

A TYPE II DIABETES HEALTHY RECIPE



Zucchini Lasagna

Nutrition highlights:

Low carbohydrate, lean protein, low fat dairy, lots of vegetables

Plant-based protein substitution

suggestion: Tofu – press to remove excess liquid, crumble and cook like the ground turkey

Carb count: About 5g carb per serving from non-starchy vegetable

Servings: About 6

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

Ingredients:

- ❑ 3 medium zucchini, skin on
- ❑ 10 oz spinach
(fresh or frozen, defrost and drain if using frozen)
- ❑ 2 cups low fat ricotta
- ❑ 2 cups low fat mozzarella
- ❑ 24 oz jar tomato sauce – no sugar added
- ❑ 1 lb. ground turkey, preferably 99% fat free
- ❑ 1 yellow onion, diced
- ❑ 4 cloves garlic, minced
- ❑ 1 tablespoon Italian seasoning
- ❑ 1 Tbsp olive oil

Method:

1. Slice zucchini either lengthwise into ¼ inch strips or into rounds if that is easier for you
2. Heat olive oil in a pan over medium heat. Sauté onions and garlic until onions are softened
3. Add ground turkey and cook until it is completely browned with no pink areas remaining
4. Season with Italian seasoning
5. If using fresh spinach, add spinach to hot pan to wilt.
Or add defrosted and drained frozen spinach
6. Combine cooked turkey mixture with ricotta and most of the mozzarella, saving about a half cup to sprinkle on top
7. Assemble the lasagna in a casserole pan or large baking dish:
 1. Small amount of tomato sauce to cover bottom of dish
 2. Zucchini strips to cover the sauce
 3. Layer of turkey/cheese mixture
 4. Continue pattern of sauce – zucchini – turkey/cheese mixture
 5. After the last zucchini layer, add sauce to the top and sprinkle with remaining mozzarella
 6. Cover with oven safe lid or with foil and bake at 375° for about 1 hour

UNA RECETA SALUDABLE PARA DIABETES TIPO II



Lasaña de Calabacín

Aspectos destacados de nutrición: Bajo en carbohidratos, proteína magra, lácteos bajos en grasa, muchos vegetales

Sugerencia de sustitución a base de plantas: Tofú - Presione para eliminar el exceso de líquido, desmenuce y cocine como el pavo molido

Recuento de carbohidratos: Alrededor de 5g por porción de vegetales sin almidón

Porciones: Alrededor de 6

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

Ingredientes:

- 3 calabacines, con la cáscara puesta
- 10 oz. de espinaca (fresca o congelada)
- 2 tazas de queso ricotta bajo en grasa
- 2 tazas de queso mozzarella bajo en grasa
- Un tarro de salsa de tomate de 24 oz.
- 1 lb. de carne de pavo molida, preferiblemente 99% libre de grasa
- 1 cebolla amarilla picada
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de condimento italiano
- 1 cda. de aceite de oliva

Método:

1. Corte los calabacines a lo largo en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada o en rodajas si les resulta más fácil
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltee las cebollas y el ajo hasta que las cebollas se ablanden
3. Agregue el pavo molido y cocine hasta que esté completamente dorado sin que queden áreas rosadas
4. Sazonar con condimento italiano
5. Si usa espinacas frescas, agregue las espinacas a una sartén caliente para que se ablanden o añada espinacas descongeladas y escurridas
6. Combine la mezcla de pavo molido con ricotta y la mayor parte de la mozzarella, reservando aproximadamente media taza para espolvorear encima
7. Ensamblar la lasaña en una cacerola o en una fuente grande para hornear:
 1. Pequeña cantidad de salsa de tomate para cubrir el fondo del cacerola
 2. Tiras de calabacín para cubrir la salsa
 3. Capa de mezcla de pavo y queso
 4. Continúe el patrón de salsa - calabacín - mezcla de pavo y queso
 5. Después de la última capa de calabacín, agregue la salsa por encima y espolvoree con el mozzarella restante
 6. Cubra con una tapa apta para horno o con papel de aluminio y hornee a 375° durante aproximadamente 1 hora