Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

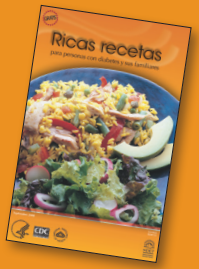
Fantasía de FRUTAS TROPICALES

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-122SP

Fantasía de FRUTAS TROPICALES

Los trópicos ofrecen una gran variedad de frutas que harán que esta deliciosa y colorida receta sobresalga entre los otros platos ¡y que usted se saboree antes de probarla! Porciones totales: 3.

Ingredientes:

8 onzas de yogur de naranja sin azúcar y sin grasa
5 fresas medianas cortadas en mitades
3 onzas de melón cantalupo cortado en rebanadas (ó ½ taza de melón cortado en cubos)
3 onzas de melón cantalupo cortado en rebanadas (ó ½ taza de melón cortado en cubos)
1 mango pelado y sin semillas cortado en cubitos
1 papaya pelada y sin semillas cortada en cubitos
3 onzas de sandía sin semillas y cortada en rebanadas (ó ½ taza de sandía cortada en cubitos)
2 naranjas sin semillas y cortadas en rebanadas
½ taza de jugo de naranja sin endulzar

Instrucciones:

- Vacíe el yogur en un recipiente y mezcle cuidadosamente todas las frutas.
- Vierta el jugo de naranja sobre la mezcla de frutas.
- Mezcle bien y sirva una porción de ½ taza como postre.

Sustituciones:
Frutas 2 ¾
Leche 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 Fantasía de frutas tropicales
Porción.....½ taza

Contenido por Porción
Calorías.....170 Calorías por Grasa.....5

% del requerimiento nutricional diario*		
Grasas totales 0.5g.....1%	Sodio 40mg.....2%	Vitamina A 50%
Grasas saturadas 0g.....0%	Carbohidratos totales 41g.....14%	Vitamina C 230%
Ácidos grasos trans 0g	Fibra dietética 5g.....20%	Calcio 15%
Colesterol 0mg.....0%	Azúcares 30g	Hierro 20%
	Proteínas 4g	*Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan una dieta de 2,000 calorías.

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