



DIABETES

Fall Recipes

Thanksgiving is a time for family, food, and gratitude. But if you're managing diabetes, you know how tricky it can be to navigate the holiday feast. We're here to help you enjoy all the flavors of fall without the worry! Try these delicious diabetes-friendly Thanksgiving recipes that are both healthy and full of seasonal goodness.

Roasted Brussels Sprouts with Balsamic Glaze



A perfect side dish, roasted Brussels sprouts are packed with fiber and antioxidants. Toss them with a light balsamic glaze for a touch of sweetness, without the extra sugar!

Ingredients:

- 1 lb Brussels sprouts, trimmed and halved
- 1 tbsp olive oil
- 2 tbsp balsamic vinegar
- 1 clove garlic, minced
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Preheat your oven to 400°F (200°C).
2. Toss the Brussels sprouts with olive oil, garlic, salt, and pepper. Arrange them on a baking sheet.
3. Roast for 20-25 minutes, shaking the pan halfway through, until the Brussels sprouts are golden brown and crispy.
4. Drizzle with balsamic vinegar right before serving and toss gently.

Cauliflower Mashed "Potatoes"



Lighten up your mashed potatoes with cauliflower! This creamy, low-carb alternative is full of flavor and makes a perfect accompaniment to turkey or roast.

Ingredients:

- 1 medium cauliflower, cut into florets
- 2 garlic cloves, peeled
- 1 tbsp olive oil or butter
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Steam the cauliflower and garlic cloves in a steamer basket or boil in water until tender, about 10-12 minutes.
2. Drain and transfer to a large bowl or food processor.
3. Add olive oil or butter, salt, and pepper, then mash until smooth or pulse in the food processor until creamy.
4. Serve warm as a side dish.

Spiced Butternut Squash Soup



Warm up your Thanksgiving with a bowl of velvety butternut squash soup, seasoned with cinnamon and nutmeg. A cozy, healthy option to start your meal.

Ingredients:

- 1 medium butternut squash, peeled, seeded, and cubed
- 1 small onion, chopped
- 1 tbsp olive oil
- 1/2 tsp cinnamon
- 1/4 tsp nutmeg
- 3 cups low-sodium vegetable broth
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat olive oil over medium heat. Add the chopped onion and cook until softened, about 5 minutes.
2. Add the butternut squash, cinnamon, and nutmeg. Stir to combine.
3. Pour in the vegetable broth and bring to a simmer. Cook until the squash is tender, about 15-20 minutes.
4. Use an immersion blender to puree the soup until smooth (or carefully transfer to a blender in batches).
5. Season with salt and pepper to taste. Serve warm.

Low-Sugar Pumpkin Pie



Don't skip dessert! This low-sugar pumpkin pie has all the flavor you crave without spiking your blood sugar. Use a sugar substitute and a whole wheat crust for a healthier take on the classic.

Ingredients:

- 1 can (15 oz) pure pumpkin
- 2 large eggs
- 1/2 cup sugar substitute (such as Stevia or Monk Fruit)
- 1 tsp cinnamon
- 1/2 tsp ginger
- 1/4 tsp nutmeg
- 1/4 tsp salt
- 1 tsp vanilla extract
- 1 pre-made whole wheat pie crust

Directions:

1. Preheat your oven to 375°F (190°C).
2. In a large bowl, whisk together the pumpkin, eggs, sugar substitute, cinnamon, ginger, nutmeg, salt, and vanilla extract until smooth.
3. Pour the mixture into the pie crust and smooth the top.
4. Bake for 40-45 minutes, or until the filling is set and a toothpick inserted into the center comes out clean.
5. Let the pie cool before serving. Refrigerate leftovers.



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER



DIABETES

Recetas de otoño

El Día de Acción de Gracias es un momento para la familia, la comida y la gratitud. Pero si estás manejando la diabetes, sabes lo complicado que puede ser disfrutar del festín navideño. ¡Estamos aquí para ayudarte a disfrutar de todos los sabores del otoño sin preocupaciones! Prueba estas deliciosas recetas de Acción de Gracias aptas para diabéticos, que son saludables y llenas de la bondad de la temporada.

Coles de Bruselas asadas con glaseado balsámico



Un acompañante perfecto, las coles de Bruselas asadas están llenas de fibra y antioxidantes. Mézclalas con un ligero glaseado balsámico para un toque de dulzura, ¡sin el exceso de azúcar!

Ingredientes:

- 1 libra de coles de Bruselas, recortadas y partidas a la mitad
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 diente de ajo, picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla las coles de Bruselas con el aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta. Colócalas en una bandeja para hornear.
3. Asa durante 20-25 minutos, agitándolas a la mitad del tiempo, hasta que las coles de Bruselas estén doradas y crujientes.
4. Justo antes de servir, rocía con el vinagre balsámico y mezcla suavemente.

Purée de coliflor estilo "puré de papas"



¡Aligera tu puré de papas con coliflor! Esta alternativa cremosa y baja en carbohidratos está llena de sabor y es el acompañamiento perfecto para el pavo o el asado.

Ingredientes:

- 1 coliflor mediana, cortada en ramilletes
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Cocina al vapor la coliflor y los dientes de ajo en una canasta para vapor o hiérvelos en agua hasta que estén tiernos, aproximadamente 10-12 minutos.
2. Escurre y transfiere a un tazón grande o procesador de alimentos.
3. Agrega el aceite de oliva o la mantequilla, sal y pimienta, y luego tritura hasta obtener una consistencia suave o pulsa en el procesador de alimentos hasta que quede cremoso.
4. Sirve caliente como acompañante.

Sopa de calabaza butternut especiada



Calienta tu Día de Acción de Gracias con un tazón de suave sopa de calabaza butternut, sazonada con canela y nuez moscada. Una opción reconfortante y saludable para comenzar tu comida.

Ingredientes:

- 1 calabaza butternut mediana, pelada, sin semillas y cortada en cubos
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla picada y cocina hasta que se ablande, unos 5 minutos.
2. Añade la calabaza butternut, la canela y la nuez moscada. Remueve para mezclar bien.
3. Vierte el caldo de verduras y lleva a ebullición. Cocina hasta que la calabaza esté tierna, aproximadamente 15-20 minutos.
4. Usa una licuadora de inmersión para hacer puré la sopa hasta que quede suave (o transfírela con cuidado a una licuadora en tandas).
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente.

Pastel de calabaza bajo en azúcar



¡No te saltes el postre! Este pastel de calabaza bajo en azúcar tiene todo el sabor que deseas sin elevar tu nivel de azúcar en sangre. Usa un sustituto de azúcar y una base de masa integral para una versión más saludable del clásico.

Ingredientes:

- 1 lata (15 oz) de puré de calabaza
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de sustituto de azúcar (como Stevia o Fruta del Monje)
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de jengibre
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 base de masa integral para pastel ya preparada

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
2. En un tazón grande, bate la calabaza, los huevos, el sustituto de azúcar, la canela, el jengibre, la nuez moscada, la sal y el extracto de vainilla hasta que quede una mezcla suave.
3. Vierte la mezcla en la base de masa para pastel y alisa la parte superior.
4. Hornea durante 40-45 minutos, o hasta que el relleno esté firme y un palillo insertado en el centro salga limpio.
5. Deja enfriar el pastel antes de servir. Refrigera las sobras.



Heart of AG Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER