

# Cookin' with the Network

(Rochester Diabetes Network)



Latin cuisines gathered from around the neighborhood by students and friends of the Rochester Diabetes Network, Rochester, NY

# Cocinando con la Coalicion

(Coalicion de Diabetes de la Comunidad de Rochester)



Damos las mil gracias a los voluntarios, estudiantes y los amigos de la colacion de la community de Rochester, Rochester NY, que prepararon y probaron las comidas y ofrecieron sus comentarios.

# Cookin' with the Network

A Selection of healthy Latin recipes from students and friends from the Rochester Institute of Technology Hospitality and Service Management

Rochester Diabetes Network Coalition  
Rochester, NY

Sharon Morano, Community Nutrition Educator  
Cornell Cooperative Extension, Co-Chair Wayne County Diabetes Coalition  
Cornell Cooperative Extension of Wayne County  
Newark, NY

Linda Underhill, PhD, RD  
Rochester Institute of Technology  
Rochester, NY

Funded by a grant from  
New York State Department of Health  
Diabetes Control and Prevention Program



**To obtain additional copies of this cookbook contact:**

Kathryn Gardner, RN, EdD  
Rochester Diabetes Network  
C/o Rochester General Hospital  
1425 Portland, Box 351  
Rochester, New York 14621  
585-922-4140  
kathryn.gardner@viahealth.org

**Rochester Diabetes Network**

# Cookin' with the Network

Recetas saludables favoritas donadas por el Instituto de  
Tecnología de Rochester.

Rochester Diabetes Network Coalition  
Rochester, NY

Sharon Morano, RD  
Nutrition Educator, Diabetes Outreach & Nutrition Education Program with  
Cornell Cooperative Extension of Wayne County  
Newark, NY

Linda Underhill, PhD, RD  
Rochester Institute of Technology  
Rochester, NY

Una iniciativa fundada parcialmente consolidado por el Departamento de Salud del Estado de Nueva  
York, el Programa de Control de Diabetes.



**Para obtener copias además de este libro de cocina, escribe or llame:**

Kathryn Gardner, RN, EdD  
Rochester Diabetes Network  
C/o Rochester General Hospital  
1425 Portland, Box 351  
Rochester, New York 14621  
585-922-4140  
kathryn.gardner@viahealth.org

**Rochester Diabetes Network**

# Yellow Beans & Rice



## Ingredients

2 1/2 Cups	White Rice
1/8 - 1/4 Cups	Corn oil*
2 3/4 Cups	Water
1/2 Packet	Sazon
1 Tblsp	Adobo Light, optional *
1 Tblsp	Sofrito
1 Clove	Garlic, minced
1 Can	Pigeon peas, drained
1/8 Cup	Fresh parsley, chopped
1/2 Cup	Roasted red peppers, chopped
	Pinched cumin, optional

## Directions

1. In a large pot add oil and 1/2 Sazon packet.
2. Stir in rice (rice will take on a red color). Add Sofrito, garlic and Adobo. Stir to blend.
3. Add water and bring to a boil.
4. Reduce heat to simmer.
5. Simmer rice, uncovered, for 30 minutes or until water is absorbed.
6. Add drained peas, cumin, chopped parsley and chopped roasted red peppers.
7. Stir, cover pot until all ingredients are hot. About 5 minutes.

Serves 12

## Nutrition Facts:

Serving size: 1/2 cup

Calories: 161

Carbohydrates: 29.6g

Fat: 2.8g

Protein: 3.8g

\*As part of a low or reduced sodium diet omit Adobo.

\*As part of a "Heart Healthy" low or reduced fat diet use Olive oil or Canola oil instead of Corn oil.

# Arroz con Habicheulas Amarillas



## Ingredientes



2.5 tazas	Arroz blanco
1/8 - 1/4 tazas	Aceite de maiz/vegetal*
2 3/4 tazas	Agua
1/2 sobrecito	Sazon
1 cucharita	Adobo Light, (opcional) *
1 cucharita	Sofrito
1	Diente de ajo, molido
1 lata	Grandules, escurridos
1/8 tazas	Perejil fresco, picado
1/2 tazas	Chile dulce rojo, picado, (Cumino, opcional)

## Instrucciones:

1. Ponga aceite y 1/2 sobrecito de Sazon en una olla grande.
2. Mezcle los ingredients hasta que el arroz se ponga un color rojo. Anada Sorito, ajo y Adobo. Mezcle bien
3. Anada agua y perite que heirva.
4. Reduzca el duego y concinelo a fuego lento.
5. A fuego lento, cocine por 30 minutos a hasta que el caldo (o agua) se haya absorbido.
6. Anada los gandule escurridos, comino, perejil fresco picado y chile dule picado.
7. Mezcle, cocine hasta que todos los ingredients esten calientes. Por 5 minutos.

