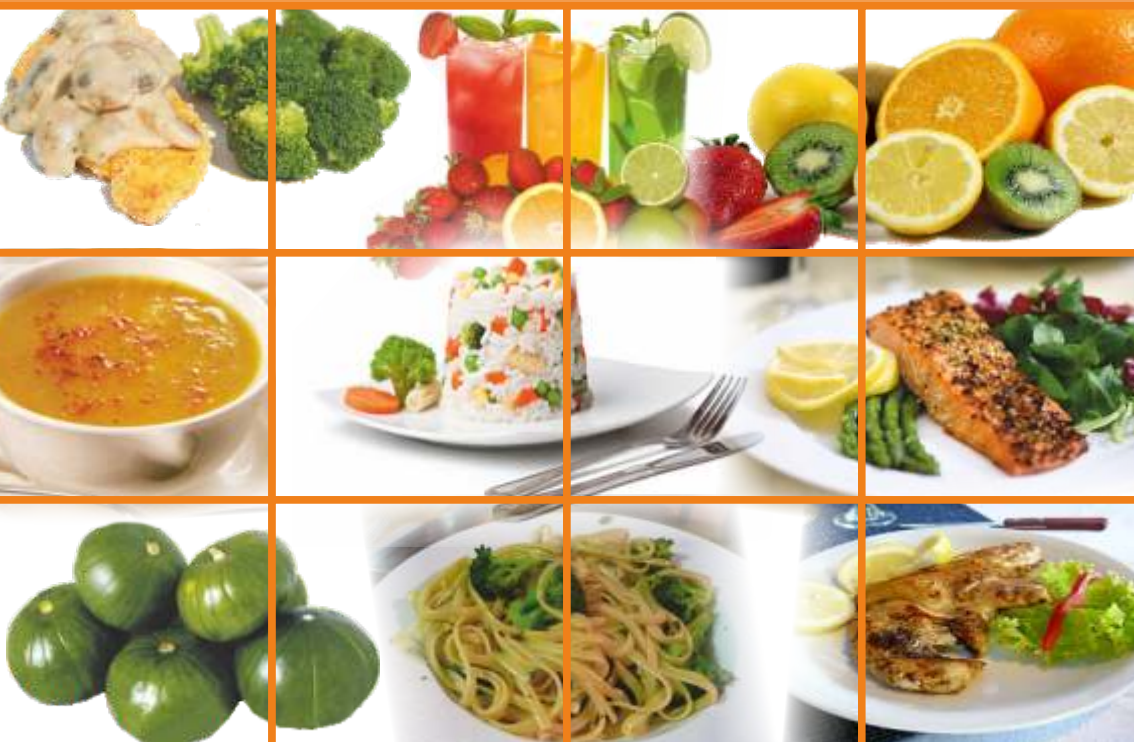


# Pautas Nutricionales para personas con diabetes.



Dpto. de Nutrición y Dietoterapia

 **casmu** IAMPP



## INDICE

Introducción .....	pág. 3.
Diabetes - Definición .....	pág. 4.
Importancia de la alimentación .....	pág. 5.
Preparaciones en base a verduras .....	pág. 6.
Vegetales rellenos .....	pág. 10.
Preparaciones en base de Farináceos .....	pág. 13.
Preparaciones en base a carne .....	pág. 15.
Repostería .....	pág. 17.
Bibliografía .....	pág. 19.

# INTRODUCCIÓN

Este recetario pretende ser una ayuda para llevar a la práctica su plan de Alimentación. Reúne diferentes opciones para la preparación y combinación de alimentos favoreciendo el control metabólico y manteniendo el placer de alimentarse.

El Departamento de Nutrición y Dietoterapia de CASMU- IAMPP teniendo en cuenta las “ Guías Institucionales de Diabetes “, aporta una herramienta para los usuarios con diabetes o con PRE diabetes, contribuyendo a mantener y/o mejorar su estado nutricional.

## RECUERDE QUE :

- La alimentación para una persona con diabetes no se diferencia de la Alimentación saludable recomendada para su núcleo familiar y la población en general.

## CONSIDERACIONES :

- La incorporación de sal en las preparaciones dependerá de la prescripción médica que tenga cada persona.
- No se tuvieron en cuenta en este recetario otras patologías asociadas o digestivas que pueda presentar la persona diabética.
- La incorporación o no de condimentos del tipo picantes depende de los hábitos de la persona y su núcleo familiar, como también a la presencia o no de patologías digestivas.
- Las recetas están calculadas para rendir 4 porciones.
- Cada receta cuenta, con la información de su composición Nutricional en Macronutrientes ( Hidratos de carbono, proteínas, grasas ) por porción.

