

## DIABETES-RECETAS SALUDABLES

### Ensalada con Canónigos y Brie



#### Ingredientes para 5 personas

- 100 gramos de Maíz
- 1 loncha de Jamón serrano
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 cucharadas de Vinagre de frambuesa
- 75 gramos de Queso Brie
- 40 gramos de Fresitas
- 150 gramos de Canónigos
- 1/2 cucharaditas de Sal

#### Preparación

- 1) Lavar el maíz y secar muy bien.
- 2) Cortar el jamón (la habremos pedido de 1/2 cm de grueso) y el queso en dados pequeños
- 3) Esta ensalada la iremos preparando en el recipiente que vayamos a servirla. Poner una capa de canónigos, espolvorearlo con maíz, jamón y queso. Poner otra capa de canónigos y del resto de ingredientes, hacerlo así sucesivamente para finalizar con la última capa de canónigos. Encima verteremos todas las fresitas del bosque.
- 4) Preparar un aliño con el vinagre de frambuesas, el aceite y la sal.
- 5) Servir poniendo el aliño en el último momento y no resolver hasta que esté en la mesa.

#### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 190,47 Kcal.; Proteínas: 5,38 g; Hidratos de carbono: 13,96 g; Grasas: 12,81 g.

#### Comentario nutricional

Nº de raciones de Hidratos de carbono: 1

Se trata de un plato muy refrescante, ideal para comidas y cenas de verano. Las fresitas le dan un toque exótico y entre otros nutrientes, contienen calcio, fósforo, hierro, potasio y vitamina C. Aunque la fruta es rica en hidratos de carbono se recomienda su consumo al considerarse una fuente exquisita de antioxidantes, regulador intestinal, entre otros. Los canónigos y el maíz son fuente de fibra. El queso brie y el jamón aportan proteínas y grasas, lo que convierten a esta ensalada en un plato nutricionalmente completo y equilibrado.

#### Comentario gastronómico

Poner el queso en el congelador un rato para poder cortarlo bien.

Si no se dispone de vinagre de frambuesa también se puede emplear vinagre de manzana.

## Sándwich de berenjena, espárragos y mozzarella



### Ingredientes para 4 personas

- 8 piezas de Espárragos trigueros
- 2 cucharadas de Aceite virgen de oliva
- 2 cucharadas de Albahaca picada
- 1 pieza de Berenjena
- 240 gramos de Pan de molde integral sin corteza
- 200 gramos de Queso Mozzarella

### Preparación

- 1) Cortar las berenjenas en rodajas muy finas y hacerlas a la plancha con un poco de aceite y sal, o si se desea puede hacerse en el microondas tapadas y con un chorrito de aceite durante 5 minutos o hasta que estén tiernas.
- 2) Lavar los espárragos y cocerlos al vapor. Cortarlos por la mitad.
- 3) Las rebanadas de pan pintarlas con un poco de aceite y sal. Poner una rodaja de berenjena, un trozo de mozzarella, una mitad de espárrago y un poco de albahaca picada.
- 4) Calentarlo en el horno si lo desea.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 293,81 Kcal.; Proteínas: 15,83 g; Hidratos de carbono: 25,20 g; Grasas: 14,41 g.

### Comentario nutricional

Esta receta es una alternativa saludable al típico sándwich de fiambre o embutidos grasos. Asimismo, puede ser un plato único para una cena ya que nos aporta todos los macronutrientes necesarios para realizar una comida equilibrada.

Especialmente indicado en casos de diabetes por su alto contenido en hidratos de carbono complejos (de absorción lenta) y fibra. Contiene unas 2.5 raciones de hidratos. El empleo de pan integral, junto con la presencia de los espárragos y la berenjena, hacen que este sándwich sea rico en fibra, lo que contribuye a ralentizar la absorción de los hidratos de carbono, asegurando unos niveles más estables de glucosa en sangre.

El queso mozzarella es fuente de proteínas y calcio. Aunque sea rico en grasas, la cantidad consumida por ración es baja, por lo que no aumenta el aporte energético de forma considerable.

