

A TYPE II DIABETES HEALTHY RECIPE



Sheet Pan Dinner

Nutrition highlights: Diabetes Plate Method, fish

Carb count: 30g carb from potatoes, 5g from non-starchy vegetables

Servings: About 4

Budget: About \$19 (you will have extra fish if buying the family size package of frozen fish)

Ingredients:

- Flounder – 4 portions, 4 oz. each
- 24 oz or 1.5 lbs. baby gold potatoes, cut in half
- 2 lb. Broccoli, cut into florets (or mixed veggies-fresh or frozen)
- 1 lemon
- 2 Tbsp. olive oil

Method:

1. The night before: if using frozen fish, take the desired number of portions out of the freezer and keep in the fridge overnight to defrost
2. Preheat oven to 400 degrees
3. Place broccoli and potatoes on large sheet pan, drizzle with 1 Tbsp. olive oil and season with salt and pepper and bake for 10 minutes
4. Prepare foil packets of fish – place servings of fish on a small sheet of foil and drizzle with ¼ Tbsp olive oil, squeeze of lemon, season with salt and pepper, crimp foil packets closed
5. Reduce oven temperature to 350 degrees and bake fish for about 10 minutes until opaque and flakes easily with a fork or reaches an internal temperature of 145°.



Your plate: About 1 cup of cooked broccoli, about 5 or 6 small potatoes, 1 small piece of fish about the size of your palm

UNA RECETA SALUDABLE PARA DIABETES TIPO II



Cena a la Sartén

Aspectos destacados de nutrición:

Método del plato para diabetes, pescado

Recuento de carbohidratos: 30g de papas, 5g de vegetales sin almidón

Porciones: Alrededor de 4

Presupuesto: Aproximadamente \$19 (tendrá pescado extra si compra el paquete familiar de pescado congelado)

Ingredientes:

- ❑ Platija – 4 porciones de , 4 oz. cada uno
- ❑ 24 oz. o 1.5 lbs. de papas cortadas a la mitad
- ❑ 2 lbs. de brócoli cortadas en florecitas (o verduras mixtas - frescas o congeladas)
- ❑ 1 limón
- ❑ 2 cda. de aceite de oliva

Método:

1. La noche anterior si usa pescado congelado, saque el número deseado de porciones del congelador y manténgalo en el refrigerador durante la noche para descongelarlo
2. Precalentar el horno a 400 grados
3. Coloque el brócoli y las papas en una bandeja grande, rocíe con 1 cda. de aceite de oliva y sazone con sal y pimienta y hornee durante 10 minutos
4. Prepare paquetes de papel de aluminio con pescado - Coloque las porciones de pescado en una hoja pequeña de papel de aluminio y rocíe con ¼ cda. de aceite de oliva, exprima un poco de limón, sazone con sal y pimienta, cierre los paquetes de papel de aluminio.
5. Reduzca la temperatura del horno a 350 grados y hornee el pescado durante unos 10 minutos hasta que esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor o alcance una temperatura de 145°



Su plato: Aproximadamente 1 taza de brócoli, unas 5 o 6 papas pequeñas, 1 trozo pequeño de pescado del tamaño de la palma de la mano