# DIABETES

## 1 ) Definición

Es la enfermedad que se encuentra entre los principales problemas de Salud a nivel mundial. Considerada entre las enfermedades crónicas no transmisibles, la de mayor importancia por sus secuelas personales y efectos socioeconómicos.

ALAD (Asociación Latinoamericana de Diabetes) define la diabetes mellitus como: “Desorden metabólico de múltiples etiologías, caracterizado por hiperglucemia crónica con disturbios en el metabolismo de los hidratos de carbono, grasas y proteínas que resulta de defectos en la secreción y/o en la acción de la insulina.”

## 2) El páncreas

Es una glándula que se localiza detrás del estómago y cumple dos funciones:

Digestiva – Segrega jugo pancreático el que contribuye a la digestión de los alimentos.

Endocrina – produce dos hormonas (insulina y glucagon). Las que regulan el metabolismo de los hidratos de carbono, manteniendo el nivel de glucosa en sangre en cifras adecuadas tanto en ayunas como luego de la ingestión de los alimentos.

## 3) Factores predisponentes a la diabetes

a) Modificables : Sobrepeso y obesidad.  
Malos hábitos alimentarios.  
Sedentarismo.

b) No Modificables : Carga genética.  
Edad.

Existen otras causas que resultan de tratamientos prolongados o muy intensificados por ejemplo con corticoides.

## 4 ) Síntomas de la Diabetes

Durante el diagnóstico ( hallazgo de la diabetes ) y cuando hay mal control metabólico se produce hiperglucemia sostenida, provocando o causando algunos de estos síntomas.

- \* Poliuria ( orinar en exceso).
- \* Polidipsia ( sed excesiva ).
- \* Polifagia ( consumo excesivo de alimentos ).
- \* Infecciones.
- \* Resequedad de la piel .
- \* Fatiga.
- \* Pueden haber otros.

## 5) Los pilares del tratamiento Medico- Nutricional para el control de la Diabetes son:

- \* Educación diabetológica.
- \* Plan de Alimentación.
- \* Actividad física.
- \* Medicación.
- \* Monitoreo glucémico.

# Importancia de la Alimentación

Como ya se mencionó la alimentación es uno de los pilares del tratamiento.

Para obtener una alimentación balanceada y mantener la diabetes controlada debemos cuidar el tamaño de las porciones, la selección de alimentos y la combinación que de ellos se hace.

Corregir malos hábitos alimentarios puede demandar tiempo y paciencia, pero siempre logrando cambios, se obtienen grandes beneficios en el presente y futuro:

- \* Mantener un estado nutricional adecuado.
- \* Alcanzar un buen control metabólico.
- \* Lograr una Buena Calidad de vida, evitando las complicaciones crónicas y sus secuelas.



# PREPARACIONES A BASE DE FARINÁCEOS

## ENSALADA ARCO IRIS

### Ingredientes

Remolacha ..... 2 unidades medianas  
Zanahoria ..... 2 unidades medianas  
Manzana Grand Smith ..... 2 unidades  
Queso blanco ..... 1 cda  
Jugo de limón , vinagre y pimienta ..... a gusto

### Composición Nutricional por porción:

H de carbono :18,5 grs.

Proteínas :1,6 grs.

Grasas :0,4 grs.



### Preparación

Lavar, pelar y rallar las remolachas y las zanahorias.

Lavar, pelar y cortar en cubos las manzanas.

Mezclar todos los ingredientes.

Aderezar a gusto.

## ENSALADA COLORIDA

### Ingredientes

Remolacha ..... 3 unidades medianas  
Zanahoria ..... 3 unidades medianas  
Cebolla ..... 1 unidad  
Choclo ..... 2 cucharadas  
Huevo .....1 unidad  
Queso descremado ..... 4 cucharadas  
Salsa Ketchup .....1 cucharadas

### Composición Nutricional por porción:

H de carbono :18.3 grs.

Proteínas :5.4 grs.

Grasas :4.4 grs.



### Preparación

Rallar la remolacha y la zanahoria en crudo, picar bien la cebolla en aros, cocinar el huevo y luego picarlo. Colocar en bols apropiado y agregar el resto de los ingredientes y mezclarlos.

# ENSALADA FESTIVA

## Ingredientes

Zanahoria .....	4 unidades
Palmitos .....	4 unidades
Choclo desgranado .....	8 cucharadas
Huevo.....	2 unidades
Aceite .....	1 cucharadas

Composición Nutricional por porción:

H de carbono :6.2 grs.

Proteínas :1.8 grs.

Grasas :2.8 grs.



