

Ricas Recetas Para Diabéticos

Pavo asado con verduras

Ingredientes

- 4 lonchas de Pechuga de Pavo Frial
- 1 manojo pequeño de espárragos verdes
- 1 calabacín pequeño
- 1 diente de ajo
- 1 berenjena pequeña
- 3 pimientos pequeños (verde, amarillo y rojo)
- 200 gr. de champiñones
- Un chorreón de aceite y sal.

Preparación

1. Lavar las hortalizas, córtalas en rodajas o dejarlas enteras, según tamaño. Suprimir la zona dura de los espárragos y limpiar los champiñones.
2. Engrasar la parrilla de hierro acanalada y asarlas por todos los lados.
3. Reservarlas al calor y sazonarlas con el ajo picado y sal, (si se desea).
4. En la misma parrilla de asar las hortalizas, hacer un minuto por cada lado las lonchas de Pechuga de Pavo Frial. Servir la pechuga con las verduras asadas.

Calabacitas a la mexicana con tofu

Ingredientes

- 1 kilo de calabacitas picadas
- 2 tazas de agua
- 3 jitomates picados
- 1½ cebolla picada
- 2 elotes desgranados
- 3 ramas de epazote finamente picado
- 1 vaso de jocoque seco
- ½ kilo de tofu picado
- sal al gusto

Preparación

1. Pon a hervir las calabacitas con el jitomate, la cebolla, el elote, las ramas de epazote y la sal.
2. Cuando estén cocidas las verduras, añádeles el tofu y queso fresco.
3. Deja hervir por 10 minutos más y sirve.

Crema (de soja) de apio

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- sal y pimienta
- 250 cc. de leche de soja de preferencia
- 1 cucharadita de perejil picado
- 100 cc. de jocoque seco
- 250 grs. de apio

Preparación

- 1.Limpiar el apio, quitar la parte de las hojas, retirar con cuidado los filamentos que tiene y lo lavaremos bien.
- 2.Cortar en trocitos y meter en un cuenco para microondas junto un chorrito de aceite (se puede sustituir por mantequilla), sal y pimienta. Lo tapamos y lo metemos al microondas a la máxima potencia durante 8 minutos, removiendo a mitad de la cocción.
- 3.Una vez cocido poner en el baso de la batidora, le agregamos la leche y lo batimos hasta obtener una textura fina.
- 4.Lo ponemos de nuevo en el primer bol, le añadimos la crema de leche y el perejil, rectificamos de sal si es necesario y lo volvemos a meter en el microondas, esta vez destapado, durante 1 minuto más a la máxima potencia. Servir y espolvorear con un poco más de perejil picadito.

Croquetas de mijo

Ingredientes para 20 croquetas

- 2 tazas de mijo.
- 5 tazas de agua.
- 200 g. de coliflor.
- 1 cebolla.
- 250 g. de Tofu
- 50 g. de uvas pasas..
- 50 g. de piñones o almendras
- Zumo de medio limón.
- Sal de mar

Procedimiento

- 1.Lavaremos el mijo (lo pasamos por agua y luego usamos un colador) Cortar la coliflor y la cebolla a trozos pequeños. Poner el mijo en una olla junto con la coliflor y cebolla, añadir el agua y una pizca de sal.
- 2.Cuando el agua empiece a hervir, bajar el fuego y cocinar tapado durante 20 - 25 minutos. En una paella, sin aceite, saltear las pasas y añadir el zumo de limón. Tostar los piñones. Desmenuzar el Tofu con las manos y mezclarlo con las pasas y piñones.

Añadir esta mezcla al mijo ya cocinado. Mezclaremos bien y lo dejaremos enfriar unos minutos. Con una mano humedecida y la otra seca, dar forma de croquetas. Dejar reposar unos minutos. Pasarlas por la paella con muy poco aceite y dar vuelta y vuelta. Es ideal servir las acompañadas de verdura o ensalada.

Si quieres variar un poco podéis usar arroz, cous-cous o polenta en lugar del mijo.

Arroz con germinados

Ingredientes

- 200 g. de arroz bomba (de grano corto y redondo).
- 2 zanahorias.
- 1 tronco de apio tierno.
- 1/2 bulbo de hinojo pequeño.
- 50 g. de soja germinada.
- 50 g. de lentejas germinadas.
- 1 hoja de laurel.
- Sal de mar.

100 ml. De aceite de oliva.

2 o 3 cucharadas de salsa de soja.

1 cucharadita de miel.

Elaboración

1. Primero se pone el arroz en remojo durante 1 hora.

2. Mientras se cortan las verduras finamente y se reservan. Se coloca una olla que tenga el diámetro necesario para que encaje el cesto de cocción al vapor, al fuego con sal y la hoja de laurel.

3. Después de escurrir el arroz se coloca dentro de la cesta sobre una gasa húmeda, se cubre con la misma gasa y se tapa el cesto herméticamente encajándolo sobre la olla en cuanto el agua hierva y se baja el fuego para que sin romper el hervor el agua hierva suavemente.

4. Pasados 15 minutos se agregan las verduras y después de mezclarlas con el arroz se deja que continúe la cocción 10 minutos más, vigilando

que la olla no se quede sin agua.

Cuándo el arroz empieza a estar tierno se añaden los germinados y se prepara el aderezo agitando con energía todos los ingredientes para que emulsionen. Servir el arroz acompañado del aderezo.

Budín de vegetales

Ingredientes

- 2 sobres de gelatina sin sabor
- media taza de apio cortado
- media taza de zanahoria rallada
- media taza de champignones fileteados
- media taza de tomates cherry cortados
- 6 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de perejil picado
- sal y pimienta

Preparación

Hidrata la gelatina con agua y deja que repose unos 5 minutos. Añade el vinagre y dos tazas de agua hirviendo. Deja en el refrigerador por 20 minutos. Luego incorpora los vegetales y salpimenta.

Vuelca en un molde para flan y deja en el refrigerador 12 horas como mínimo. Lo único que debes hacer después es desmontar con cuidado al momento de servir y comer frío. Es muy buena idea para días de calor o bien como un entrante.

Pan de atún y arroz

Ingredientes

- 1 lata de lomo de atún al natural
- media taza de arroz integral

- media taza de cebollas picadas
- media taza de apio picado
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 150 gramos de puré de tomates
- 2 claras
- 2 cucharadas de caldo desgrasado
- media cucharadita de pimentón
- cuarta taza de perejil picado
- 1 cucharadita de tomillo u orégano
- cuarta cucharadita de curry
- sal y pimienta

Para preparar este pan, debes mezclar el atún con el arroz, luego incorporar el apio y el ajo. Salpimenta y reserva. En otro recipiente coloca 1 un huevo y las 2 claras y bate. Añade el puré de tomates, el caldo, el perejil y las especias.

Vierte en la preparación anterior y mezcla hasta que esté todo integrado. El siguiente paso es colocar en un molde de budín enmantecado, tapar con papel aluminio y llevar al horno por 50 minutos. Quita el papel y cocina 10 minutos más. Se sirve caliente con salsa de tomate por encima.

Calabacines rellenos

Ingredientes

- 3 zapallitos
- 100 gramos de ricota descremada
- 1 huevo
- queso blanco descremado
- jamón cocido
- sal, pimienta y pimentón
- opcional: 3 cucharadas de pan rallado

Corta los zapallitos por la mitad (en partes iguales) y ahuécalos. Pica la pulpa en un recipiente y añade queso, huevo, jamón. Condimenta a gusto. Mezcla bien. Vuelve a rellenar los zapallitos y si deseas espolvorea con pan rallado y pimentón.

Caliente una sartén con un poco de aceite vegetal y coloca de a uno hasta dorar (puedes tapar para que se cocinen mejor).

Bocaditos de garbanzos

Ingredientes

- 500 gramos de garbanzos cocidos
- 3 cebollines
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de avena
- 1 huevo
- 2 cucharadas de perejil picado
- sal y pimienta

Coloca media taza de agua en una cacerola y cocina los cebollines y el ajo picado durante unos 8 minutos, con la tapa y a fuego moderado. Mientras tanto, procesa los garbanzos cocidos y añade huevo, avena y perejil. Coloca los cebollines ya listos, sal y pimienta. Conseguirás una pasta homogénea.

Divide en 12 porciones en forma de bolitas. En una sartén coloca aceite vegetal y coloca las bolas de garbanzos, cocina alrededor de 4 minutos o hasta que estén doradas. Cada dos bocaditos consumirás 28 gramos de hidratos de carbono y 33 mg de colesterol.

Tiramisú apto para diabéticos

Ingredientes

Para el bizcochuelo:

- 2 huevos

- 8 claras
- 1 cucharada de agua
- 5 cucharadas de edulcorante en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 100 gramos de harina leudante

Para la crema:

- 200 gramos de queso blanco descremado
- 1 cucharada de yogur de vainilla descremado
- 1 cucharadita de gelatina sin sabor
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de oporto
- 3 claras
- 4 cucharadas de edulcorante en polvo

Para el armado:

- 150 cm³ de café
- cacao amargo apto para diabéticos
- hojas de menta
- café en granos

Si bien lleva bastantes ingredientes, la preparación no es complicada. Para el bizcochuelo debes batir las claras a punto nieve, añadir los huevos, agua y edulcorante. Luego la esencia y la harina junto al almidón. Integrar todo muy bien.

Verter en una placa forrada con papel manteca. Cocina en horno precalentado a fuego moderado por 10 minutos. Deja enfriar y desmolda.

Para la crema, mezcla en un recipiente el queso blanco, la gelatina sin sabor (hidratada con jugo de limón y cocinada 30 segundos en el microondas) y el yogur. Añade el oporto, el edulcorante y las claras a punto nieve.

Finalmente para el armado, corta círculos de bizcochuelo, humedece con café y vierte una porción de la crema. Cubre con otro círculo, rocía con café y así sucesivamente. Espolvorea con cacao amargo y decora con granos de café y hojas de menta. Se sirve bien frío.

RECOMENDACIÓN FINAL

¿Quieres una Solución Para tu Problema de Diabetes?

Mira la información de esta web ==> www.DietaParaDiabeticos.org/libre donde te enseñan a aplicar la ciencia de la microbiología a tu estilo de vida para revertir la enfermedad.

Recibe un cordial saludo y disfruta de las recetas :)

Isa Li,

Contacto: info@dietaparadiabeticos.org

Fuentes:

Las 5 primeras recetas son de: <http://www.biomanantial.com/recetas-alimentos-para-diabeticos-a-1770-es.html> y el resto de: <http://mejorconsalud.com/recetas-naturales-para-personas-diabeticas/>

No dejes de visitar estos sitios web que contienen muy buena información.