12 porciones

## Por serrvicio:

Medida de porciones 1/2 taza

Calorias: 161

Carbohidratos 29.6g

Grasa: 2.8g

Proteinas: 3.8g

---

\*Si desea, rebaje el sodio reduciendo la cantidad de Abodo.

\*Para un plato mas saludable, puede usar aceite de oliva en vez de aceite de maiz.

# Verdura

## Ingredients

- 1 Plantain
- 1 Malanga
- 1 Cassave
- 2 Green bananas



## Dressings directions:

- 1 Tablespoon olive oil
- 1/2 teaspoon fresh garlic
- 1 teaspoon fresh parsley
- 1 tablespoon lemon juice

## Directions:

1. Fill a large pot with water.
2. Peel and cut into chunks-plantain, malanga, cassava and green bananas.
3. Place roots into the water and bring to a boil. Cook until tender, test with a fork.
4. Drain and put roots in a bowl.
5. Drizzle the top of cooked roots with dressing. (Dressing recipe above)

Serves 10

## Nutrition Facts

Calories: 192  
Fat: 2g  
Protein: 2g  
Sodium: 13mg  
Carbohydrates: 44g  
Fiber: 3g

# Verdura

## Ingredientes:

- 1 Platano
- 1 Malanga
- 1 Cassave
- 2 Bananas verdes



## Ingredientes para salsa:

- 1 cuchara de oliva
- 1/2 cucharita de ajo fresco
- 1 cucharita de perejil fresco.
- 1 cuchara de jugo de limon.

## Instrucciones:

1. Ponga agua ien una olla
2. Mmonde y corte pequeno el plantano, malanga, cassava y las bananas
3. Ponda las razas en el agua y permite que hierva. Cocine hasta que esten suaves y toquelas con un tenedor
4. Escurra bien y ponga las razas en una ola grande.
5. Vieta las papas con salsa

10 porciones

## Por servicio:

Calorias: 192

Grasa: 2g

Proteinas: 2g

Sodio: 13mg

Carbohidratos: 44g

Fibra: 3g

# Ensalada de Bacalao



## Ingredients

- 1 lb. Salted Cod fish filet
- 2 Cloves garlic, minced
- 1 Large sweet onion, thinly sliced
- 2 Tomatoes, seeded and diced, bite size pieces
- ½ Avocado, diced, bite size pieces
- ¼ Cup Extra Virgin Olive oil
- ¼ Cup White vinegar
- 1 Tblsp Dried parsley
- ½ tsp Low sodium, Adobo Light, optional\*
- Black pepper to taste

## Instructions:

1. Place salted cod in water, let soak for 2 hours, then rinse.  
Repeat this step three times or soak in water overnight and rinse.
2. When rinsing feel for bones and remove them.
3. **Cooking the Cod:**
  - \* Place Cod in a pot with water. Enough water to cover the Cod
  - \* Bring to a boil. Reduce heat and cover pot
  - \* Cook until fish flakes with a fork, 7-10 minutes.
  - \* Cool Cod, peel skin from fish, remove any remaining bones and cut into small pieces.
4. **Dressing,**  
In a jar with a tight fitting lid combine, oil, vinegar, dried parsley, minced garlic, Adobo Light and black pepper. Shake to blend, aside.
5. Combine the remaining ingredients with cut up cod in a bowl.
6. Add vinaigrette to taste and lightly toss.
7. Refrigerate. Serve cold.

Serves 6-8

## Nutrition Facts:

Serving size: ½ cup

Calories: 160, Carbohydrates: 4g, Protein: 14g. Fat: 9g,  
Cholesterol: 30mg, Sodium, 300mg

---

\*Note, As part of a low or reduced sodium diet, omit Adobo and use a seasoning blend that is sodium free.

# Ensalada de Bacalao



## Ingredientes:

1 libra	Bacalao
2	Diente de ajo, molido
1	Sebolla dulce enrebanada
2	Tomates picdos
1/2	Avocado, enrebanada
1/4 taza	Aceite de oliva (extra virgin)
1/4 taza	Vinagre o jugo de lima
1 cuchara	Perejil seco
1/2 cucharita	Adobo bajo ensodio *piminenta (opcional)*

## Instrucciones:

1. Ponga bacalao ensalado en agua 2 horas y despues lave varias Veces. Remoje las habichuelas una noche completa
2. Escoja el bacalao y remueva los particulos sucious y wesos y lave el pescado varias veces.

### 3. Cocinando con el bacalao:

- \* Ponga bacalao en una olla de agua, cure pescado con agua fresca
- \* Permite agua que hierva. Reduzca a fuego y tape la olla
- \* Cocine hasta que el bacalao se despelleje suavemente con un tenedor. )7-10 minutos)
- \* Refresce, despelle el bacalao y remueva sucio si se encuentra

### 4. Salsa:

- \* En una lata que se tapa bien, combine aceite, vinagre, perejil, ajo, Adobo Lite y pimiento. Anada todos los ingredients hasta que la salsa se espeze
- \* Combine los otros ingredients con el bacalao picdo en una olla
- \* Anada vinagre si necesita mas y mezcle
- \* Mantenga comida en el refrigerador para que se enfrie un poco. Se come frio

6-8 porciones

### Por servicio:

Medida de porciones: 1/2 taza

Calorias: 160

Carbohidratos: 4g

Proteinas: 14g

Grasa: 9g

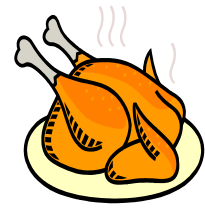
Colesterol: 30mg

Sodio: 300mg

---

\*Si desea, rebaje el sodio reduciendo la cantidad de Adobo

# Chicken Fricassee



## Ingredients

- 1 lb. Chicken thighs, skin removed
- 2 Tbsp Olive or canola oil
- 4 cups Water or chicken broth, low sodium
- 1- 2oz. Can No-salt added tomato sauce
- 2 Medium white potatoes, peeled and cut in half
- 3 Cloves garlic
- 1 tsp. Oregano
- 1 Cup White onion, diced
- ½ Green pepper, sliced
- 1 Packet Sazon
- 1 tsp. Adobo Light (low sodium)\*
- 2 Tbsp Sofrito
- ½ Cup Saugra, substitute a red wine or red grape juice

## Directions

1. In a skillet add oil.
2. Season chicken lightly with salt and pepper.
3. Place chicken in the skillet with the oil, on medium heat, lightly brown the chicken on both sides.
4. Place browned chicken in a soup pot, add water or broth to cover chicken. Add tomato sauce, garlic, oregano, Sazon, Sofrito, Adobo Light and wine.
5. Cook on a medium high heat for 15-20 minutes.
6. Lower heat.
7. Add onions, peppers and potatoes. Cook an additional 15-20 minutes. Stir occasionally. Serve hot

Serves 4

## Nutrition Facts

Serving size: 1 cup

Calories 190

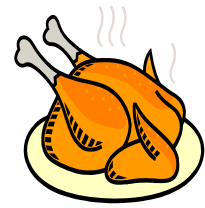
Carbohydrates: 20g, Sodium, 400mg, Protein: 5g

Fats:4g, Cholesterol: 15mg

---

\*Note, as part of a low or reduced sodium diet, omit Adobo, use a seasoning blend that is sodium free

# Pollo Fricassee



## Ingredientes:

1 libra	Pechugas de pollo (grande)
2 cucharas	Aceite de oliva or canola
4 tazas	Agua or caldo de pollo (hecho en casa o enlatado-bajo de sodio)
1-2 oz	Salsa de tomato bajo en sodio. (de lata)
2	Papas (mondadas u cortados en cuadritos)
3	Diente de ajo
1 cucharita	Oregano
1 taza	Sebolla blanca, picada
1/2	Chile dulce verde en rebanadas
1 Sobrecito	Sazon
1 Cucharita	Adobo-bajo de sodio*
2 Cucharas	Sofrito
1/2	Sugra, o puede usar vino rojo

## Instrucciones:

1. Ponga el aceite en un sartén.
2. Sazone el pollo un poco con sal y pimienta.
3. Coloque el pollo en el sartén con un fuego medio-bajo hasta que el pollo tenga un color café.
4. Coloque el pollo en una olla de sopa, añada agua o agua de caldo para cubrir el pollo. Añada salsa de tomate, ajo, oregano, sazón, sofrito, adobo y vino.
5. Cocine a un fuego medio-alto por 15-20 minutos.
6. Baje el fuego.
7. Añada cebolla, chile dulce verde y papas. Cocine por 15-20 minutos, agítandolo constantemente. Servir caliente

4 Porciones.

Por Servicio:

Medida de porción: 1 taza

Calorías: 190

Carbohidratos: 20g

Sodio: 400mg

Proteína: 5g

Grasa: 4g

Coloesterol: 15mg

---

\*Si desea, rebaje el sodio reduciendo la cantidad de Adobo.

# Yucca Fritas



## Ingredients

- 1 lb Yucca, fresh or frozen
- ½ tsp Adobo Light seasoning
- 1 ½ Cups Red onion, sliced in thin rings
- 4-5 Cloves garlic, pressed
- 2 tsp. Olive oil
- Canola oil spray
- 1 Lime, squeezed for juice
- 1 Lime, as garnish

## Directions

1. Boil yucca in water until tender, 25-30 minutes. If frozen follow package directions.
2. Preheat oven to 375
3. When yucca is cooked drain, cool and remove inner core, slice into wedges.
4. Spray a baking sheet with Canola oil, place Yucca wedges onto baking sheet.
5. Spray Yucca with Canola oil and cover with foil.
6. Bake for 8 minutes.
7. Remove foil and continue to bake wedges for another 8 minutes or until wedges begin to brown and become crisp.
8. Remove Yucca from oven.
9. Saute onions and garlic in olive oil until onions are soft.
10. Add browned Yucca and Adobo Light to the onion mixture, toss together and heat through.
11. Remove from the heat and squeeze lime juice over the top and toss (lime juice to taste)
- 12 Garnish with lime wedges and serve

Serves 6

## Nutrition Facts:

Serving size: ½ cup

Calories: 155 Carbohydrates: 35g Fiber: 2g

Fat: 2.5g, Protein: 1.5g, Sodium: 187mg. Cholesterol: 0mg

# Yucca Fritas

## Ingredientes:

1 libra	Yucca, fresca or cojenlada.
½ cucharita	Adobo-bajo en sodio
1 ½ tazas	Sebolla rejoa, rebanadas en círculos.
4-5	Diente de ajo, molido
2 cucharitas	Aceite de oliva. Rocie aceite de canola
1	Limon, (jugo de limon)
1	Para decoracion



## Instrucciones:

1. Hierva yucca en agua hasta que esten suaves, 25-30 minutos.
2. Precaliente el horno a 375.
3. Cuando yucca este cocinado, escurre bien y enjuague con agua fria.
4. Remueve el interior de la yucca y cortelo en pequenos pedazos.
5. Rocie la Yucca y un sarten de horno con aceite de canola y cubre con papel aluminio. Luego ponga la yucca en un sarten en el horno.
6. Hornee por 8 minutos.
7. Remeuve el papel aluminio y continúe horniando la yucca por 8 minutos hasta que la yucca se vea un bronceo leve.
8. Remeuve la yucca del horno.
9. Sofria la sebolla y ajo en aceite de oliva hasta que la sebolla este suave.
10. Anada la Yucca y Adobo en la mezcla de sebolla, mezcle todo y caliente.
11. Remueva del horno y ponga jugo de limon sobre la comida.
12. Anada otro limon para decoracion.

Serves 6

Nutrition Facts:

Serving size: ½ cup

Carbohidratos: 35g

Fibra: 2g

Calories: 155

Colesterol: 0g

Fat: 2.5g, Protein: 1.5g, Sodium: 187mg

# Empanadas

## Ingredients

- 2 lbs. Lean ground beef, 90-93%
  - 2 Cups Onions, chopped fine
  - 2 Cups Green bell pepper, chopped fine
  - 6 Cloves garlic, crushed
  - 1 tsp. Ground cumin
  - 1 Jalapeno, chopped fine (optional)
  - 2 tsp. Chili powder
  - ¼ Cup Fresh cilantro, chopped
  - 1 Tbsp. Tomato paste
  - ½ Packet Sazon seasoning
  - 1 Pinch saffron threads or tumeric (optional)
  - 8 oz. Tomato sauce, canned low sodium
  - 36 Goya empanada dough circles
- \* enough olive oil for frying or us Olive oil spray\*



## Directions

1. Preheat oven to 375 degrees.
2. Spray a large skillet with olive oil spray and over med-high heat brown ground beef and drain.
3. Spray skillet and saute onions, peppers and garlic until soft, 15-20 minutes.
4. Combine browned meat and vegetable mix together in skillet.
5. Add cumin, chili powder, tomato paste, Sazon, saffron (if desired), and tomato sauce. Mix and blend well.
6. Lay dough circles flat and fill half of the circle with the meat filling.
7. Fold the circle in half to make a half moon, and press edges with a fork to seal, this will prevent filling from leaking out.
8. Heat enough olive oil to coat the bottom of sauté pan.
9. Lightly brown each empanada on both sides, about 1 minute each side.
10. After browning the empanadas place them on a cookie sheet and bake 10-15 minutes or until light brown on the outside.
11. Serve hot or cold with salsa and sour cream, if desired.

Makes 36 Empanadas

### Nutrition Facts:

Serving Size, 1 empanada

Calories:192

Carbohydrates: 17g

Protein: 8g

Fat: 8g

Cholesterol: 17mg

Sodium: 241mg

---

\* To lower the fat even more omit frying the empanadas. Spray the cookie sheet with olive oil spray, place empanadas on sheet and spray the tops of the empanadas, lightly with oil spray. Bake until brown and enjoy.

