

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

# PARGO ROJO caribeño

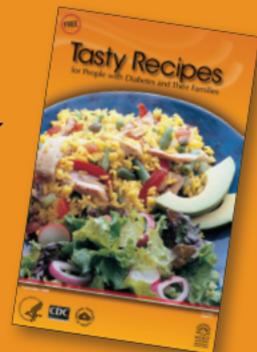


**Más que comida, es vida.  
It's more than food. It's Life.**

¿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.



**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.

<b>Sustituciones:</b> 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% Grasas saturadas 2g..... 10% Ácidos grasos trans 0g Colesterol 35mg..... 12%	Sodio 160mg.....7% Carbohidratos totales 8g.....3% Fibra dietética 2g.....8% Azúcares 4g Proteínas 19g	Vitamina A.....80% Vitamina C.....70% Calcio.....8% Hierro.....4%	

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