

A TYPE II DIABETES HEALTHY RECIPE



Dinner Salad

Nutrition highlights: Diabetes Plate Method, lean protein, lots of vegetables

Plant-based protein substitution suggestion: Chickpeas or other beans

Carb count: About 15g per serving from brown rice, about 10g per serving from non-starchy vegetables

Servings: About 6

Budget: About \$17 (\$3 per serving)

Ingredients:

- ❑ 1 lb. Chicken breast (can also use leftover chicken)
- ❑ 2 cups cooked brown rice (or farro or quinoa)
- ❑ 16 oz salad greens (spring mix, spinach, or other lettuce)
- ❑ Crunchy vegetables: 1 cucumber, 3 bell peppers (or radish or carrots)
- ❑ Salty/pickled ingredients: olives or pickled vegetables
- ❑ Salad dressing: ½ cup lemon juice (or balsamic vinegar or apple cider vinegar) + ½ cup olive oil
- ❑ Cheese: 5 oz feta (or cheddar or parmesan)

Method:

1. In a small bowl, combine lemon juice and olive oil. Season with a pinch of salt and black pepper.
2. Slice chicken breasts in half and place in a shallow bowl or dish to marinate. Pour half of the salad dressing over the chicken
3. Chop crunchy vegetables of your choice
4. Remove chicken from marinade and bake at 350 degrees for 15 minutes



Your plate: Fill the plate with salad greens, add crunchy veggies, then add a portion of cooked chicken about the size of your palm, and ⅓ cup of cooked brown rice, sprinkle with cheese, serve salad dressing on the side

UNA RECETA SALUDABLE PARA DIABETES TIPO II



Ensalada de cena

Aspectos destacados de nutrición:

Método del plato de diabetes, proteína magra, muchos vegetales

Sugerencia de sustitución de proteína a base de plantas:

Garbanzos u otros frijoles

Recuento de carbohidratos:

Aproximadamente 15g por porción del arroz integral, alrededor de 10g por porción de vegetales sin almidón

Porciones: Alrededor de 6

Presupuesto: Aproximadamente \$17 (\$3 por porción)

Ingredientes:

- ☐ 1 lb. de pechuga de pollo (Puede usar sobras)
- ☐ 2 tazas de arroz integral cocinado (o farro o quinoa)
- ☐ 16 oz. ensaladas verdes (mezcla de primavera, espinacas u otra lechuga)
- ☐ Vegetales crujientes: 1 pepino, 3 pimientos (rábano o zanahorias)
- ☐ Ingredientes salados/en vinagre: aceitunas o vegetales en vinagre
- ☐ Aderezo para ensaladas: ½ taza jugo de limón (o vinagre balsámico o vinagre de cidra de manzana) + ½ taza aceite de oliva
- ☐ Queso: 5 oz. de queso feta (o queso cheddar o parmesano)

Método:

1. En un tazón pequeño, combine el jugo de limón y el aceite de oliva. Sazone con una pizca de sal y pimienta negra
2. Corte las pechugas de pollo por la mitad y colóquelas en un tazón o plato poco profundo para marinar. Vierta la mitad del aderezo para ensaladas sobre el pollo
3. Picar vegetales crujientes de su elección
4. Retire el pollo de la marinada y hornee a 350 grados durante 15 minutos



Su plato: Llene el plato con ensaladas verdes, agregue vegetales crujientes, luego agregue una porción de pollo cocido del tamaño de la palma de su mano y 1/3 taza de arroz integral cocido, espolvoree con queso, sirva el aderezo para ensaladas a un lado