# Empanadas

## Ingredientes:



2 libras	Carne de res (sin grasa, quitele toda la grasa y corte la carne En pedazos pequenos)
2 tazas	Sebolla, picada
2 tazas	Chile dulce verde, picada
6	Diente de ajo, molido
1 cucharita	Comino
1	Jalapeno, bien picado
2 cucharita	Polvo de chili
¼ taza	cilantro fresco, picado
1 cuchara	Pasta de tomate
½	Sobrecito de Sazon
8oz	Salsa de tomate, bajo en sodio
36	Empanada de Goya, circulos de masa* (Suficiente aceite para friar o tambien puede usar rocie de aceite oliva)

## Instrucciones:

1. Precaliente horno a 375.
2. Rocie un sartén grande con aceite de oliva y calienta carne sobre un fuego medio-alto y luego escurra.
3. Rocie sartén y la sebolla, chile dulce y ajo hasta que esten suave. (15-20 minutos)
4. Combine carne y vegetales junto en el sartén.
5. Anada comino, polvo de chili, pasta de tomate, sazón, saffron (si desea) y salsa de tomate. (mezcle bien)
6. Amase la masa suavemente sobre una tabla de amasar de 8' redonda y llene la mitad del círculo con carne.
7. Doble el círculo de masa para hacer una mitad de luna y aprete las escinas con un tenedor para cerrarlo. Esto va permitir que nada de lo que esta adentro se salga.
8. Caliente suficiente aceite de oliva para cubrir el sartén.
9. Caliente cada empanada hasta que tenga un color café en cada lado. 1 minuto cocinado cada lado.
10. Luego coloque las empanadas en un papel de horno y horneelas por 1-15 minutos. Servir frio o caliente con salsa y mantequilla, si desea.

36 Porciones.

### Por Servicio:

Medida de porcion: 1 empanada

Calorias: 192

Carbohidratos: 17g

Proteina: 8g

Grasa: 8g

Colesterol: 17mg

Sodio: 241mg

\* Si desea reducir la grasa, no frie las empanadas. Pongalas en un sartén de horno y rocíeelas con aceite de oliva y disfrute.

# Pork Chops



## Ingredients

- 4 boneless, lean pork chops, trim off any visible fat
- 1 Cup vinegar
- ¼ tsp. Adobo, Light
- 1 packet Sazon
- 1 large zip lock bag
- Canola or olive oil spray

## Directions:

1. In the ziplock bag, add vinegar, Adobo, Sazon and pork chops.
2. Shake to mix marinate and to coat pork shops
3. Marinate for ½ hour or longer for more flavor.
4. Spray frying pan with oil spray over medium heat.
5. Remove pork chops from bag ( throw away marinate) and place in to the frying pan and cook to an internal temperature of 165 degrees is met.

Serves 4

### Nutrition Facts:

Serving size, 1 pork chop

Calories: 320

Carbohydrates: 0g

Fat: 12.8g

Protein: 44.8g

Sodium: 350mg

# Chuletas



## Ingredientes:

- 4 chuletas centrals (1/2 pulgada de gruesa sin grasa)
- 1 taza vinagre
- ¼ cucharita adobo-lite
- 1 sobrecito de Sazon
- 2 Bolsita de Zip-Lock
- Aceite de oliva o canola.

## Instrucciones:

1. En la bolsita de Zip-Lock, anada vinagre, adobo, sazón y las chuletas.
2. Mezcle la bolsa para condimentar las chuletas. Condimente por 30 minutos o mas para mas sabor.
3. Rocie el sartén con aceite de oliva sobre un fuego medio caliente.
4. Remueva las chuletas de la bolsa y colóquelas en el sartén, cocínelas a una temperatura de 165 grados.

6 Porciones

## Por servicio:

Medida de porción: 1 chuleta

Calorias: 320

Carbohidratos: 0g

Grasa: 12.8g

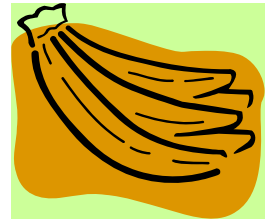
Proteina: 44.8g

Sodio: 350mg

# Tostones

## Ingredients

- 2 Plantains
- 1 qt. Water
- 1tsp. Salt
- Oil cooking spray



## Directions

1. Fill large bowl with 1 quart water and 1 teaspoon salt. Set aside.
2. Peel skin from plantains and cut into diagonal slices,  $\frac{3}{4}$  to 1 inch thick.
3. Soak sliced plantains in salted water for 1 hour.
4. Preheat oven to 350 degrees.
5. Prepare baking sheet, spray sheet with cooking spray.
6. Drain plantains and pgtat dry with paper towel.
7. Put plantains on sheet and lightly spray the tops with cooking spray.
8. Bake 10 minutes.
9. Remove baking sheet from oven and flatten plantains to  $\frac{1}{4}$  inch with tostone or glass.
10. Turn flattened plantains over on baking sheet. Spray lightly with cooking spray and return to oven.
11. Bake 5 minutes
12. Change oven from bake to broil.
13. Broil 5 minutes or until lightly browned. Remove from oven  
Serve hot with Tostones Sauce, if desired.

