

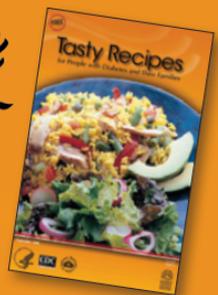
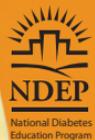
Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

# POZOLE



**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.



2011 El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC.

NDEP-124SP

# POZOLE

Sólo se necesita una pequeña cantidad de aceite para sofreír la carne. Porciones totales: 8.

## Ingredientes:

- 2 libras de carne de res sin grasa cortada en cubitos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ cucharadita de sal
- ⅓ cucharadita de pimienta
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- 1 lata (15 onzas) de tomates en su jugo
- 2 onzas de pasta de tomate

1 lata (1 libra y 13 onzas) de maíz descascarillado (hominy)

## Instrucciones:

- Caliente el aceite de oliva en una olla grande. Sofría la carne.
- Añada la cebolla, el ajo, la sal, el pimentón, el cilantro y suficiente agua para cubrir la carne. Remueva hasta mezclar los ingredientes completamente. Tape la olla y cocine a fuego lento hasta que se ablande la carne.

- Añada los tomates y la pasta de tomate. Continúe cocinando por unos 20 minutos.
- Añada el maíz descascarillado y cocine por otros 15 minutos, revolviendo de vez en cuando. Si está muy espeso, añada agua hasta obtener la consistencia deseada.

**Opción:** La carne se puede sustituir por pechugas de pollo deshuesadas y sin piel.

<b>Sustituciones:</b> Carnes 3    Verduras 1/2 Pan 1        Grasa 1 1/3 Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo al sistema de sustituciones de la Asociación Americana de Diabetes.	Información Nutricional: Pozole Porción.....1 taza		Contenido por Porción Calorías ..... 220    Calorías por Grasa..... 70	
	% del requerimiento nutricional diario* Grasas totales 7g.....11% Grasas saturadas 2g.....10% Ácidos grasos trans 0g Colesterol 70mg.....23%	Sodio 390mg.....16% Carbohidratos totales 17g.....6% Fibra dietética 3g.....12% Azúcares 5g Proteínas 21g	Vitamina A.....4% Vitamina C.....10% Calcio.....4% Hierro.....15%	

Ordene o descargue copias de los materiales de Más que comida, es vida. y el recetario en [www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org), o llame al 1-888-693-6337.