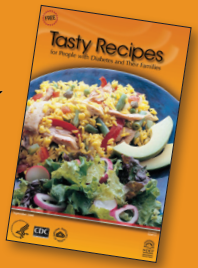
Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

CARNE

de res o de pavo guisada

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.



2015 · El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. *NDEP-124SP*

CARNE de res o de pavo guisada

Este plato se acompaña con una ensalada de lechuga verde y pepino, y con un panecillo. Se pueden sustituir las papas por plátanos o maíz. Porciones totales: 4.

Ingredientes:

1 libra de pechuga de pavo o carne de res sin grasa cortada en cubos
2 cucharadas de harina de trigo integral
¼ cucharadita de sal (opcional)
¼ cucharadita de pimienta
¼ cucharadita de comino
1½ cucharadita de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
2 cebollas medianas cortadas en tiras
2 tallos de apio cortados en tiras
1 pimiento mediano verde o rojo cortado en tiras
1 tomate mediano finamente picado
5 tazas de consomé de res o pavo sin grasa
5 papas pequeñas, peladas y cortadas en cubitos
12 zanahorias pequeñas cortadas en trozos grandes
1¼ taza de arvejas verdes

Instrucciones:

- Pre caliente el horno a 375 °F.
- Mezcle la harina de trigo integral con la sal, la pimienta y el comino, y reboce los trozos de carne o de pavo. Sacuda el exceso de harina.
- En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añada los cubos de carne de res o pavo y sofría entre 7 y 10 minutos, hasta que se doren bien.
- Coloque la carne o el pavo en una cacerola para hornear.
- Añada en la sartén el ajo picado, las cebollas, el apio y los pimentones y cocine unos 5 minutos, hasta que las verduras se ablanden.
- Agregue el tomate y el consomé. Déjelo que hierva y vierta la mezcla sobre el pavo o la carne en la cacerola. Tape bien la cacerola y hornee por una hora a 375 °F.
- Saque la cacerola del horno y añada las papas, las zanahorias y las arvejas. Hornee por otros 20 a 25 minutos o hasta que se ablanden.

Sustituciones:
Carnes 3 Verduras 2
Pan 2 Grasa 1

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

Información Nutricional: Carne de res o de pavo guisada
Porción.....1 ½ taza

Contenido por Porción
Calorías ..... 270 Calorías por Grasa..... 80

% del requerimiento nutricional diario*		
Grasas totales 7g.....11%	Sodio 520mg.....22%	Vitamina A.....340%
Grasas saturadas 1.5g.....8%	Carbohidratos totales 41g.....14%	Vitamina C.....80%
Ácidos grasos trans 0g	Fibra dietética 8g.....32%	Calcio.....6%
Colesterol 40mg.....13%	Azúcares 9g	Hierro.....15%
	Proteínas 24g	

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