Serves 4

### **Nutrition Facts:**

Serving size  $\frac{1}{4}$

Calories: 109

Carbohydrates: 29g

Cholesterol: 0mg

Fat: .4g

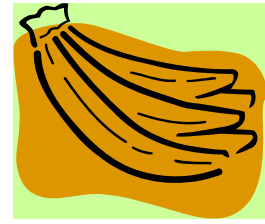
Protein: 1.2

Fiber: 2g

# Tostones

## Ingredientes:

- 2 Plantanos
- 2 cuartos agua
- 1 cucharita sal
- Aceite de vegetal en forma de rocío



## Instrucciones:

1. Ponga 1 cuarto de agua en una olla grande con una cucharita de agua.
2. Quite la cascara (despelljar) de los platanos y corte en rebanadas.
3. Colloque las rebanadas en el agua con sal por una hora.
4. Precaliente horno a 350.
5. Prepare papel de horno, rojie papel con aceite de vegetal en forma de rocío.
6. Escurre platanos y deje que se secan.
7. Ponga los platanos sobre el papel y rojelos con aceite en forma de rocío.
8. Pongalos al horno por 10 minutos.
9. Remueva el papel del horno y amasse los platanos en circulos con una tasa.
10. Dele huelta a los platanos y rojelos con aceite de vegetal y calientalos en el horno.
11. Ponga al horno por 10 minutos hasta que tengan un color café.  
Remuévalos del horno y disfrutelos con salsa de tostones, si desea.

4 Porciones.

### Por servicio:

Medida de porcion: ¼

Calorias: 109

Carbohidratos: 29g

Colesterol: 0mg

Fibra: 2g

Grasa: .4g

Proteina: 1.2

# Tostones Sauce



## Ingredients

- ½ cup Reduced fat, low sodium mayonnaise
- 5 Tbsp Tomato paste, no salt added
- 4 Cloves garlic. Minced

## Directions

1. In a medium size bowl mix tomato paste and mayonnaise until smooth.
2. Add minced garlic and blend well.
3. Refrigerate until ready to serve.

Serves 4

## Nutrition Facts

Serving size, 2 ½ tablespoons

Calories: 67

Carbohydrates: 7g

Cholesterol: 8g

Fat: 4g

Protein: .9g

Fiber: 1g

# Salsa de Tostones



## Ingredientes:

½ taza	Mayonesa (baja en grasa)
5 cucharas	Pasta de Tomate, (sin sal)
4	Diente de ajo, picado

## Instrucciones:

1. En una olla, mezcle el pasta de tomate con mayonesa por 2 minutos.
2. Anada ajo picado y mezcle bien.
3. Mantenga fresco en el refrigerador hasta que esten listos para comer.

4 Porciones

## Por Servicio:

Medida de porcion: 2 ½ cucharas

Calorias: 67

Carbohidratos: 7g

Grasa: 4g

Proteina: .9g

Fibra: 1g

# Raisin Bread Pudding



## Ingredients

- 1 Loaf Light White Bread
- 2 ½ Cups 1% milk
- 4 Tbsp Butter or margarine, melted
- 1 ¼ Cups Sugar substitute \*
- 1 tsp. Cinnamon, ground
- 2 Tbsp. Vanilla extract
- ¾ Cup Egg Beaters, egg substitute \*\*
- ¾ Cup Raisins
- Oil cooking spray

## Directions

1. Preheat oven to 350 degrees.
  2. Spray a 3 quart casserole with cooking spray.
  3. Melt butter/margarine and let cool.
  4. Crumble bread into a large bowl.
  5. Add milk and mix until well blended
  6. Add melted butter, sweetener, cinnamon and vanilla.  
Add Egg Beaters and mix well. Add raisin, mix thoroughly.
  7. Pour into baking dish.
  8. Bake 45 minutes on the middle rack of the oven.
  9. Allow to cool before serving.
- Serves 10, Serving size ¾ cup

## Nutrition Facts

Calories: 153; Carbohydrates: 24g ; Protein: 7g; Fat,:7g  
Sodium: 201mg; Cholesterol: 15mg

---

\*Sweeteners vary, some are not heat stable and are not the best to cook or bake with. Choose a sweetener that is suitable for your cooking and baking needs such as Splenda and Splenda Baking Blends

\*\*This recipe calls for ¾ cup Egg Beaters, this is equal to 1 whole egg and 2 egg whites. Beat them thoroughly before adding to this recipe.

