

Canasta Suramericana



Proteínas

Lomo de cerdo, carne de res, pollo, pescado y mariscos, huevos, hornado	Porción de cualquier tamaño	0g carbohidratos
---	-----------------------------	------------------

Platos

Ajiaco	1 tz.	21 g
Bandeja paisa	1 plato	105 g
Sancocho	1 tz.	22 g
Pabellón criollo	1 plato pequeño	100 g
Hallacas	1 pieza 14 oz.	43 g
Arepa reina pepiada	6.6 oz.	39 g
Encebollado ecuatoriano	1 tz.	29 g
Llapingachos	1 tortilla 4.5 oz.	22 g

Almidones

Yuca cocida	1 tz.	45 g
Arroz cocido	1 tz.	45 g
Mazorca de choclo/elote	½ grande	15 g
Plátanos verdes fritos	⅓ tz. en trozos	15 g
Plátanos maduros fritos	½ tz. en trozos	22 g
Papas amarillas hervidas	½ tz.	15 g

Vegetales No Feculentos ½ tz. 5 g

Tomate, cebolla, pimiento morrón, repollo, cilantro, tomatillo, cebolleta, zanahoria, pimiento dulce, lechuga, ejotes, remolacha, berenjena, calabacín, espinaca

Guarniciones

Tequeños	1 pieza 2 oz.	14 g
Mango	1 tz.	30 g
Guayaba	2 pequeñas	15 g
Pan de bono	1.5 oz.	13 g
Higos en sirope servidos con queso	¼ tz.	25 g
Obleas	2 c/2 cdas. de crema de caramelo	27 g

Bebidas

Jugo de fruta	1 tz.	30 g
Chicha andina	1 tz.	25 g
Café con leche (igual cantidad de leche y café con azúcar)	1 tz. 8 oz	14 g

Para ver una receta de arepas colombianas con queso, visita la página de nutrición de Breakthrough T1D



South American Basket



Proteins

Pork loin, beef, chicken, fish and seafood, eggs, hornado	Any serving size	0g carbs
---	------------------	----------

Dishes

Ajiaco	1c	21g
Bandeja paisa	1 plate	105g
Sancocho	1c	22g
Pabellón criollo	1 small plate	100g
Hallacas	1 piece 14oz	43g
Arepa reina pepiada	6.6oz	39g
Ecuadorian encebollado	1c	29g
Llapingachos	1 patty 4.5oz	22g

Starches

Cassava cooked	1c	45g
Rice cooked	1c	45g
Corn on the cob	1/2 large	15g
Fried green plantains	1/3c cut in pieces	15g
Fried yellow plantains	1/3c cut in pieces	22g
Yellow potatoes boiled	1/2c	15g

Non-Starchy Vegetables	1/2c	5g
-------------------------------	------	----

Tomatoes, onions, bell peppers, cabbage, cilantro, tomatillo, green onions, carrots, sweet peppers, lettuce, green beans, beets, eggplant, zucchini, spinach

Sides

Tequeño (cheese sticks)	1 piece 2oz	14g
Mango	1c	30g
Guava	2 small	15g
Pan de bono	1.5oz	13g
Figs in syrup served with cheese	1/4c	27g
Obleas	2 w/2 tbsp. caramel spread	25g

Beverages

Fruit juice	1c	30g
Chicha andina	1c	25g
Café con leche (equal amounts of milk & coffee with sugar)	1c 8oz	14g

For an arepas colombianas con queso recipe, visit Breakthrough T1D's nutrition page

