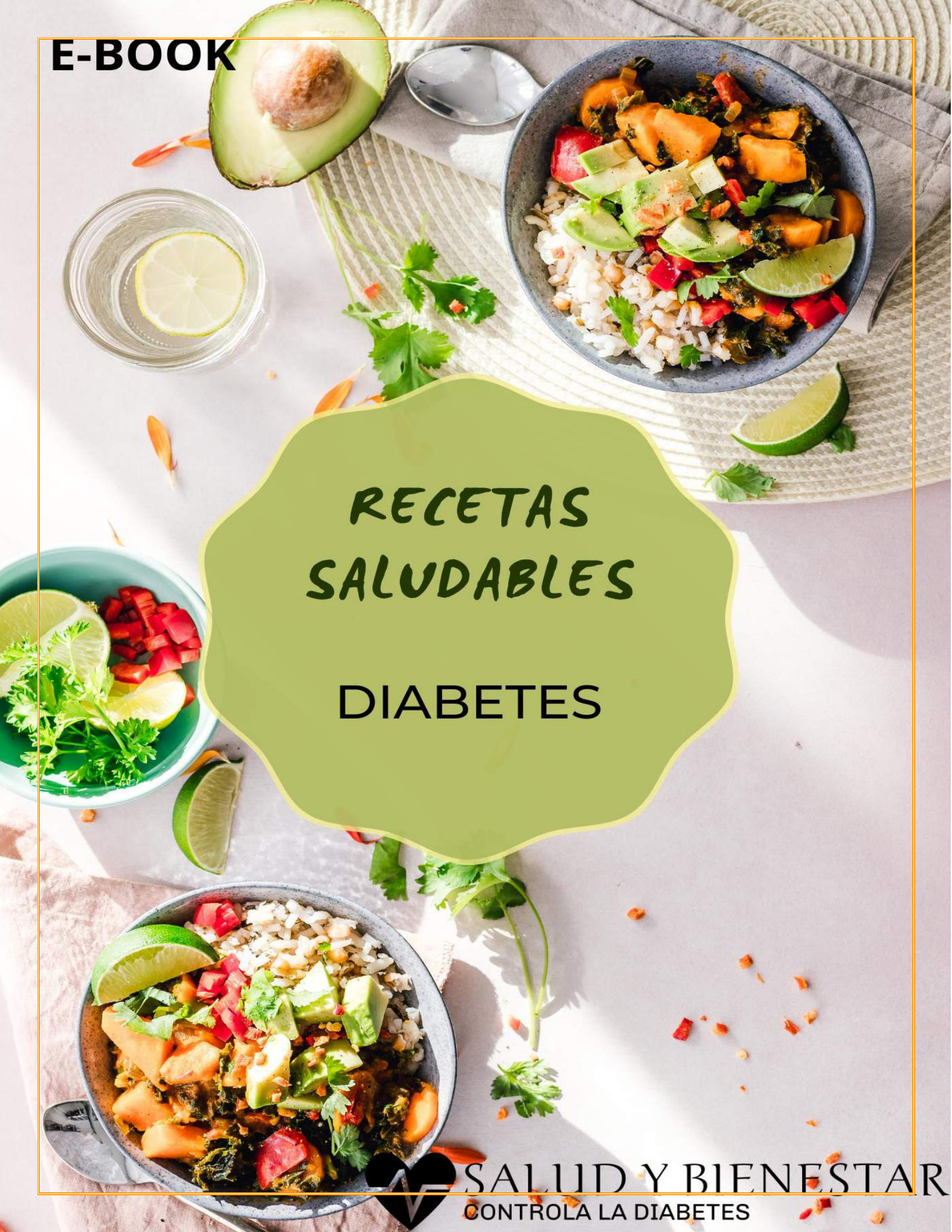
+300 Recetas
Exclusivas Saludables
Para Diabéticos

PROGRAMA COMPLETO

Haz clic aquí

E-BOOK



RECETAS SALUDABLES

DIABETES

SALUD Y BIENESTAR

CONTROLA LA DIABETES

Desayuno

1. Tortilla de espinacas y queso bajo en grasa

Ingredientes:

- ✓ 2 huevos.
- ✓ 1 taza de espinacas frescas picadas.
- ✓ 1/4 de taza de queso bajo en grasa rallado.
- ✓ 1/4 de cebolla picada.
- ✓ 1/4 de pimiento rojo picado.
- ✓ Sal y pimienta al gusto.
- ✓ Aceite de oliva en spray.

