

DIABETES

Arroz integral con alcachofa y sepia



Ingredientes para 4 personas

- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 Cebollas
- 1 pizca de Pimienta negra
- 1 pizca de Sal
- 2 Sepias
- 1 Tomate
- 80 gramos de Arroz integral
- 6 Alcachofas
- 500 mililitros de Caldo vegetal aproximadamente

Preparación

- 1) Cortar la cebolla en cuadraditos y pocharla con el aceite
- 2) Limpiar las alcachofas hasta que quede sólo el corazón y cortarlas a octavos. Rallar el tomate. Calentar el caldo
- 3) Cortar la sepia en tiras y añadirla a la cebolla
- 4) Añadir a la sepia el tomate, dejar que se cocine un poco y cuando cambie de color, agregar las alcachofas y el arroz, salpimentar
- 5) Remover bien para que se amalgamen los sabores
- 6) Cubrir el arroz con el caldo caliente y a medida que se vaya absorbiendo añadirle más
- 7) Cuando veamos que el punto del arroz está perfecto, retirar y servir

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 306,99Kcal

Proteínas: 22,98g; Hidratos de carbono: 24,14g; Grasas: 13,17g

Comentario nutricional

La alcachofa tiene alto contenido en fibra y función colerética y colagoga (formación y expulsión de bilis, respectivamente), que ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre. Además lleva arroz integral que es una buena fuente importante de fibra y de hidratos de carbono.

Plato único y completo ideal para diabéticos.

Comentario gastronómico

Podemos hacer esta receta en la olla a presión, conseguiremos que se haga muy rápido y la sepia quedará muy blandita. Otra opción es añadir la tinta de la sepia, pues da un sabor y un color muy peculiar.

Ensalada vegetal de garbanzos



Ingredientes para 4 personas

- 500 gramos de Garbanzos hervidos
- 1 Cebolla tierna
- 2 Tomates
- 1 Zanahoria
- 1 pieza de Hinojo
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 pizca de Sal
- 1 cucharada de Zumo de limón

Preparación

- 1) Colocar en un cuenco los garbanzos escurridos, la cebolla tierna finamente picada, los tomates cortados en cuadraditos, la zanahoria cortada en trozos pequeños y el hinojo
- 2) Aliñar con el aceite, la sal y el zumo de limón
- 3) Agregar hojitas de hinojo picadas por encima

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 233,10Kcal

Proteínas: 4,97g; Hidratos de carbono: 31,72g; Grasas: 9,90g

Comentario nutricional

Las legumbres son un grupo de alimentos frecuentemente olvidados en la alimentación habitual a pesar de que deben tomarse tres veces a la semana. Su alto contenido en fibra, hidratos de carbono de lenta absorción y proteínas vegetales los convierte en un alimento de gran interés nutricional.

Comentario gastronómico

Si te resultan un poco indigestos es importante que comas lentamente y masticando bien, y de postre tomes un yogur, ya que este ayuda a mejorar el tracto intestinal.

Merluza con tomate y aceitunas



Ingredientes para 4 personas

- 1 cucharada de Aceite de oliva
- 50 gramos de Aceituna verde
- 50 gramos de Aceituna negra
- 2 dientes de Ajo
- 1 Cebolla
- 1 cucharada de Jerez
- 800 gramos de Merluza
- 1 pizca de Pimienta negra
- 2 pizcas de Sal
- 2 Tomates

Preparación

- 1) Cortar la cebolla a láminas haciendo un lecho, con un poco de aceite y el ajo prensado. Precalentar el horno a 180°C
- 2) Pelar los tomates y cortarlos en rodajas. Cortar también las aceitunas
- 3) Cortar 4 rectángulos de papel de aluminio o papel de estraza y en cada uno de ellos disponer la merluza encima de la cebolla, con un poco de jerez y el tomate encima de la merluza
- 4) Introducir el pescado en el horno hasta que veamos que se hincha el paquete
- 5) Abrir y servir

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 176,68Kcal

Proteínas: 17,91g; Hidratos de carbono: 9,41g; Grasas: 7,15g

Comentario nutricional

Este plato es una buena opción para personas diabéticas y con enfermedades cardiovasculares. Contiene media ración de hidratos de carbono y al usar un pescado blanco magro, su contenido en lípidos es muy bajo.