# Budin de Pan de Rasa



## Ingredientes:

1	Barra de pan (lite)
2 ½	Leche (1%)
4 cucharas	Margarina (mantequilla), derretido.
1 ¼ taza	azucar*** (puede usar Splenda)
1 cucharita	canela, picado
2 cucharas	extracto de vainilla
¾ taza	huevos batidos
¾ taza	pasas
	aceite de vegetal, en forma de rojio

## Instrucciones:

1. Precaliente horno a 350
2. Rojio un cazuela de 3 cuartos con aceite de vegetal.
3. Derrite margarina y deje que se enfrie.
4. Desmenuze pan en una olla.
5. Ananda leche y mezcle bien.
6. Anada margarina, azucar, canela y vainilla. Anada huevos y mezcle bien. Anada pasas y luego mezcle.
7. Corra la mezcla en un plato de horno.
8. Ponga al horno por 45 minutos.
9. Mantenga al aire por 20 minutos.

10 Porciones.

## Por servicio:

Medida de porciones: ¾ taza

Calorias: 153

Carbohidratos: 24g

Proteina: 7g

Grasa: 7g

Sodio: 201mg

Colesterol: 15mg

---

\*\* Puede usar 1 huevo y 2 claras de huevo para esta receta.

\*\*\*Si cocina con Splenda, compre el tipo correcto que puede usar al horno.

# Island Fruit with Cinnamon and Coconut

## Ingredients

- ½ Cup Fresh papaya, diced or unsweetened canned
- ½ Cup Fresh mango, diced or unsweetened canned
- 1 Cup Fresh pineapple, diced or unsweetened canned
- ½ Cup Passion fruit juice, unsweetened-you may use; apple, orange or lemon juice
- 2 tsp. Cornstarch
- ½ tsp. Cinnamon or 1 cinnamon stick
- 1 Sprig fresh mint leaves, cleaned
- 1 Tbsp Toasted, shredded coconut



## Directions

1. prepare fruit and place in a serving bowl.
2. In a small saucepan, over medium heat, combine passion fruit juice, cornstarch and cinnamon.
3. Stirring for 3-5 minutes until juice thickens.
4. Add mint leaves and stir into the sauce.
5. Pour over prepared fruit and toss until all the fruit is coated.
6. Cover and chill for 3-5 hours.
7. Before serving remove mint leaves.
8. Sprinkle toasted coconut on top of the fruit and serve.

Serves 5

## Nutrition Facts

Serving size: ½ Cup

## Exchanges:

1 fruit or 1 carbohydrate

Calories: 54

Carbohydrates: 13g, Protein: 0g, Fat: 0g, Sodium: 5mg

# Fruta de Paraiso con Canela y Coco

## Ingredientes:

½ taza	Papaya fresca, en rajas.
½ taza	Mango fresco, en rajas
1 taza	Pina fresca, en rajas
½ taza	Jugo de fruta (si desea, de manzana, limon)
2 cucharita	almidon de maiz
½ cucharita	canela
1	hojas de menta, limpiadas
1 cuchara	Coco, en rajas



## Instrucciones:

1. Prepare fruta y colloquelo en una olla.
2. En un sarten sobre fuego medio-bajo, combine jugo con el almidon de maiz y la canela.
3. Mezcle por 3-5 minutos hasta que el jugo se espese.
4. Anada hojas de menta y mezcle en la salsa.
5. Corra sobre las frutas y mezcle las frutas bien.
6. Cubre y ponga en el refrigerador.
7. Antes de servir, remueva las hojas de menta.
8. Rocie coco encima de la fruta.

5 Porciones

### Por servicio:

Medida de porciones: ½ taza

Calorias: 54

Carbohidratos: 13g

Proteina: 0g

Grasa: 0g

Sodio: 5mg

Intercambios: 1 fruta o 1 carbohidrato.

# Flan

## Ingredients:

8 oz. Egg Beaters  
½ Cup White granulated sugar  
3 Tbsp. Water  
14 oz. Fat-free sweetened condensed milk  
½ tsp Pure vanilla extract



## Procedure:

Melt sugar and water in a heavy sauce pan to dissolve sugar. Bring to a boil over medium heat. Boil, without stirring, until amber in color for 5-6 minutes.