### Comentario gastronómico

Los espárragos en su punto de cocción: El microondas es una herramienta perfecta para conseguir unos espárragos cocidos justo en su punto. Elegir el manojo de espárragos trigueros, lavarlos, echarles un chorrito de aceite, ponerlos en un recipiente tapado y cocinarlo 4 minutos máxima potencia. Si queréis dorarlos, solo hace falta pasarlos un segundo por la plancha o sartén.

## Spaghetis tibios de pimiento y pollo



### Ingredientes para 4 personas

- 5 cucharadas de Aceite de oliva
- 100 gramos de Espinaca
- 1 pieza de Pimiento amarillo
- 200 gramos de Spaghetis
- 400 gramos de Pollo, pechuga, sin piel
- 2 pizcas de Pimiento rojo
- 100 gramos de Queso Feta
- 2 cucharadas de Vinagre de Módena
- 1 pizca de sal

### Preparación

- 1) Cortar los pimientos en tiras, y cocinarlos tapados en el microondas sin aceite a máxima potencia durante 5 minutos, o hasta que estén blanditos.
- 2) En una sartén, y con 1 cucharada de aceite saltear los pimientos, reservarlos y en el mismo aceite dorar el pollo. Hervir los spaghetis siguiendo las instrucciones del paquete, reservar.
- 3) Hacer una vinagreta con el vinagre, el aceite y un pellizco de sal. En un cuenco grande mezclar la pasta, el pollo, los pimientos y la vinagreta.
- 4) Montaje del plato: Poner una base de espinacas, encima la pasta y por último espolvorearlo con el Queso.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 519,15 Kcal.; Proteínas: 32,17 g; Hidratos de carbono: 41,64 g; Grasas: 26,96 g.

### Comentario nutricional

Se trata de un plato único equilibrado ya que contiene los tres elementos básicos: hidratos de carbono, vegetales y proteínas.

Los spaghetis aportan hidratos de carbono y el pollo las proteínas (principalmente). Las espinacas y los pimientos, como vegetales que son, aportan fibra, vitaminas y minerales.

Receta rica en fibra y bajo índice glucémico, pues además de utilizar una pasta con vegetales deshidratados, se combina con otros vegetales: el pimiento y las espinacas. Es saciante y evita la sensación de hambre al poco tiempo de haber comido.

En cuanto a la carne utilizada, se ha escogido la parte más magra del pollo y eliminando la piel.

### Comentario gastronómico

Este plato es muy bueno servido tibio: la pasta con el pollo y el pimiento calientes, y las espinacas frescas.

## Trufas ligeras de chocolate



### Ingredientes para 4 personas

- 4 cucharadas de Cacao en polvo amargo
- 4 cucharadas de Aspartamo en polvo
- 100 mililitros de Leche descremada
- 150 gramos de Chocolate sin azúcar 70%
- 10 gramos de Margarina

### Preparación

- 1) Trocear el chocolate y fundirlo en un cazo con la leche sin dejar de remover.
- 2) Retirar del fuego y mezclarlo muy bien con la margarina, el edulcorante y el cacao.
- 3) Dejar enfriar en el frigorífico.
- 4) Formar bolitas y rebozarlas con fideos de chocolate ó con cacao en polvo y servir.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 243,88 Kcal.; Proteínas: 5,39 g; Hidratos de carbono: 22,47 g;  
Grasas: 15,50 g.

### Comentario nutricional

Este postre es una opción muy buena para las personas diabéticas ya que se ha usado un chocolate sin azúcar, con un alto porcentaje de cacao (70%) y edulcorantes.

El chocolate negro al 70% sin azúcar añadido es un alimento de índice glucémico bajo. Es un alimento energético con propiedades antioxidantes por su contenido en vitaminas y minerales, y estimulante.

### Comentario gastronómico

Para hacer las trufas con facilidad, lo mejor es que estén toda la noche en el frigorífico.

Otra opción es elegir cestitas cubiertas de papel encerado y disponer dentro una cucharadita de pasta de trufa, prescindiendo de hacer bolitas.

Con el asesoramiento de:

