



Recetario Saludable para diabéticos



El Departamento de Nutrición de la AMSJ ha elaborado esta serie de recetas pensadas especialmente para diabéticos, comer sanamente es un arte y tu cuerpo te lo agradecerá.

AMSJ
ASOCIACION MEDICA

FEPREMI



TACOS SALUDABLES

Rendimiento 8 porciones

Ingredientes tacos

- 1 taza de harina integral
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ taza agua tibias
- ¼ cda sal

Preparación

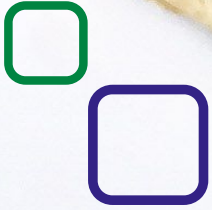
- 1) Mezclar la harina con el aceite, el agua y la sal formando una masa. Reservar.
- 2) Dividir la masa en 8 bollitos.
- 3) Estirar en forma circular
- 4) Cocinar en sartén limpia y caliente 20 segundos de cada lado
- 5) Reservar tapado hasta el momento de utilizar.

Ingredientes relleno

- 1 morrón rojo
- 1 morrón verde
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 400 gr de pollo
- 100 gr queso magro

Preparación

- 1) Lavar y cortar los vegetales en juliana
- 2) Dorar a la plancha
- 3) Hervir el pollo, tritararlo y condimentar.
- 4) Armar los tacos. Rellenar y arrollar.



SANDWICHES DE REMOLACHA EN PAN INTEGRAL

Rendimiento 4 porciones

Relleno

- 2 supremas de pollo cocido y fileteado (se puede sustituir por otras carne o verduras)
- 4 fetas de queso magro
- 1 tomate
- 1 lechuga
- 1 zucchini
- 1 remolacha rallada.



MUFFINS DE ZUCHINI

Rendimiento 12 porciones

Ingredientes

1 zucchini mediano
½ taza semilla de lino
2 huevos
½ taza de aceite
1 taza harina de arroz
1 cda polvo de hornear.

Preparación

- 1) Precalentar el horno a 180°
- 2) Licuar el zucchini, semillas de lino, huevos y aceite.
- 3) Pasar a un bowl y agregar la harina de arroz y el polvo de hornear
- 4) Rellenar los pirotines hasta $\frac{3}{4}$ de la capacidad.
- 5) Hornear durante 15 a 20 minutos.

Sugerencias

sustituir el zucchini por zapallitos, remolacha, zanahoria o la verdura que prefiera. Se puede agregar condimentos como pimienta o cúrcuma



BERENJENAS Y TOMATES AL HORNO CON SALSA CRIOLLA

Rendimiento 8 porciones

Ingredientes

2 berenjenas grandes
2 tomates grandes
8 trozos de queso magro
¼ cda sal
pimienta a gusto

Sugerencia

se puede utilizar zapallitos o zucchinis

Preparación

1) Encender el horno a 180°
2) Cortar la berenjenas en rodajas sin llegar al extremo. Cortar también los tomates en rodajas.

3) Colocar un poco de aceite en una asadera y ubicar las berenjenas, entre cada corte de las mismas añadir una rodaja de tomate y una de queso magro. Sobre las berenjenas añadir sal y pimienta. Llevar al horno durante 20 minutos.

4) Retirar del horno y esparcir la salsa criolla sobre las berenjenas

Ingredientes

2 berenjenas grandes
2 tomates grandes
8 trozos de queso magro
¼ cda sal
pimienta a gusto

Sugerencia

se puede utilizar zapallitos o zucchinis



CREPS INTEGRALES

Rendimiento 4 porciones
24 cm de diámetro

Ingredientes masa

- 1 huevo
- 1 zanahoria rallada
- ½ taza harina integral
- ¾ taza leche

Preparación

- 1) Incorporar todos los ingredientes en la licuadora
- 2) Una vez mezclados disponer con una espátula sobre una panquequera
- 3) Cocinar vuelta y vuelta hasta que se vean cocidos
- 4) Dejar enfriar
- 5) Rellenar los creps . Consumir fríos o tibios.

Ingredientes relleno

- 1 taza de verdura variada cortadas
- 1 taza de brócoli y 1 taza de queso dambo en cubos
- 1 tomate y 1 choclo hervido desgranado



TARTA DE POLLO Y CALABAZA

Rendimiento 4 porciones

Ingredientes

- 1 huevo
- ½ taza aceite
- ¼ cdita de sal
- ½ taza de agua
- 2 tazas de harina integral

Preparación

- 1) Mezclar el huevo, sal y aceite.
- 2) Agregar agua
- 3) Incorporar la harina hasta formar una masa tierna.
- 4) En un molde de tarta de 20 cm de diámetro colocar la masa y reservar.

Ingredientes relleno

- 2 tazas de calabaza en cubos
- 1 cdta de orégano
- 1 cdta de condimento verde
- 1/2 pechuga de pollo
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 1/4 morrón rojo

Preparación

- 1) Precalentar el horno a 180°
- 2) Condimentar la calabaza con orégano y condimento verde
- 3) Llevarla al horno por unos 30 minutos aproximadamente.
- 4) Cuando esté listo hacer el puré.
- 5) Hervir la pechuga y desmenuzar.
- 6) Picar el ajo, cebolla y morrón
- 7) Mezclar con el pollo
- 8) Colocar sobre la masa la preparación de pollo y encima el puré de calabaza.
- 9) Hornear por 15 minutos.
- 10) Servir la tarta con guarnición de verduras.



BROOWNIES SIN AZÚCAR

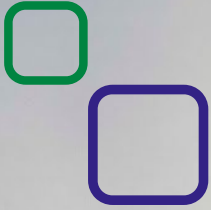
Rendimiento 8 porciones

Ingredientes

1 taza de harina
100 gr de cacao sin azúcar
260 gr de margarina light
2 ctas polvo de hornear
1 taza y ½ de edulcorante en polvo
5 huevos
1 cda vainilla
pizca de sal

Procedimiento

Cernir los ingredientes secos en un bolws (harina, cacao, polvo de hornear, sal)
Batir los huevos con el edulcorante . Agregar la margarina blanda y la vainilla. Agregar a la mezcla seca. Unir.
Volcar sobre molde enmantecado, preferiblemente rectangular.
Hornear hasta que se seque la superficie. Cortar en cuadrados antes que se enfríe por completa.



PIONONO FRUTAL

Rendimiento 8 porciones

Masa

- 2 huevos
- 4 claras
- ½ taza de leche en polvo descremada
- 1 cucharada de edulcorante en polvo
- 1 cdita de vainilla
- 1 cdita de polvo de hornear

Relleno

- ½ kg de frutilla
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 y ½ cda edulcorante en polvo
- 1 cda gelatina sin sabor

Elaboración

Calentamos las frutillas con el jugo de naranja sin dejar que levante el hervor. Rociamos con la gelatina y mezclamos enérgicamente. Agregamos edulcorante y reservamos.

Preparamos la masa batiendo los huevos y las claras con edulcorante, el polvo de hornear y la vainilla hasta que forme el punto letra. Cernimos la leche en polvo y la agregamos a la preparación en forma envolvente. Volcamos la preparación en molde rectangular, apenas aceitado y cocinamos en horno fuerte durante 5 minutos.

Desmoldamos sobre un repasador, enrollamos y dejamos enfriar. Luego, estiramos el pionono y rellenamos con la preparación de frutillas.

Enrollamos y cubrimos con el resto de la mermelada. Dejamos en heladera dos horas y ya lo servimos.

Sugerencias: Puede utilizarse frutos rojos u otras frutas.



AGUAS DE FRUTAS FRESCAS

Rendimiento 8 porciones

Ingredientes

1 naranja
1 pomelo
1 mandarina
1 manzana
¼ pepino
5 hojas cedrón fresco
1 litro de agua
hielo cantidad suficiente

Preparación

- 1) Lavar y cortar las frutas en rodajas finas.
- 2) Colocar en una jarra junto con el cedrón.
- 3) Cubrir con agua y refrigerar por 2 horas
- 4) Servir con hielo.