

Canasta Caribeña



Proteínas

Huevo, lomo de cerdo (masitas de cerdo), carne de res, pollo, pescado y mariscos	Porción de cualquier tamaño	0g carbohidratos
--	-----------------------------	------------------

Platos

Mofongo	1 tz.	54 g
Arroz con pollo	1 tz.	40 g
Pastel puertorriqueño	5 oz	26 g
Moro	1 tz.	45 g
Arroz con gandules	1 tz.	45 g
Habichuelas guisadas	1 tz.	35 g
Pastelón (plátano y carne de res)	1 pedazo (1/8 plato para hornear)	30 g

Almidones

Mangú de plátanos verdes	1 tz.	50 g
Arroz blanco	1 tz.	45 g
Pan cubano	1 trozo 1.5 oz.	22 g
Plátanos verdes fritos	1/3 tz. en trozos	15 g
Yuca cocida	1 tz.	45 g
Boniato	3 1/2 oz.	15 g

Vegetales No Feculentos 1/2 tz. 5 g

Tomate, cebolla, pimienta morrón, pimienta dulce, cilantro, semilla de cilantro, berro, molondrón, chayote, zanahoria, ejotes, lechuga, rábano

Guarniciones

Arroz con leche	1 tz.	48 g
Empanada con queso	4.5 oz.	40 g
Paleta helada de fruta	1 paleta	20 g

Bebidas

Morir soñando	1 tz.	25 g
Batida de mamey	4 oz	15 g
Café con leche (igual cantidad de leche y café con azúcar)	1 tz. 8 oz	14 g

Para ver una receta del sancocho, visita la página de nutrición de Breakthrough T1D



Caribbean Basket



Proteins

Egg, pork loin (masitas de cerdo), beef, chicken, fish and seafood	Any size serving	0g carbs
--	------------------	----------

Dishes

Mofongo	1c	54g
Rice with chicken	1c	40g
Puerto Rican pastel	5oz	26g
Moro	1c	45g
Arroz con gandules	1c	45g
Stewed beans	1c	35g
Pastelón (plantain and beef)	1 piece (1/8 of a casserole dish)	30g

For a sancocho recipe, visit Breakthrough T1D's nutrition page



Starches

Mangú (mashed green plantains)	1c	50g
White rice	1c	45g
Cuban bread	1 piece 1.5 oz.	22g
Fried green plantains	1/3c cut in pieces	15g
Cassava cooked	1c	45g
Sweet potato (boniato)	3 1/2oz	15g

Non-Starchy Vegetables 1/2c 5g

Tomatoes, onions, bell peppers, sweet peppers, cilantro, coriander, watercress, okra, mirliton (chayote), carrots, green beans, lettuce, radishes

Sides

Rice pudding	1c	48g
Empanada with cheese	4.5oz	40g
Frozen fruit bar	1 bar	20g

Beverages

Morir soñando	1c	25 g
Mamey shake	4oz	15 g
Café con leche (equal amounts of milk & coffee with sugar)	1c 8oz	14 g

