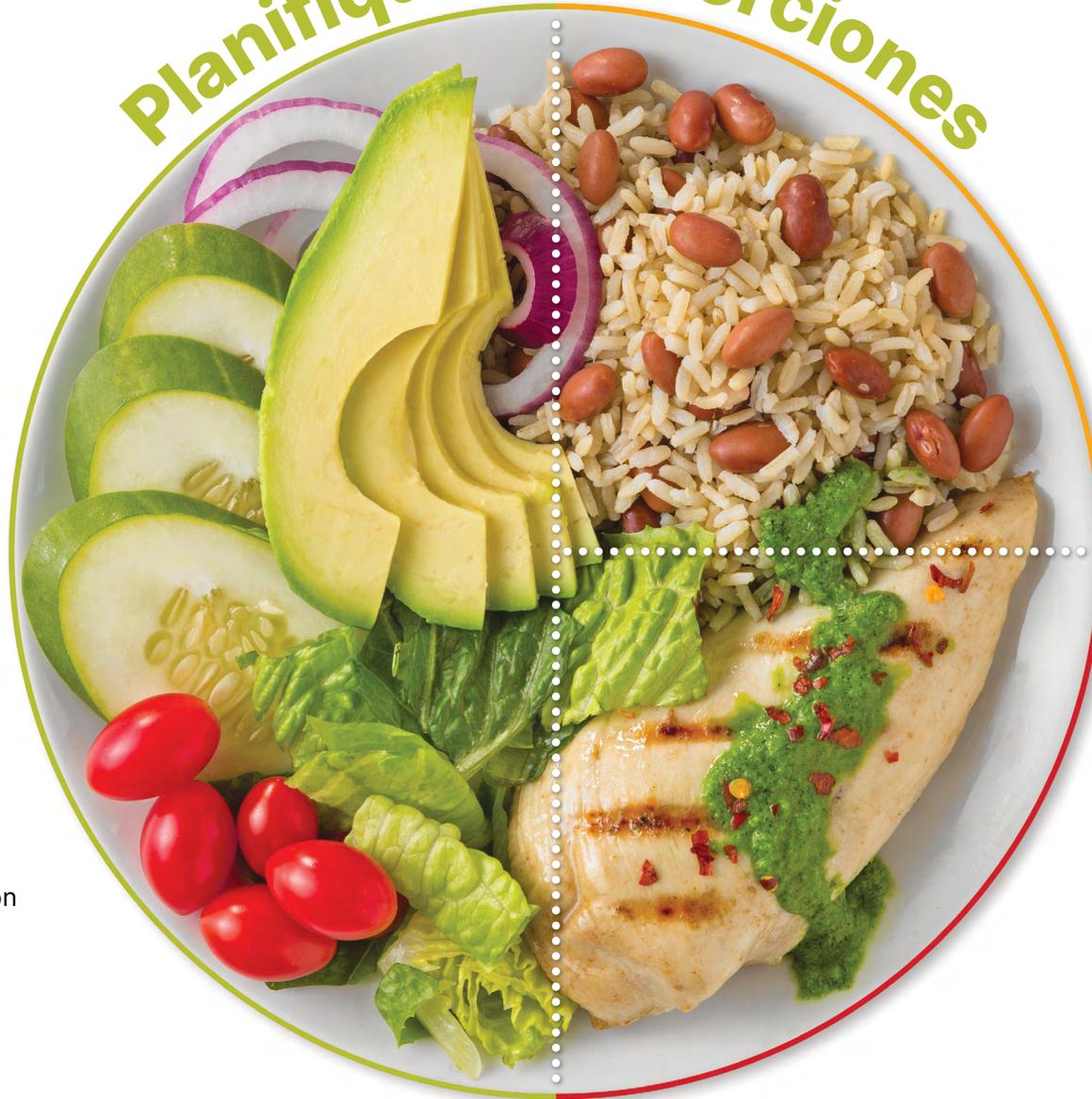


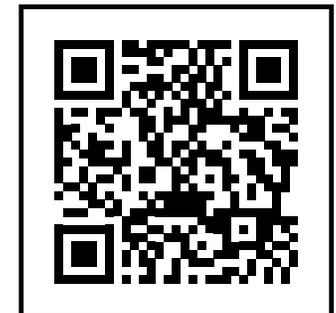
# Planifique sus Porciones



Agua o Bebidas de 0 Calorías

Este plato incluye ensalada verde con tomates, pepino, cebolla y aguacate, arroz con frijoles y pollo asado.

Busque más recursos para la planificación de comidas.



**Utilice un plato de 9 pulgadas para ayudarle a servir porciones inteligentes.**

*Este mantel individual ha sido reformateado desde su diseño original. La financiación para este rediseño ha sido posible gracias a una subvención educativa restringida de Abbott Diabetes Care. Para obtener más manteles, visite [ShopDiabetes.org](http://ShopDiabetes.org).*

[diabetesfoodhub.org](http://diabetesfoodhub.org)