocinar



Espolvore el pollo con sal y comino. Póngalo en una charola de horno y cocínelo por 15-20 minutos a 350° F, hasta que el jugo corra claro.

Roce una olla grande con el aceite de cocinar y cocine la cebolla y el ajo por unos minutos (no deje que se quemen). Agregue los frijoles (incluyendo el líquido), el caldo, el pollo, especias y chiles e hierva a fuego lento por unos 30 minutos.

Es excelente cuando lo sirve inmediatamente o sabe mejor si lo deja reposar toda la noche, y se recalienta.

Equivalente: 1-1/2 carbohidratos
1 carnes sin grasa

Total de carbohidratos: 22 gramos
Calorías por porción: 170

Pasta con Berenjena Asada y Cebolla

Para 6 porciones

Una porción: 1-1/2 tazas

- 1 berenjena, cortada en rebanadas de 3/4 de pulgada de grueso (como 1 libra)
- 1 cebolla mediana, rebanada y separada en anillos (como 1 taza)
- 8 onzas de pasta penne sin cocinar (pasta en forma de tubo)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de tomates plum picados (como 1/2 libra)
- 4 cucharadas de albahaca fresca y picada o 2 cucharaditas de albahaca seca
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza (1 onza) de queso parmesano, fresco y rallado
- Aceite para cocinar



Pre caliente la parrilla. Ponga las rebanadas de berenjena y la cebolla sobre una charola de hornear roceada con aceite de cocinar, y ase por 20 minutos, dando la vuelta una vez. Sáquelas de la parrilla; enfríe. Corte en pedazos pequeños.

Mientras se asan la berenjena y la cebolla, cocine la pasta según las direcciones del paquete, omitiendo la sal y grasa. Escorra bien.

Receta continua en la página 21

Pasta con Berenjena Asada y Cebolla (continuación)

Caliente la aceite de oliva en una sartén grande que no se pegue a fuego mediano. Agregue el ajo y cocine por un minuto. Agregue el tomate, el albahaca, sal y pimienta; cocine a fuego bajo por 10 minutos. Agregue la berenjena y la cebolla y cocine por 5 minutos. Agregue la pasta meneando bien. Divida la mezcla de pasta uniformemente en 6 platos y sirva. Espolvore con el queso parmesano.

Equivalente: 2 carbohidrato
1 vegetal, 1/2 grasa

Total de carbohidratos: 34 gramos
Calorías por porción: 215



Migajas con Manzana y Arándanos

Para 12 porciones
Una porción: 1 pedazo

Relleno de Frutas:

- 3-1/2 tazas de arándanos frescos (12 onzas) enjuagados, escurridos y escojidos
- 3/4 taza Splenda®
- 3 cucharadas de jugo de naranja fresca
- 1 cucharada de cáscara de naranja, rallada (1 naranja)
- 2-1/2 libras de manzanas Golden Delicious u otras manzanas dulces, (como 6) peladas, en cuartos, sin centro y cortadas en rabanadas gruesas

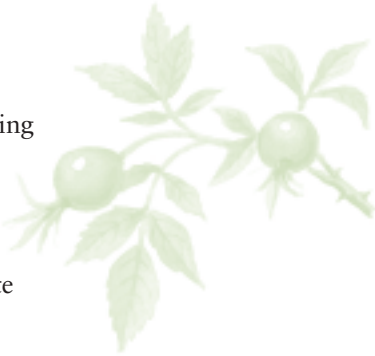
Mezcla de migajas de avena:

- 3/4 taza de avena old-fashioned o quick-cooking (no de instante)
- 3/4 taza de harina
- 3/4 taza de Splenda®
- 2 cucharadas de aceite vegetal, preferiblemente aceite canola
- 1 cucharada de mantequilla al tiempo
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- Aceite para cocinar

Para preparar el relleno: Precaliente el horno a 375° F. Rocée una caserola de horno 10" x 14" (3 qt.) con aceite para cocinar.

En una sartén grande y pesada, combine 1-3/4 tazas de arándanos y Splenda®; deje que lleguen a un hervor a fuego mediano, meneando ocasionalmente. Sáque del fuego y agregue el jugo de naranja, la cáscara de naranja y 1-3/4 tazas de arándanos que quedan. Agregue las manzanas. Vacíe la mezcla de fruta en la charola de horno; guarde.

Receta continua en la página 23



Migajas con Manzana y Arándanos (continuación)

Para preparar la mezcla de migajas de avena: En un tazón grande, combine la avena, la harina y Splenda®. Agregue el aceite y la mantequilla y con los dedos mezcle hasta que se formen migajas. Agregue el jugo de naranja y menee con un tenedor hasta que la mezcla esté uniformemente humedecida. Espolvore la mezcla de avena uniformemente sobre el relleno de fruta. Cocine en el horno por 50-60 minutos o hasta que la fruta forme burbujas y la mezcla de avena esté dorada. Si usted prefiere dorarla por mas tiempo, póngala en el asador por un tiempo breve. Enfríelo en una parrilla de alambre por 20-30 minutos. Divídalo en 12 porciones iguales. Sírvalo en tazones.

Si desea puede servirlo con una cucharada de crema batida, descremada.

Equivalente: 2 carbohidratos
1/2 grasa

Total de carbohidratos: 26 gramos
Calorías por porción: 132



Delicia de Frutas Congeladas

Para 8 porciones
Una porción: 1/2 taza

- 8 onzas de fresas congeladas sin azúcar, descongeladas parcialmente
- 8 onzas de duraznos congelados sin azúcar, descongelados parcialmente
- 4 onzas de arándanos azules congelados sin azúcar, descongelados parcialmente
- 6 paquetes de Equal®
- 1-1/2 tazas de helado sabor a vainilla sin azúcar



En un procesador de comida mezcle las fresas, los duraznos, los arándanos y el Equal®. Muela hasta que estén picados. Agregue el helado y mezcle bien.

Sirva inmediatamente mientras tenga una textura blanda o puede congelarlo hasta que lo necesite. Descongelándolo por 10 minutos para que se ablande.

Equivalente: 1 carbohidrato

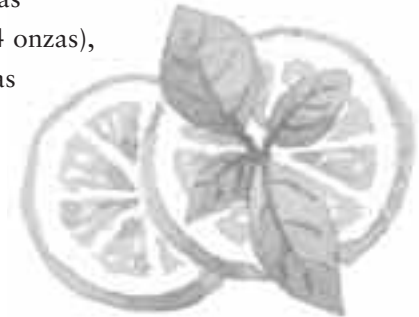
Total de carbohidratos: 12 gramos
Calorías por porción: 68

Tartas de Fruta

Para 16 porciones
Una porción: 1 tarta

Corteza:
10 hojas de Phyllo
Aceite para cocinar

- Relleno:**
- 1-1/4 libras de manzanas no demasiado maduras para cocinar; como Rome Beauty, Granny Smith or Gravenstein (como 6 manzanas), peladas, sin los centros y cortadas en rebanadas gruesas
 - 2/3 taza de albaricoques secos (4 onzas), cortados en rebanadas delgadas
 - 1/2 taza de arándanos secos (2 onzas)
 - 2 cucharadas de azúcar
 - 2 cucharadas de Splenda®
 - 1-1/2 cucharadas de jugo de limón fresco
 - 1/4 cucharadita de canela molida



Para cubrir:
1 taza de crema batida (Cool Whip Light®)

Para preparar la corteza:
Divida las hojas de Phyllo en 2 capas, de 5 hojas por capa. Corte cada capa en 8 secciones, como se muestra:



Receta continua en la página 26

Tartas de Fruta (continuación)

Forme nidos con cada sección separando las hojas y formando una figura de estrella. Rocée unos moldes de panecillos con aceite para cocinar. Coloque las estrellas sobre los moldes formando un nido.

Para preparar el relleno:

Precalente el horno a 350° F.

En una sartén grande, combine las manzanas, fruta seca, azúcar, Splenda®, jugo de limón y canela. Mezcle bien y cocine a fuego medio. Tape y cocine por 15 minutos, meneando ocasionalmente, hasta que la manzanas estén blandas. Enfríe. (Puede preparar el relleno antes y refrigerarlo tapado por 2 días.)

Vacíe el relleno en los nidos de Phyllo, dividiéndolo uniformemente en 16 porciones.

Póngalo en el horno por 10 minutos o hasta que las hojas de Phyllo estén doradas.

Sirva caliente con una cucharada de crema batida encima de cada tarta.

Equivalente: 1-1/2 carbohidratos Total de carbohidratos: 22 gramos
Calorías por porción: 96



Rollo de Pan de Calabaza

Para 16 rebanadas

Una porción: 1 rebanada

1 taza de calabaza de lata

1/4 taza de azúcar

1 huevo

1 cucharadita de canela, separada

1/4 cucharadita de jengibre molido

1/4 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de nuez moscada molida

1 paquete (16 onzas) de harina de pastel angel food

6 paquetes de Splenda®

1 taza de crema batida congelada, descremada y desconjelada

1 taza de pacanas, ralladas (opcional)

Aceite para cocinar



Precalente el horno a 375° F. Corte un pedazo de papel pergamino de 18 pulgadas de largo. Póngalo sobre el fondo y cubra los lados de una charola de horno para jellyroll; rocée ligeramete con aceite para cocinar. Mezcle la calabaza, el azúcar, el huevo, 1/2 cucharadita de canela, el jengibre, la sal y la nuez moscada.

Agregue 1/2 cucharadita de canela a la harina de pastel angel food y prepárela según las direcciones del paquete. Envuelva 2 tazas de la mezcla del pastel a la mezcla de la calabaza y combine bien.

Extienda la mezcla de calabaza uniformemente sobre el papel pergamino. Vacíe lo que quedo de la mezcla del pastel sobre la mezcla de la calabaza; extienda uniformemente. Cocine por 30-35 minutos o hasta que la superficie del pan esté blanda al tocarlo con los dedos. Sáquelo del horno y póngalo sobre una percha de alambre. Espolvore 5 paquetes de Splenda® sobre el pan. Ponga una hoja de papel pergamino sobre el pan. Ponga otra percha de alambre invertida sobre el papel pergamino y cuidadosamente invierta el pan.

Remueva la charola

Receta continua en la página 28

Rollo de Pan de Calabaza (continuación)

y cuidadosamente despege el papel pergamino donde se cocinó el pan. Empezando por el lado angosto enrolle el pan procurando que el lado donde está la calabaza quede por dentro del rollo. Enfríe por 30 minutos. Espolvore con la Splenda® que queda. Rebane usando un cuchillo dentellado. Adorne cada porción con crema batida y pacanas ralladas.

Equivalente: 2 carbohidratos

Total de carbohidratos: 27 gramos

Calorías por porción: 130

