



HEALTHY MAC-N- CHEESE

HIGH FIBER
LOW FAT
LOWER CARBS

EASY VEGETABLE STOCK RECIPE

1 large onion, 2 large carrots
2 celery stalks, 8 cloves garlic
8 springs parsley or any 2 stalks of greens

Wash vegetables, cut into 1 inch chunks. In large pot add them and stir water 2 tablespoons in at a time. After 5-10 minutes, add 2 quarts of water, bring to boil. Lower heat and simmer for 30 minutes. Strain the stocks and discard the solids.

CALDO DE VEGETALES FACIL RECETA

1 cebolla grande, 2 zanahorias grandes, 2 tallos de apio, 8 dientes de ajo, 8 manantiales de perejil o cualquier 2 tallos de verdes

Lave las verduras, y cortar en trozos de 1 pulgada. En una olla grande freir en un poco de agua, añadir a 2 cucharadas cada vez. Después de 5-10 minutos, añadir 2 cuartos de agua, llevar a hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos. Colar y separe los líquidos y desechar los sólidos.

Serves: 4, 1 cup per serving

Ingredients

2 cups uncooked elbow macaroni - whole wheat, low glycemic, gluten free
1 tablespoon butter
1 small yellow onion
1 small butternut squash (4-5 cups cubed)
5 cups chicken or vegetable broth (homemade means lower sodium)
¾ cup milk or coconut milk or use broth
Salt and pepper to taste

Optional

Greens
Sautéed mushrooms
Turkey bacon
1 cup grated cheese

Instructions

1. Cook the macaroni according to package directions. Drain and set aside.
2. Heat the butter in a large skillet over medium low heat.
3. Cut the onion into thin rings and add to the butter in the pan, sauteing over low heat until fragrant and golden, about 20 minutes.
4. Meanwhile, remove the skin and the seeds from the squash. Cut the flesh into small cubes. Bring the broth to a boil and add the squash. Cook for 5-7 minutes or until fork tender.
5. Drain, reserving ½ cup broth, and transfer squash to the blender. Add the onions, milk, salt, and reserved broth and puree until completely smooth and creamy. This should yield about 4 cups sauce.
6. Pour the pureed sauce over the cooked noodles and add in your choice: shredded cheese, sautéed mushrooms, greens or cooked chopped turkey bacon.
7. Stir; add water, broth or milk to adjust consistency as needed.

Notes

When caramelizing the onions, keep the heat low to prevent burning. The deeper the golden color, the more flavorful they will be.



MACARONES CON QUESO

BAJO EN GRASA
MAS FIBRA
MENOS CARBOHIDRATOS

CALDO DE VEGETALES FACIL RECETA

1 cebolla grande, 2 zanahorias grandes, 2 tallos de apio, 8 dientes de ajo, 8 manantiales de perejil o cualquier 2 tallos de verdes

Lave las verduras, y cortar en trozos de 1 pulgada. En una olla grande freir en un poco de agua, añadir a 2 cucharadas cada vez. Después de 5-10 minutos, añadir 2 cuartos de agua, llevar a hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos. Colar y separe los líquidos y desechar los sólidos.

Serves: 4, 1 taza porción

Ingredientes

2 tazas de macarrones de codo sin cocer (trigo integral, bajo contenido glucémico, sin gluten)
1 cucharada de mantequilla
1 cebolla amarilla pequeña
1 calabaza pequeña (4-5 tazas en cubo)
5 tazas de caldo de pollo o vegetales (hecho en casa significa sodio más bajo)
¾ taza de leche o leche de coco o use caldo de vegetal o de pollo
Sal y pimienta para probar

Opciones

Verduras verdes
Champiñones
Tocino de pavo

Instrucciones

1. Cocine los macarrones de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.
2. Calentar la mantequilla en una sartén grande a fuego medio bajo.
3. Cortar la cebolla en anillos finos y añadir a la mantequilla en la sartén, saltear a fuego lento hasta que fragante y dorada, unos 20 minutos.
4. Mientras tanto, retire la piel y las semillas de la calabaza. Cortar la carne en cubitos pequeños. Llevar el caldo al hervir y añadir la calabaza. Cocine durante 5-7 minutos o hasta que la horquilla esté tierna.
5. Escurrir, reservando ½ taza de caldo y transferir la calabaza a la licuadora. Agregue la cebolla, la leche, la sal y el caldo reservado y puré hasta que estén completamente lisos y cremosos. Esto debe producir 4 tazas de salsa.
6. Pon la salsa de puré sobre los fideos cocidos y agregar en su elección: queso rallado, champiñones salteadas, verduras o tocino de pavo picado cocido.
7. Revuelva; Agregar agua, caldo o leche para ajustar la consistencia según sea necesario.

Notas

Al caramelizar las cebollas, mantener el calor bajo para evitar la quema. Cuanto más profundo sea el color dorado, más sabrosos serán.



SWEET POTATO SMOOTHIE

LOW GLYCEMIC
HIGH FIBER
DIABETIC FRIENDLY

Makes 2 servings

Ingredients:

2 medium sweet potatoes, peeled,
boiled and mashed (then chilled)
1 1/2 cups cold milk of your choice:
almond milk, coconut, rice
2 teaspoons vanilla extract
1 teaspoon cinnamon
1/2 teaspoon ground nutmeg
1/4 teaspoon ground ginger
1 Tbsp. almond butter
1/2 Tbsp. chia seeds

Optional Add ins:

1 banana
Juice of a fresh orange
Stevia
1 tablespoon raw honey
Ice cubes (handful)
Unsweetened cocoa or cacao nibs

Directions:

1. Pour all ingredients into a blender.
2. Puree mixture until smooth, adding more milk (1 to 2 tablespoons at a time) as needed, if mixture is too thick.





AVOCADO DRESSING

LOW CARB, HIGH FIBER
HEART HEALTHY FATS
CHOLESTEROL FREE



HEALTHY FATS WITH VEGGIES
MEANS MORE BENEFITS!

Avocado, Butter, Coconut oil
Extra Virgin Olive Oil
Omega-3 (wild salmon, sardines)
brussel sprouts, spinach, kale
chia, flax, walnuts

GRASAS SALUDABLES CON VERDURAS
PARA MÁS SALUD!

Aguacate, Mantequilla,
Manteca de Coco, Aceite de Oliva
Omega-3 (wild salmon, sardinas)
Bruselas, espinaca, kale, chía, lino, nueces

½ to 1 ripe avocado
1 tbsp. extra virgin olive oil
1 clove garlic
Fresh lime juice: 1 lime
Salt and pepper to taste
Water ¼ - ½ cup
Optional: ¼ cup cilantro, or 7 almonds

Mix all ingredients in blender until smooth.
Add water to get creamy consistency.
Use as salad dressing, veggie dip
or a sandwich spread!

Spanish:

½ to 1 aguacate
1 tbsp. aceite de oliva
1 clovo de ajo
Jugo de un limón fresco
Sal y pimiento
Agua ¼ - ½ taza
Opcional: ¼ taza cilantro, o 7 almendras

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora.
Añadir agua para obtener la consistencia
cremosa.
Utilizar como aderezo para ensaladas, salsas
para vegetales o en lugar de mayonesa para
los sándwiches!

1oz. serving size (2 tablespoons) provides:
38 calories, 4g total fat, 2mg sodium,
2g carbohydrates, 1g fiber, 0g sugars

6 tablespoons serving size:
135 calories, 13g total fat, 6mg sodium,
6g carbohydrates, 3g fiber, 0g sugars, 1g protein