Pour into 8 inch round pan, swirling to coat the bottom and part way up the sides

Bring fat free sweetened condensed milk to a gentle boil over medium heat.

In a large bowl, whisk egg beaters and vanilla for one minute. Slowly stir in milk. Pour into pan over hardened sugar mixture.

Place round pan into a roasting pan. Fill roasting pan with hot water to come half way up the sides of the round pan.

Bake at 350 degreesF until set, for about 30 minutes.

Let cool on a wire rack. Cool completely in refrigerator for at least 4 hours.

When ready to serve, run a knife around the inside edge of the pan. Invert onto a plate.

**Yield:** 6 servings

### Nutrition facts:

Calories: 280

Fat: 0.11 g

Carbohydrates: 58g

Protein: 7.17 g

Sodium: 110.31 mg

Calcium: 148.72 mg

Iron: 0.53 mg

Riboflavin: 0.61 mg

Cholesterol: 10mg

# Flan

## Ingredientes:

8 onzas	huevos batidos
½ taza	azucar blanco
3 cuchara	Agua
14 onzas	Leche condensada (lite)
½ cucharita	extracto de vainilla



## Instrucciones:

1. Derrite azucar y agua en un sartén y permite que agua hierva.
2. Hierva, sin mezclar, por 5-6 minutos hasta que los ingredientes tengan un color café.
3. Corra leche condensada en una olla de 8”.
4. Permite que la leche hierva sobre fuego bajo.
5. En una olla, mezcle los huevos y vainilla por un minuto y luego mezcle con la leche.
6. Corra los ingredientes sobre el azucar.
7. Coloque el sartén redonda en un plato de horno. Llène plato con agua caliente hasta que el nivel del agua llege a la mitad de la olla.
8. Ponga al horno por 350 y cocine por 30 minutos.
9. Luego deje que se enfrie por lo menos 4 horas.
10. Cuando listo para servir, corra un cuchillo adentro del corredor interior del plato y coloquelo en otro plato.

6 Porciones.

## Por servicio:

Calorias: 280  
Carbohidratos: 58g  
Grasa: .11g  
Proteina: 7.17g  
Sodio: 110.31mg  
Thiamino: .06mg  
Colesterol: 10mg

# Flan Custard



## Ingredients

- A    1 Cup    Sugar (to carmelize pan)  
B    8        Eeggs (yolks and whites blended)  
      2        Cans (14 ounces each) condensed milk undiluted  
      3 ½ Cups Water  
      ¼ tsp    Vanilla extract

1. preheat oven to 350 degrees
2. Carmelize a round 8 x 3 inch aluminum pan w/out tube, by melting 1 cup sugar, slowly, in the pan to a light gold. Swirl the pan to coat bottom and sides with caramel. Set on wire rack.
3. In a saucepan, mix gradually ingredients included in B strain.
4. Pour strained mixture into carmelized pan. Set pan in a largte shallow baking pan containing about 1 inch of hot water. Bake about 1 hour or until set and golden. Remove pan from water barth.
5. Allow to cool on a wire rack. Cover, and set in refrigerator. When ready to serve turn custard onto platter.

## Nutrition facts:

Calories: 650  
Cholesterol: 325mg  
Sodium: 260mg  
Carbohydrates: 106g  
Protein: 19g

# Pudin de Flan



## Ingredientes:

1 taza	azucar
8	huevos mezclados
2	latas (14 onzas) de leche condensada
3 ½ taza	agua
¼ cucharita	extracto de vainilla

## Instrucciones:

1. Precaliente horno a 350.
2. Carmelise un plato de aluminio (8x3) con 1 taza de azucar derretido. Deje que azucar cubra el fondo y los lados del plato.
3. En un sarten, mezcle los ingredientes poco a poco.
4. Corra la mezcla en la olla carmelisado. Coloque la olla en un plato de horno conteniendo una pulgada de agua caliente. Ponga al horno por una hora. Remueva olla de agua.
5. Permite que se enfrie en refrigerador y cubrelo. Cuando listo para servir, coloque flan en plato nuevo.

## Por servicio:

Calorias: 650  
Grasa: 18g  
Sodio: 260mg  
Carbohidratos: 106g  
Proteina: 19g

# Cookin' with the Network

(Rochester Diabetes Network)



Latin cuisines gathered from around the neighborhood by students and friends of the Rochester Diabetes Network, Rochester, NY

# Cocinando con la Coalicion

(Coalicion de Diabetes de la Comunidad de Rochester)



Damos las mil gracias a los voluntaries, estudiantes y los amigos de la colacion de la comunidad de Rochester, Rochester NY, que prepararon y probaron las comidas y ofrecieron sus comentarios.