10 RECETAS SALUDABLES PARA DIABÉTICOS



COCINASALUDABLEPARADIABÉTICOS.COM

YADIRA ANDRADE

10 RECETAS
RAPIDAS, SENCILLAS Y SALUDABLES
PARA DIABÉTICOS

Para más recetas haz click en el siguiente botón:



HAZ CLICK AQUÍ

DESCARGAR COMPLETO

Albóndigas Integrales

INGREDIENTES

8 Rebanadas de pan integral (que el pan no sea fresco)
½ taza de hojuelas de avena molida (en licuadora)
½ cebolla mediana picada finalmente
1 taza de nueces molidas bien finas
2 ramitas de apio picadas finamente
1 ½ cucharadita de hierbas italianas
1 ½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de sal
1 taza de leche de soya

PREPARACIÓN

En un recipiente grande desmorona el pan en pedacitos chicos, agrega la avena molida, la cebolla, las nueces, el apio, las hierbas, el ajo y la sal. Mezcle todo bien. Agrega la leche y mezcle todo muy bien. Deja reposar 5 minutos. Mezcla otra vez; y haz las albóndigas usando porciones de aproximadamente ¼ de taza por cada una. Después de formar las bolitas coloca en una charola previamente engrasada con 3 rociadas de aceite vegetal. Introduce la charola en el horno caliente (180°C). Después de 15 minutos se voltean las albóndigas y déjalas otros 15 minutos más. Listo! Sírvelas ahogadas en una salsa. Puedes acompañarlas con espagueti. (Rinde 14 albondigas)

Papas Escalfadas

INGREDIENTES

1 kg de papas, peladas y cortadas en rodajas finas
1 ½ cucharadita de sal (de acuerdo al gusto)
2 ½ tazas de leche de soya
1 cucharadita de cebolla en polvo
¼ taza de cebolla picada
½ cucharadita de ajo en polvo
2 a 4 dientes de ajo

PREPARACIÓN

En un recipiente engrasado con aceite vegetal en spray, coloca las papas picadas. Luego mezcla el resto de los Ingredientes en la licuadora hasta que quede una pasta suave. Vierte la mezcla sobre las papas y cubre el recipiente con papel de aluminio. Hornéalas a 190 °C durante 90 minutos o hasta que estén bien cocidas

Panqueques de Avena y Manzana

INGREDIENTES

6 claras de huevo
½ taza de avena (seca)
1 cucharada de puré de manzana sin endulzar
1 Pizca de canela en polvo
1 Pizca de stevia
1 manzana, en cubitos
¼ cucharadita de bicarbonato
Spray para cocinar

PREPARACIÓN

Calienta un sartén y luego reduce a temperatura media. Después de mezclar todos los ingredientes en una licuadora (salvo la manzana), rocía un poco de aceite en spray para cocinar y pon una cucharada de la mezcla en el sartén. Cuando empiecen a formarse burbujas, pon varios cubitos de manzana encima. Deja que se incorporen antes de voltearlo. (Rinde entre 4-6 panqueques dependiendo del tamaño)

Burritos de Quinoa

INGREDIENTES

2 tortillas de trigo integral
½ taza de quinoa (cocinada)
4 claras de huevo
½ aguacate (cortado en cubitos)
1 taza de lechuga, rallada
½ taza de salsa de tomate
¼ taza de cebolla roja picada
½ taza de frijoles negros
¼ taza de cilantro fresco

PREPARACIÓN

Cocina la quinoa y las claras aparte. Luego mézclalas con los frijoles, cilantro y la cebolla. Esparce media mezcla sobre la tortilla.

Termínalo con la salsa, aguacate y la lechuga. Envuelve y disfruta! (Rinde 2 porciones)<<

Pilaf de Champiñones y Nueces

INGREDIENTES

1 ½ taza de arroz integral
1 chile morrón rojo picado
1 cebolla rebanada en rodajas
1 taza de nuez
1 diente de ajo machacado
1 ½ taza de champiñones
2 ramas de apio picado en rebanadas
1 chile morrón verde picado
Sal al gusto

PREPARACIÓN

En una olla pon a hervir 3 tazas de agua. Cuando esté hirviendo, agrega el arroz con un poco de sal y cocínalo a fuego lento hasta que esté suave. Mientras se cocine el arroz, pon a calentar un sartén y agrega la cebolla y el ajo con ½ taza de agua y cocínala hasta que la cebolla se ponga transparente. Agrega el apio, chile, nueces y los champiñones y cocínalos todos juntos a fuego lento durante 7 minutos. Ya que el arroz esté listo viértelo en el sartén y mezcla bien con las verduras. Deja que se caliente bien por unos minutos. Y listo! Puedes acompañar este arroz con una ensalada verde. (Rinde 12 porciones)

Ceviche de Champiñones

INGREDIENTES

2 tazas de champiñones frescos y picados
1 tomate rojo grande picado
1 chile morrón mediano picado finamente
1 aguacate mediano picado
½ taza de cebolla picada finamente
8 ramitas de cilantro picaditas
¼ litro de jugo tomate
Sal al gusto
3 limones

PREPARACIÓN

Se mezcla la cebolla con el jugo de los tres limones y la sal.
Se deja reposar por media hora. Se agregan los champiñones, el chile morrón, el tomate y el cilantro, mezclándolos muy bien.
Al final se agrega el aguacate, pero mezclándolo suavemente para que no se desbarate. Se guarda en el refrigerador y se sirve frío.