Preparaciòn:

1. En un tazón, bate los huevos con un poco de sal y pimienta. Reserva.
2. En una sartén antiadherente a fuego medio, rocía un poco de aceite de oliva en spray.
3. Agrega la cebolla y el pimiento rojo picados a la sartén. Cocina hasta que estén tiernos.
4. Añade las espinacas picadas a la sartén y cocina por unos minutos hasta que se marchiten.
5. Vierte los huevos batidos sobre las verduras en la sartén. Espolvorea el queso bajo en grasa rallado por encima.
6. Cocina la tortilla a fuego medio-bajo hasta que los bordes estén firmes y el centro esté casi cocido.
7. Con la ayuda de una espátula, da vuelta la tortilla con cuidado y cocina por unos minutos más hasta que esté completamente cocida.
8. Retira la tortilla del fuego y sírvela caliente.

Nota:

"Puedes acompañar la tortilla con una rebanada de pan integral tostado y una porción de fruta fresca para completar tu desayuno equilibrado."

"¡Disfruta de esta sabrosa y nutritiva tortilla de espinacas y queso bajo en grasa! Recuerda ajustar las porciones y los ingredientes según las necesidades individuales de cada persona y consultar con un profesional de la salud para obtener pautas personalizadas."

---

2. Batido de proteínas de bayas

Ingredientes:

✓ 1 taza de bayas mixtas (fresas, arándanos, frambuesas).

✓ 1 taza de leche descremada o leche de almendras sin azúcar.

✓ 1 cucharada de proteína en polvo sin azúcar añadida.

✓ 1 cucharadita de semillas de chía.

Preparaciòn:

1. En una licuadora, agrega las bayas, la leche descremada (o leche de almendras) y la proteína en polvo.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Vierte el batido en un vaso y espolvorea las semillas de chía por encima.
4. Disfruta este batido rico en proteínas, fibra y antioxidantes.

---

3. Tostadas de aguacate y huevo

Ingredientes:

- ✓ 2 rebanadas de pan integral.
- ✓ 1 aguacate maduro.
- ✓ 2 huevos.
- ✓ Sal y pimienta al gusto.
- ✓ Opcional: hojas de espinaca o rúcula para acompañar.

Preparaciòn:

1. Tuesta las rebanadas de pan integral hasta que estén crujientes.
2. Mientras tanto, pela y aplasta el aguacate en un tazón pequeño. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
3. En una sartén antiadherente a fuego medio, cocina los huevos a tu gusto (puedes hacerlos revueltos, fritos o en forma de tortilla).
4. Unta el aguacate aplastado sobre las rebanadas de pan tostado.
5. Coloca los huevos cocidos sobre el aguacate y sazonar con sal y pimienta adicional si lo deseas.
6. Opcional: añade hojas de espinaca o rúcula para darle un toque de frescura.
7. Sirve las tostadas de aguacate y huevo como un desayuno nutritivo y delicioso.

---

4. Yogur griego con nueces y canela

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de yogur griego natural bajo en grasa.
- ✓ 1/4 de taza de nueces picadas.
- ✓ 1 cucharadita de canela en polvo.
- ✓ Opcional: 1 cucharadita de miel.

Preparaciòn:

1. En un tazón, coloca el yogur griego natural.
2. Espolvorea las nueces picadas y la canela en polvo por encima.
3. Si lo deseas, agrega una cucharadita de miel para endulzar suavemente (ten en cuenta que la miel añade azúcar, así que úsala con moderación o evítala si es necesario).
4. Mezcla bien todos los ingredientes.
5. Disfruta de este delicioso y nutritivo yogur griego con nueces y canela, que es rico en proteínas, grasas saludables y fibra.
6. Recuerda adaptar las porciones y los ingredientes

---

5. Panqueques integrales de plátano

Ingredientes:

- ✓ 1 plátano maduro.
- ✓ 2 huevos.
- ✓ 1/2 taza de harina de trigo integral.
- ✓ 1/2 cucharadita de polvo de hornear.
- ✓ 1/4 de taza de leche descremada o leche de almendras sin azúcar.
- ✓ 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- ✓ Aceite de coco o aceite en spray para engrasar la sartén.

Opciones de toppings:

- ✓ Rodajas de plátano fresco.
- ✓ Arándanos o fresas frescas.
- ✓ Nueces picadas.
- ✓ Yogur griego bajo en grasa.

Preparaciòn:

1. En un tazón, machaca el plátano con un tenedor hasta obtener una consistencia suave.
2. Agrega los huevos al tazón y bate bien.
3. Añade la harina de trigo integral y el polvo de hornear al tazón y mezcla hasta que todos los ingredientes estén combinados.
4. Agrega la leche descremada (o leche de almendras) y el extracto de vainilla, y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
5. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-bajo y engrásala con aceite de coco o aceite en spray.
6. Vierte aproximadamente 1/4 de taza de masa en la sartén caliente para formar cada panqueque.

7. Cocina los panqueques hasta que aparezcan burbujas en la superficie y los bordes estén dorados. Luego, dale la vuelta y cocina el otro lado hasta que esté dorado.
8. Repite el proceso hasta que hayas utilizado toda la masa.
9. Sirve los panqueques en un plato y decóralos con rodajas de plátano fresco, arándanos o fresas, nueces picadas y una cucharada de yogur griego bajo en grasa.
10. ¡Disfruta de estos deliciosos panqueques integrales de plátano! Puedes adaptar la receta agregando tus toppings favoritos o ajustando las porciones según tus necesidades.

"Recuerda consultar con un profesional de la salud para obtener recomendaciones personalizadas."

Almuerzo

6. Filetes de pechuga de pollo rebozadas sobre judías

Ingredientes:

- 4 filetes pechuga de pollo
- 600 g de judías planas cortadas en trozos de unos 2-3 cm
- 2 zanahorias peladas enteras
- 2 cucharadas sésamo sin tostar
- 1 cucharada pimentón dulce
- 3 cucharadas aceite de oliva virgen extra y sal gruesa

Preparaciòn:

1. Rocía los filetes de pechuga de pavo con una cuchara aceite de oliva virgen extra. Espolvorea el pimentón dulce y sal gruesa. Deja macerar 30 minutos.
2. Vierte 1 litro de agua en una cazuela. Cuando empieza hervir, añade las zanahorias y las judías planas. Espolvorea una pizca de sal gruesa. Deja cocer hasta que estén tiernas.
3. Calienta el aceite restante (2 cucharadas).
4. Pasar los filetes de pechuga de pavo por el sésamo y freír por los dos lados en el aceite caliente.
5. Escurre las judías verdes con las zanahorias. Picar la zanahoria en dados pequeños.
6. Repartir las judías en cuatro platos. Rocía las verduras cocidas con el aceite de freír los filetes si no con aceite en crudo. Colocar los filetes de pechuga de pavo por encima.

¡Aproveche!

---

7. Ensalada de pollo y aguacate

Ingredientes:

✓2 tazas de lechuga mixta.

✓113g de pechuga de pollo a la parrilla, cortada en trozos.

✓1/2 aguacate maduro, cortado en cubos.

✓1/4 de taza de tomates cherrys, cortados por la mitad.

- ✓ 1/4 de taza de pepino, cortado en rodajas.
- ✓ 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa.

Preparaciòn:

1. En un tazón grande, coloca la lechuga mixta como base.
2. Agrega encima el pollo a la parrilla, el aguacate, los tomates cherrys y el pepino.
3. Rocía el aderezo bajo en grasa por encima.
4. Mezcla todos los ingredientes suavemente y sirve.

---

8. Salmón al horno con vegetales asados

Ingredientes:

- ✓ 113g de filete de salmón.
- ✓ 1 taza de brócoli en floretes.
- ✓ 1/2 pimiento rojo, cortado en trozos.
- ✓ 1/2 calabacín, cortado en rodajas.
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva.
- ✓ Jugo de limón.
- ✓ Sal y pimienta al gusto.

Preparaciòn:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. En una bandeja para hornear, coloca el salmón y sazónalo con sal, pimienta y jugo de limón.
3. En otra bandeja, coloca el brócoli, el pimiento rojo y el calabacín.
4. Rocía el aceite de oliva sobre las verduras y sazónalas con sal y pimienta.
5. Hornea el salmón y las verduras durante 15-20 minutos o hasta que estén cocidos.
6. Sirve el salmón junto con las verduras asadas.

---

9. Ensalada de brócoli

Ingredientes:

- ✓ Brócoli – 350 g
- ✓ Cebolla morada – 1 unidad
- ✓ Pimiento rojo dulce– ½
- ✓ Queso cheddar – 100 g
- ✓ Sal – al gusto
- ✓ Pimienta – una pizca
- ✓ Aceite de oliva virgen extra – 3 cucharadas
- ✓ Zumo de limón – 3 cucharadita

Preparaciòn:

1. El brócoli lo necesitamos frío, así que hay que cocerlo, con varias horas de antelación o tenerlo ya reservado en la nevera. Otras verduras se pueden comer en crudo, el brócoli está algo duro por eso lo cocemos. Puedes hacerlo en la olla rápida añadiendo un poco de agua (unas 6 cucharadas), programa la olla 2 minutos. Una vez finalizado el tiempo de cocción deja reposar hasta que podamos abrir la olla.
2. Otra opción es cocer el brócoli en el microondas. En un recipiente apto para microondas añade 3 cucharadas de agua y programa 5 minutos a máxima potencia. Luego deja que repose dentro del microondas unos minutos. Este método es muy sencillo y las verduras pierden menos nutrientes. Una vez que lo tenemos cocido, lo dejaremos enfriar y luego a la nevera.
3. Para la ensalada cortar el brócoli cocido en trocitos y añadirlos a una ensaladera. Pela y corta en rodajas la cebolla, el pimiento en taquitos o 'brunoise'. Combina estos ingredientes con el brócoli.
4. Añade el queso rallado y sazonar con sal y pimienta.

5. Para elaborar el aliño: en un recipiente combina los dos ingredientes y mezcla, luego riega la ensalada con esta vinagreta. Mezclar para que todos los ingredientes se impregnan del sabor.

"Si a esta ensalada le añades pechuga de pollo a la plancha tendrás un plato único, rico en proteínas, pero ligero."

---

10. Ensalada de Pollo a la Parrilla

Ingredientes:

- ✓ 200 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- ✓ 2 tazas de lechuga mixta
- ✓ 1/2 pepino, en rodajas
- ✓ 1 tomate, en rodajas
- ✓ 1/4 de cebolla roja, en rodajas finas
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ Jugo de medio limón
- ✓ Sal y pimienta al gusto

Preparaciòn:

1. Sazona la pechuga de pollo con sal y pimienta al gusto.
2. Calienta una parrilla o sartén a fuego medio-alto y cocina el pollo hasta que esté bien cocido y dorado, aproximadamente 6-8 minutos por cada lado.
3. Retira el pollo de la parrilla y déjalo reposar durante unos minutos antes de cortarlo en tiras.
4. En un tazón grande, mezcla la lechuga, el pepino, el tomate y la cebolla roja.
5. Agrega las tiras de pollo a la ensalada.
6. En un recipiente aparte, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, sal y pimienta. Vierte esta vinagreta sobre la ensalada y revuelve bien.
7. Sirve y disfruta esta refrescante ensalada de pollo a la parrilla.

Cena

11. Pollo al Horno con Verduras

Ingredientes:

- ✓ 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- ✓ 1 calabacín, cortado en rodajas
- ✓ 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- ✓ 1 cebolla, cortada en rodajas
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ Jugo de medio limón
- ✓ Sal y pimienta al gusto

Preparaciòn:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Coloca las pechugas de pollo en una bandeja para hornear y sazonar con sal, pimienta y jugo de limón al gusto.
3. En un tazón aparte, mezcla el calabacín, el pimiento rojo y la cebolla con el aceite de oliva.
4. Distribuye las verduras alrededor del pollo en la bandeja.
5. Hornea durante 25-30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido y las verduras estén tiernas.
6. Sirve el pollo con las verduras y disfruta de esta cena saludable y reconfortante.

---

12. BURRITO DE ATÚN

Ingredientes:

- ✓ 2 filetes de atún.
- ✓ 2 tortillas de harina grandes (para burrito).
- ✓ 200ml de salsa de soya.
- ✓ 2 limones.
- ✓ 1 pizca de sal Marina, pimienta y ajo.
- ✓ 200gr de cebolla picada.
- ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva.

Preparación:

1. Corta el atún en cuadritos pequeños.
2. En una sartén con un poco de aceite de oliva coloca el atún y la cebolla.
3. Agrega los condimentos (soya, limones, sal, pimienta y ajo en polvo) y revuelve hasta que el atún este cocido y todo bien mezclado.
4. Coloca la preparación en las tortillas y enrolla.
5. Y listo para una cena saludable y deliciosa.

---

13. Ensalada de pollo y aguacate

Ingredientes:

- ✓ 2 tazas de lechuga mixta.
- ✓ 113g de pechuga de pollo a la parrilla, cortada en trozos.
- ✓ 1/2 aguacate maduro, cortado en cubos.
- ✓ 1/4 de taza de tomates cherrys, cortados por la mitad.
- ✓ 1/4 de taza de pepino, cortado en rodajas.
- ✓ 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa.

Preparaciòn:

1. En un tazón grande, coloca la lechuga mixta como base.
2. Agrega encima el pollo a la parrilla, el aguacate, los tomates cherrys y el pepino.
3. Rocía el aderezo bajo en grasa por encima.
4. Mezcla todos los ingredientes suavemente y sirve.

---

14. Zapallitos Rellenos (3 raciones)

Ingredientes:

- ✓ 6 zapallitos verdes
- ✓ 200 gr carne picada
- ✓ 2 cebolla
- ✓ 2 dientes ajo
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1/2 morrón
- ✓ Queso fresco o rallado

Preparaciòn:

1. Comenzamos cortando la tapa de los zapallitos y los ponemos a hervir con un poquito de sal. Aproximadamente 20 min
2. Mientras, hacemos el relleno. En una sartén cocino el ajo, morrón, cebolla, cuando estén doradas agrego la carne y la ralladura de zanahoria. Sal. Condimentos (orégano, ají molido, comino y los que gusten)
3. Una vez cocinados los zapallitos, les quitó el relleno con una cucharada y pico pequeñitos para agregarlos a relleno.
4. Rellene los zapallitos. Colócala en una bandeja aceitada al horno medio por otros 20 min aprox. Y, unos minutos antes de sacarlos, agrega el queso

---

15. Tarta de zapallitos y sardina

Ingredientes:

- ✓ 200 grs cebolla
- ✓ 30 grs grasa de cerdo
- ✓ 500 grs zapallitos de tronco
- ✓ 2 cda semillas de chía
- ✓ 100 ml agua para hidratar la chía. Opcional
- ✓ 80 grs queso mozzarella o cremoso
- ✓ 50 grs crema de leche
- ✓ 1 latita de sardina
- ✓ Sal fina a gusto
- ✓ 200 grs ricota
- ✓ 3 huevos enteros
- ✓ 1 cdita cúrcuma en polvo
- ✓ 1 cdita pimentón dulce en polvo
- ✓ 1 cdita ajo deshidratado

Preparaciòn:

1. En un sartén colocar la grasa con la cebolla picada y una cucharadita de sal, dejar que se transparente y dore un poquito a fuego bajo y tapado. Cuando ya cambio de color agregar las especias a gusto. Puse cúrcuma, ajo deshidratado y pimentón.
2. Aparte licuar la ricota con los huevos y crema y colocar en un bowl.
3. La chía hidratante una noche antes con 100 ml agua pero bien se podría omitir o colocarlo directamente.
4. Luego a la cebolla agregué los zapallitos cortados en cubitos y dejé que se cocine un ratito a fuego bajo y tapado.
5. Luego integre todos los demás ingredientes, la sardina, queso y etc. y

ratifique la sal.

6. Colocar en un molde aceitado con un papel apto para horno en el fondo del molde para desmoldar fácil.
7. Hornear a 200° hasta que esté dorado. En mi horno 1 hora. Es preferible desmoldar frío.
8. Una aclaración mejor no hidratar la chía porque larga más jugo ya que el zapallito tiene bastante líquido. Igual queda rico.

"Espero que estas recetas te sean útiles y deliciosas para tus cenas. Recuerda adaptar las porciones y los ingredientes según tus necesidades individuales y consultar con un profesional de la salud para obtener pautas personalizadas."

Hiervas y frutos que te ayudaran a mantener un nivel bajo de glucosa en sangre

1. **HOJA DE CANELA:**

- ✓ Tiene un efecto relajante que ayuda a conciliar el sueño.
- ✓ Ayuda a controlar el azùcar en sangre a las personas diabéticas.
- ✓ Contribuye a la reducción del colesterol.
- ✓ Refuerza el sistema inmunitario.

Así mismo la canela no debe ser consumida:

- ✓ Durante el embarazo
- ✓ Por personas con úlceras gástricas o intestinales
- ✓ Por personas que poseen enfermedades graves de hígado

2. **EL TÉ VERDE, EL TÉ NEGRO EL TÉ DE HIBISCO Y EL TÉ DE MANZANILLA, ASÍ COMO LA DE CANELA, LA CÚRCUMA Y EL BÁLSAMO DE LIMÓN**

Han demostrado tener propiedades antidiabéticas y pueden ser opciones inteligentes de bebidas para las personas con esta enfermedad.

3. **ALGUNOS FRUTOS QUE PUEDEN BENEFICIAR EL CONTROL DEL AZÚCAR EN LA SANGRE AL MEJORAR LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA Y ELIMINAR LA GLUCOSA DE LA SANGRE.**

- ✓ Frambuesas
- ✓ Fresas
- ✓ Arándanos
- ✓ Moras

PROGRAMA COMPLETO

Haz clic aquí