

A TYPE II DIABETES HEALTHY RECIPE



Pasta

Nutrition highlights: Plant-based protein, whole grains. Kale is high in vitamins and minerals including calcium, potassium, vitamin A, and Vitamin C

Carb count: About 30g per serving from pasta and chickpeas, about 10g per serving from non-starchy vegetables

Servings: About 4

Budget: About \$10 (\$2.50 per serving)

Ingredients:

- 1-15.5 oz can chickpeas, drained
- Half of a 28 oz can whole peeled tomatoes in puree
- ½ box of whole grain pasta – short shapes work best
- 1 yellow onion, diced
- 4 cloves garlic (4 tsp pre-minced or 2 tsp. garlic powder)
- ½ tsp red pepper flakes
- 1 sprig fresh rosemary or 1 tsp dried rosemary
- 1 bunch kale (substitute escarole or spinach if preferred)
- 1 Tbsp Olive oil

Method:

1. Heat olive oil in a large pot over medium heat
2. Thinly slice garlic and dice onion
3. Sauté garlic in the olive oil about 30 seconds
4. Add red pepper flakes and sauté another few seconds
5. Add onions and drained chickpeas and cook for 5 minutes, until onions soften and chickpeas develop some color
6. Add tomatoes and puree, crushing tomatoes by hand before adding or smashing with a wooden spoon in the pot. Cook for 5 minutes
7. Add 4 cups water to the pot and raise the heat to high
8. Add half the box of whole grain pasta and cook uncovered, adding 5 minutes to the recommended time as specified on the box
9. Strip kale from the hard stems, tearing into bite-sized pieces
10. In the last 5 minutes of cooking, add the kale to the pot

UNA RECETA SALUDABLE PARA DIABETES TIPO II



Pasta

Aspectos destacados de nutrición:

Proteína a base de plantas, cereales integrales. La col rizada es alta en vitaminas y minerales incluyendo calcio, potasio, vitamina A y vitamina C

Recuento de carbohidratos: Alrededor de 30 g por porción de la pasta y garbanzos de vegetales sin almidón

Porciones: Alrededor de 4

Presupuesto: Alrededor de \$10 (2.50 por porción)

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos de 15 oz., escurridos
- Media lata de 28 oz. de tomates enteros, pelados en puré
- ½ caja de pasta integral. Las formas cortas funcionan mejor
- 1 cebolla amarilla, picada
- 4 dientes de ajo (o 4 cdtas. de ajo picado o 2 cdtas. de ajo en polvo)
- ½ cda. de hojuelas de pimientas rojas
- 1 ramita de romero fresco o 1 cda de romero seco
- Un manojo de col rizada
- 1 cda. de aceite de oliva

Método:

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio
2. Cortar el ajo en rodajas finas y picar la cebolla
3. Saltear el ajo en el aceite de oliva por unos 30 segundos
4. Agregue hojuelas de pimiento rojo y saltee otros pocos segundos
5. Agregue las cebollas y los garbanzos escurridos y cocine por 5 minutos, hasta que las cebollas se ablanden y los garbanzos adquieran un poco de color
6. Agregue los tomates y haga puré, triturando los tomates a mano antes de agregarlos o aplastarlos con una cuchara de madera en la olla. Cocine por 5 minutos
7. Agregue 4 tazas de agua a la olla y suba el fuego a alto
8. Agregue la mitad de la caja de pasta integral y cocine sin tapar, agregando 5 minutos al tiempo recomendado como se especifica en la caja
9. Retire la col rizada de los tallos duros y córtela en trozos pequeños
10. En los últimos 5 minutos de cocción, añadir la col rizada a la olla