Barritas de Nuez y Coco

INGREDIENTES

½ taza de harina integral
1 taza de coco rallado
¼ de taza de agua
½ taza de aceite de oliva
1 cucharadita de vainilla
2 tazas de avena
1 taza de nuez picada
½ taza de miel
1 cucharada de jugo de limón
½ cucharada de sal

PREPARACIÓN

Se mezcla muy bien todos los ingredientes.
Luego se apelmaza en un molde, con un espesor de 1 cm.
El molde debes estar previamente engrasada.
Luego se hornea durante 20 minutos a 170 °C.
Listo! No olvides cortarlas y despegarlas antes de que se enfríen.

Galletas de Plátano y Dátiles

INGREDIENTES

1 cucharada de vainilla
1 cucharada de aceite de oliva
3 plátanos maduros y machacados
½ taza de coco rallado
1 taza de pasas
½ cucharadita de sal
1 taza de dátiles picados
½ taza de nueces picadas
1 cucharadita de cáscara de naranja rallada
1 ½ taza de avena (molida en la licuadora)

PREPARACIÓN

Mezcla muy bien la vainilla, el aceite y el plátano machacado. Luego añade los demás ingredientes, excepto la avena y mezcla de nuevo. Por último añade la avena, mezcla otro poco más y empieza a formar las galletas con una cuchara, colócalas en un molde previamente engrasado y hornéalas durante 20 minutos a 180 °C.

Ensalada Reyna

INGREDIENTES

½ repollo chico cortado finamente
1 tomate cortado en gajitos chicos
¼ cebolla mediana cortada en cuadritos finos
1 zanahoria picada finalmente
1 limón grande
1 diente de ajo picado finamente
¼ aguacate mediano
Sal al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente coloca la cebolla y el jugo del limón, deja reposar por 5 minutos. Mientras reposa la cebolla. Coloca el repollo la zanahoria picados finamente en una ensaladera y mézclalos muy bien. En una licuadora, licúa el aguacate junto con el ajo, la cebolla y el jugo de limón. Vierte sobre el repollo y mézclalo todo muy bien. Adorna con los gajitos de tomate y a disfrutar.

Pan de Plátano

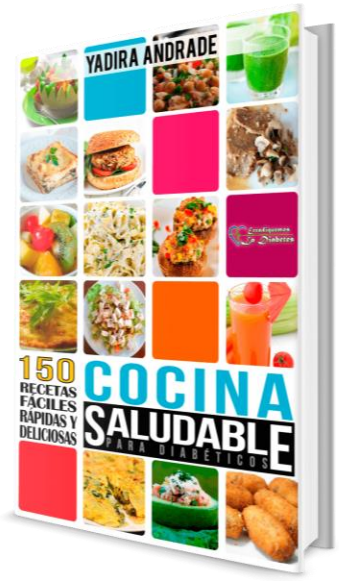
INGREDIENTES

1 ½ taza de agua tibia
2 cucharaditas de levadura
¼ taza de ajonjolí molido
1 taza de plátano machacado
¼ taza e puré de manzana
1 taza de harina integral
1 taza de harina blanca
1 taza de nueces
¾ taza de puré e dátiles
1 cucharada de miel

PREPARACIÓN

Mezclar: agua, levadura y miel. Se combinan primero los ingrediente secos (harinas, nueces y ajonjolí) y luego el resto de los ingredientes. Por último el gua con la levadura y la miel. Vaciar en un molde engrasado y enharinado previamente; dejarlo reposar 15 minutos. Meter al horno por 35 minutos a 180 °C, después bajar a temperatura mínima y dejarlo 10 minutos más. Al sacarlo, deja que se enfríe y luego refrigéralo (se sirve frío).

Encuentra más recetas en:
Cocina Saludable Para Diabéticos



Este libro ha sido creado por Yadira Andrade, Lic. en Enfermería, Experta En Diabetes Tipo 2, Apasionada Por La Cocina Saludable.

Ella ha ayudado a cientos de personas con diabetes a mejorar su calidad de vida y controlar sus niveles de glucosa, comiendo de manera exquisita y saludable.

A través de este libro ha hecho la cocina deje de ser aburrida y desabrida, y se convierta en divertida, sabrosa y muy saludable. Este e-book es una herramienta totalmente indispensable que todo diabético debería tener en su cocina.

Yadira ha invertido miles de dólares en capacitación y cientos de horas para crear las combinaciones correctas de alimentos para que cada receta pueda ser totalmente saludable para una persona con diabetes.

En este ebook encontrarás recetas de platillos fuertes, ensaladas, postres, bebidas, y un sinfín de cosas más que harán que cada comida una suculenta experiencia.

Estas recetas te permitirán sentirte bien, verte bien y vivir bien. Así que échales un vistazo haciendo click aquí!



HAZ CLICK AQUÍ

DESCARGAR COMPLETO

