

A TYPE II DIABETES HEALTHY RECIPE



Tuna Sandwich

Nutrition highlights: Fish, whole grains, healthy fats, high protein

Carb count: About 30g per serving from sandwich thin and hummus, about 5g per serving from nonstarchy vegetables

Servings: About 6

Budget: About \$15 (\$2.50 per serving)

Ingredients:

- ☐ Whole wheat sandwich thin
- ☐ Hummus, one 8oz container
- ☐ Chunk tuna in water, two 5oz cans, drained
- ☐ 1 Tbsp. lemon juice
- ☐ Pickles
- ☐ Optional crunchy vegetables to stir in – celery, carrots, radishes, bell peppers
- ☐ Lettuce, tomato, onion to serve

Method:

1. Toast the sandwich thin
2. Stir together 2 cans of drained tuna and 1 cup hummus
3. Chop up pickles and any other add-ins and stir into tuna mixture
4. Stir in lemon juice
5. Assemble sandwich and enjoy!

UNA RECETA SALUDABLE PARA DIABETES TIPO II



Sandwich de Atún

Aspectos destacados de nutrición: Pescado, cereales integrales, grasas Saludables, alto contenido de proteínas

Recuento de carbohidratos:

Recuento de carbohidratos: Unos 30 g por ración de sandwich delgado y hummus, alrededor de 5 g por porción de verduras sin almidón

Porciones: Alrededor de 6

Presupuesto: Alrededor de \$15 (\$2.50 por porción)

Ingredientes:

- ☐ Sándwich de trigo integral delgado
- ☐ Hummus (1 lata de 8 oz.)
- ☐ Trozos de atún en agua, 2 latas de 5 oz., escurridos
- ☐ 1 cda. de jugo de limón
- ☐ Pepinillos
- ☐ Vegetales crujientes opcionales para agregar: apio, zanahorias, rábanos, pimientos
- ☐ Lechuga, tomate, cebolla para servir

Método:

1. Tostar el sandwich delgado
2. Mezclar 2 latas de atún escurridos y 1 taza de hummus
3. Picar los pepinillos y cualquier otro complemento y mezclar con la mezcla de atún
4. Agregue el jugo de limón
5. ¡Armar el bocadillo y disfrutar!