Comentario gastronómico

Otra posibilidad de cocción es hacerlo en el microondas. Primero cocer la cebolla 2 o 3 minutos y luego agregar la merluza y el resto de vegetales, tal como se explica. Cocinarlo a máxima potencia unos 6 minutos aproximadamente.

Atadillos de pollo rellenos de verduras



Ingredientes para 4 personas

- 8 Contramuslos deshuesados de pollo
- 1 pizca de Pimienta negra
- 1 Puerro
- 1 pizca de Sal
- 1 Calabacín
- 1 Zanahoria
- 30 gramos de Soja germinada
- 3 cucharadas de Aceite de oliva

Preparación

- 1) Cortar la zanahoria y el calabacín (con piel) en bastones de una largura similar al ancho del contramuslo de pollo. Salar los contramuslos
- 2) En un recipiente apto para el microondas cocinar los calabacines y las zanahorias 5 minutos tapados y a máxima potencia con una cucharada de aceite, pasado este tiempo añadir la soja y cocinarlo un minuto más. Otra opción es cocinar las verduras al vapor ó hervirlas
- 3) Lavar 2 o 3 hojas de puerro, introducir las en el microondas y cocinarlas 1 minuto máxima potencia. Cortarlas longitudinalmente con los dedos en cintas de 1 cm de ancho. Utilizarlas para atar los contramuslos en vez de hilo de bramante
- 4) Extender el contramuslo deshuesado y rellenarlo con las verduras. Enrollarlo de forma que quede compacto y atarlo con la tira de puerro como si estuviéramos empaquetando un regalo
- 5) Dorar en la sartén los contramuslos con el aceite restante y acabarlos de hacer a fuego lento tapándolos (para que no se queden crudos en el centro) durante aproximadamente unos 8 o 10 minutos
- 6) Servir los contramuslos acompañados con ensalada o con lo que se desee

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 166,81Kcal

Proteínas: 15,04g; Hidratos de carbono: 2,94g; Grasas: 10,44g

Comentario nutricional

Para conseguir un menú equilibrado, acompañar este plato con una cantidad adecuada de hidratos de carbono, como puede ser el arroz y alguna hortaliza o verdura cruda. Una opción es hacer un fondo de rúcula o canónigos.

El pollo, como carne blanca que es, destaca por ser rico en proteínas y bajo en grasa.

Comentario gastronómico

Podemos variar el relleno de los atadillos a gusto; como por ejemplo piña y soja germinada, verduras y queso....

Postre: Pastel de queso y ciruelas



Ingredientes para 4 personas

- 300 gramos de Queso untable light
- 2 Huevos
- 25 gramos de harina de maíz
- 2 cucharadas de Edulcorante, tipo espartamo
- 150 gramos de Mermelada de ciruela sin azúcar
- 3 Yogures naturales, desnatados y edulcorados

Preparación

- 1) Colocar el queso, el yogur, el edulcorante, los huevos y la harina de maíz en un cuenco y batir o triturar con el minipimer hasta que quede una masa homogénea
- 2) Verter la masa en un molde engrasado con mantequilla y poner en el microondas 15 min. Al 75%.de potencia
- 3) Enfriar, luego desmoldar y cubrir con la mermelada

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 280,70Kcal

Proteínas: 13,67g; Hidratos de carbono: 22,84g; Grasas: 14,91g

Comentario nutricional

Si eres diabético es importante prestar atención en el etiquetado con los ingredientes de las mermeladas. Así nos aseguramos que no lleva azúcares añadidos y también evitando todas aquellas que remarcan su contenido en fructosa.

Comentario gastronómico

Podemos substituir los yogures naturales por yogures desnatados sabor limón y la mermelada de ciruela por mermelada de fresa sin azúcar.



Con el asesoramiento de:

