

Información privilegiada

Diabetes tipo 2

- De acuerdo con la Asociación de Diabetes de EE. UU., la forma más común de la diabetes en los adultos es el tipo 2.
- En la diabetes tipo 2, la insulina que el cuerpo produce no funciona bien. Esto se conoce como resistencia a la insulina.
- El peso y la actividad física pueden ser factores para el desarrollo de la diabetes tipo 2, pero la genética también tiene que ver.
- Algunas personas pueden controlar su diabetes tipo 2 al comer adecuadamente y hacer ejercicios. Pero, asegúrese de hablar regularmente sobre su dieta y su actividad física con su médico.
- Ser diagnosticado con diabetes tipo 2 puede ser abrumador y dar miedo. Visite www.diabetes.org si necesita apoyo. Pregunte a su médico qué otros recursos están disponibles para ayudarlo a vivir bien con diabetes.

Envuelva la papa dulce con una toalla de papel o de tela húmeda. Cocine en fuego alto (HIGH) durante 5 a 9 minutos.

Consejos

Conozca sus papas

Cómo escogerlas:

- Escoja papas dulces (batatas/camotes) que estén firmes y no tengan grietas o áreas suaves.

Cómo guardarlas:

- Coloque las papas dulces en un espacio fresco, oscuro y bien ventilado, como una despensa, donde pueden durar hasta 10 días.
- Asegúrese de no guardarlas con las cebollas.

4 métodos simples para cocinarlas:

- **Al horno:** Pique la cáscara alrededor de la papa dulce con un tenedor. Coloque en una charola para hornear y hornee a 400° F durante 15 minutos, seguidos de 45 a 60 minutos más a 375° F.
- **Rostizadas:** Sin pelar, corte las papas dulces en tiras gruesas o rebanadas. Sazone con aceite de oliva y condimentos. Coloque en una charola para hornear y ase a 375° F durante 25 a 30 minutos.
- **En microondas:** Envuelva con una toalla de papel o de tela húmeda. Cocine en fuego alto (HIGH) de 5 a 9 minutos, dependiendo del tamaño de la papa dulce.
- **A la parrilla:** Pele y corte a lo largo en rebanadas de 1/2 pulgada de espesor. Ase en la parrilla hasta que estén doradas, alrededor de 4 minutos por cada lado.
- **Nota:** Para comprobar si las papas dulces están listas, use un guante para horno y apriete suavemente. Están listas cuando se sienten suaves.



Papas dulces (Batatas/camotes)



Conéctese con nosotros



12345fittastic



12345 Fit-Tastic



@12345FitTastic



12345 Fit-Tastic

Papas dulces fritas al horno



Nutrition Facts	
Serving Size (69g) Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 3g	
Protein 1g	
Vitamin A 180%	Vitamin C 2%
Calcium 2%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Rinde: 4 porciones
Tamaño de la porción: 6 a 8 rebanadas

Ingredientes:
2 papas dulces grandes
1 cda. de aceite de oliva
½ cda. de sal

Haga que sea divertido:
¡Pruebe añadir distintas especias antes de hornear! La pimienta, el pimentón (paprika), el ajo en polvo o la canela son muy buenas opciones

- Instrucciones:**
1. Precaliente el horno a 425° F.
 2. Corte las papas dulces en rebanadas de 1X3 pulgadas.
 3. Coloque las papas dulces y el aceite vegetal en un recipiente grande y mezcle ligeramente.
 4. Agregue las especias que desee.
 5. Coloque en una sola capa en una charola para hornear.
 6. Hornee hasta que estén tiernas y doradas, alrededor de 18 a 24 minutos.
 7. ¡Buen provecho!

Siembre sus propias verduras

- Puede dejar sus papas dulces enteras o cortarlas a la mitad.
- Coloque cada una en un frasco o vaso y usar alfileres o palillos de dientes para mantenerlas a flote sin tocar el fondo.
- Llene el recipiente con agua, asegurándose de dejar fuera del agua por lo menos la mitad de la papa dulce.
- Coloque sus papas dulces en un lugar templado. El alféizar o la repisa de la ventana es ideal. En unos días, verá que comienzan a echar raíces. Después de una o dos semanas, salen los brotes y las hojas. Estos son sus esquejes.
- Cuando un esqueje alcance una longitud de por lo menos 3.5 pulgadas, quítelo con cuidado de la papa dulce apretando y torciendo en la base. Puede seguir recogiendo esquejes durante meses.
- Coloque los esquejes en un frasco con agua para que echen raíces.
- Cuando los esquejes tengan raíces fuertes, están listos para sembrar.
- Escoja una zona soleada del jardín donde su enredadera de papas dulces tenga amplitud para extenderse.



*Actividad disponible en littleecofootprints.com

Arcoiris de frutas y verduras

¡Coloree el cuadro por números!

