

Canasta Mexicana y Centroamericana



Proteínas

Lomo de cerdo, carne de res, pollo, mariscos

Porción de cualquier	0g	cualquier tamaño carbohidratos
----------------------	----	--------------------------------

Platos

Frijoles refritos	1 tz.	35 g
Frijoles de la olla	1 tz.	30 g
Tamales de res	5 oz	22 g
Pozole	1 tz.	11 g
Chilaquiles	1 tz.	25 g
Enchiladas	1 enchilada	20 g
Tacos al pastor	1 taco	15 g
Pupusa con frijoles y queso	4.5 oz	41 g
Baleada hondureña	1 baleada grande	37 g
Rellenitos de plátano guatemaltecos	1 relleno	35 g
Hilachas guatemaltecas	1 tz.	51 g
Tostada con frijoles y queso	5 oz	30 g

Almidones

Tortilla de maíz	1 pequeña	15 g
Tortilla de harina de trigo	1 pequeña o 1/3 grande	15 g
Yuca cocida	1 tz.	45 g
Riguas	3 oz	21 g
Arroz cocido	1 tz.	45 g
Plátanos verdes fritos	1/3 tz. en trozos	15 g
Plátanos maduros fritos	1/3 tz. en rebanadas	22 g
Auyama cocida	1/2 tz.	15 g

Vegetales No Feculentos 1/2 tz. 5 g

Tomate, cebolla, chile, chile poblano, pimiento morrón, repollo, rábano, verdolaga, calabacita mexicana, cilantro, tomatillo, chayote, zanahoria, calabacín, albahaca, apio, nopales, guicoy, loroco, epazote, componentes de la milpa, ejotes, pico de gallo (salsa fresca), salsa roja, salsa verde, salsa de molcajete, salsa de aguacate

Guarniciones

Esquite	1/2 tz.	18 g
Mango with tajin	1 tz.	30 g
Ensalada de frutas	1 tz.	30 g
Pan dulce	1 pequeño 2oz	32 g

Bebidas

Horchata	1 tz. 8 oz	26 g
Agua de Jamaica sin azúcar	1 tz. 8 oz	0 g
Aguas frescas de frutas mixtas	1 tz. 8 oz	17 g
Atole	1 tz. 8 oz	40 g
Champurrado	1 tz. 8 oz	50 g
Café con leche (qual cantidad de leche y café con azúcar)	1 tz. 8 oz	14 g

Para ver una receta de chilaquiles verdes, visita la página de nutrición de Breakthrough T1D



Pork loin, beef, chicken, seafood	Any size serving	0g carbs
-----------------------------------	------------------	----------

Refried beans	1c	35g
Frijoles de la olla	1c	30g
Tamales beef	5oz	22g
Pozole	1c	11g
Chilaquiles	1c	25g
Enchiladas	1 enchilada	20g
Tacos al pastor	1 taco	15g
Pupusa with beans and cheese	4.5oz	41g
Honduran baleada	1 large baleada	37g
Guatemalan rellenitos de plátano	1 rellenito	35g
Guatemalan hilachas	1c	51g
Tostada with beans and cheese	5oz	30g

Corn tortilla	1 small	15g
Flour tortilla	1 small or 1/3 large	15g
Cassava cooked	1c	45g
Riguas	3oz	21g
Rice cooked	1c	45g
Fried green plantains	1/3c cut in pieces	15g
Fried yellow plantains	1/3c cut in pieces	22g
Pumpkin cooked	1/2c	15g

Tomatoes, onions, chili, poblano peppers, bell peppers, cabbage, radishes, purslane, Mexican zucchini, cilantro, tomatillo, mirliton (chayote squash), carrots, zucchini, basil, celery, cactus paddles, guicoy (Guatemalan squash), loroco, epazote, milpa vegetables (cornfield greens), green beans, pico de gallo (salsa fresca), salsa roja, salsa verde, salsa de molcajete, salsa de aguacate

Esquite	½c	18g
Mango with tajin	1c	30g
Fruit salad	1c	30g
Pañ dulce	1 small 2oz	32g

Horchata	1c 8oz	26g
Agua de Jamaica unsweetened	1c 8oz	0g
Aguas frescas de frutas mixtas	1c 8oz	17g
Atole	1c 8oz	40g
Champurrado	1c 8oz	50g
Café con leche (equal amounts of milk & coffee with sugar)	1c 8oz	14g

For a green chilaquiles recipe, visit Breakthrough T1D's nutrition page



Created by Breakthrough
T1D in partnership with
Hispanic Foodways



Made possible through
generous funding by
Elevance Health Foundation

