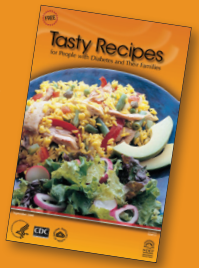
Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

PARGO ROJO caribeño

Más que comida, es vida.
It's more than food. It's Life.

¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (*Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families*), tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.



DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES • USA

NDEP
National Diabetes Education Program

2015 El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC.

NDEP-124SP

PARGO ROJO CARIBEÑO

Este pescado se puede servir sobre una cama de verduras acompañado de arroz integral y adornado con perejil. Se puede sustituir el pargo rojo por salmón o pechuga de pollo. Porciones totales: 4.

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana picada
½ taza de pimentón rojo picado
½ taza de zanahorias cortadas en tiras
1 diente de ajo picado
½ taza de vino blanco seco
¾ libra de filete de pargo rojo
1 tomate grande picado
2 cucharadas de aceitunas sin semilla, picadas
2 cucharadas de queso feta en grumos o queso ricota bajo en grasa

Instrucciones:

- En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada la cebolla, el pimentón rojo, las zanahorias y el ajo, y sofría por 10 minutos. Añada el vino y deje hervir. Mueva las verduras a un lado de la sartén.
- Coloque los filetes en el centro de la sartén en una sola capa. Tape y cocine por 5 minutos.
- Añada el tomate y las aceitunas, y al final cubra con el queso. Tape y cocine por 3 minutos o hasta que el pescado se vea firme pero jugoso.
- Pase el pescado a la bandeja de servir. Adorne con los vegetales y los jugos que quedaron en la sartén.

Sugerencia para el acompañamiento: Sirva con arroz integral. ½ taza de arroz cocido = 1 porción de arroz.

Sustituciones:
Carnes 2 1/ 3 Verduras 1 1/4
Pan 1/2 Grasa 2

Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo al sistema de sustituciones de la Asociación Americana de Diabetes.

Información Nutricional: Pargo Rojo Caribeño
Porción.....¼ de pargo rojo con ½ taza de verduras (233g)

Contenido por Porción
Calorías ..... 220 Calorías por Grasa.....80

% del requerimiento nutricional diario*		
Grasas totales 10g.....15%	Sodio 160mg.....7%	Vitamina A.....80%
Grasas saturadas 2g.....10%	Carbohidratos totales 8g.....3%	Vitamina C.....70%
Ácidos grasos trans 0g	Fibra dietética 2g.....8%	Calcio.....8%
Colesterol 35mg.....12%	Azúcares 4g	Hierro.....4%
	Proteínas 19g	

Ordene o descargue copias de los materiales de Más que comida, es vida. y el recetario en www.cdc.gov/diabetes/ndep, o llame al 1-888-693-6337.

CS257915-A