## Preparación

Rallar la zanahoria en crudo  
Cortar los palmitos en rodajas finas.  
Cocinar los huevos y cortados en rodajas.

Mezclar las ingredientes y aderezar

# RATATOUILLE

## Ingredientes

Cebolla .....	1 grande.
Berenjenas.....	1 grande.
Morrón rojo.....	1 grande.
Zapallito de tronco.....	2 unidades.
Tomate perita.....	3 unidades.
Ajo .....	2 dientes
Aceite .....	1 cucharada
Hierbas aromáticas y pimienta .....	a gusto

Composición Nutricional por porción:

H de carbono :24,9 grs.

Proteínas :3,9 grs.

Grasas :4,45 grs.



## Preparación

Cortar todas las verduras en cuadraditos de un centímetro.  
Dorar la cebolla y el ajo, luego agregar berenjena y el morrón.

Tapar y cocinar unos minutos.

Agregar el zapallito, tomate y hierbas aromáticas.  
Cocinar sin que queden muy cocidas las verduras.



## RATATOUILLE DIFERENTE

### Ingredientes

Cebolla ..... 1 unidad grande  
Dientes de ajo ..... 2 picados  
Calabacín ..... 2 rebanadas  
Tomates peritas ..... 4 unidades

#### Composición Nutricional por porción:

H de carbono : 9,0 grs.

Proteínas : 1,7 grs.

Grasas : 2,7 grs.



### Preparación

Cortar los vegetales en cuadraditos chicos, rociarlos con rocío vegetal.

Dorar en sartén la cebolla y agregar el resto de los vegetales. Mezclar, condimentar y cocinar a punto de su gusto.

Puede agregarse para completar el menú un huevo revuelto.

## VINAGRETA DE VERDURAS

### Ingredientes

Repollo ..... 1 unidad  
Chauchas ..... 300g  
Champiñones ..... 200 g  
Cebolla de verdeo ..... 3 unidades chicas  
Ají morrón ..... 1 unidades  
Laurel ..... 4 hojas  
Ajo ..... 4 dientes  
Aceite ..... 1/2 taza  
Vinagre de manzana ..... 1/2 taza  
Perejil picado ..... 2 cucharadas

#### Composición Nutricional por porción:

H de carbono :24.4 grs.

Proteínas :6.6 grs.

Grasas :26 grs.



### Preparación

Separar las hojas de repollo, cocinarlas al vapor con el laurel. Hervir las chauchas cortar los champiñones en cuartos y ponerlos juntos sobre el repollo.

Continuar la cocción por 6 u 8 minutos mas.

### Salsa vinagreta

Picar las cebollas de verdeo y el ajo. Cortar el morrón en cuadraditos. Mezclar todos los ingredientes, adicionarle aceite, vinagre y cubrir las verduras. Decorar con el perejil picado.

## WOK DE VERDURAS

### Ingredientes

Choclo desgranado .....	1 lata
Zanahoria .....	1 grande
Repollo colorado .....	1/4 unidad
Brócoli i.....	1/2 unidad
Morrón verde .....	1 chico
Cebolla .....	1 chica
Zapallitos .....	3 unidades
Brotos de soja .....	150 g
Semillas de lino .....	1/4 taza
Aceite .....	1 cucharada
Salsa de soja reducida en sodio ....	3 cucharadas



### Composición Nutricional por porción:

H de carbono :25,6 grs.

Proteínas :7,8 grs.

Grasas :5,0 grs.

### Preparación

Lavar, pelar y quitar las semillas de todas las verduras. Cortarlas tipo juliana en tiras finas. Poner aceite en el wok, calentar y agregar las verduras mas firmes primero: zanahoria, repollo y brócoli cortado en flores chicas.

Mantener siempre tapado el wok. Se siguen agregando el resto de las verduras y revolviendo frecuentemente. Al final agregar salsa de soja reducida en sodio.

Variante: Puede llevar suprema de pollo cortada de igual forma, en tiras finas condimentado con ajo y jengibre.

## CAZUELA DE VEGETALES

### Ingredientes

Morrón rojo .....	1 unidad
Morrón verde.....	1 unidad
Zanahoria .....	1 unidad
Zapallito .....	1 unidad
Repollo .....	1/4 unidad en juliana
Brotos de soja .....	100 g
Champiñones .....	1 lata
Cebolla .....	1 unidad
Cebolla de verdeo .....	1 unidad
Fécula de maíz .....	1 cda al ras

### Composición Nutricional por porción:

H de carbono : 24,3 grs.

Proteínas : 6,3 grs.

Grasas : 1,0 grs.



### Preparación

Cortar los vegetales. Calentar la sartén y rociar con spray vegetal las verduras, dejar cocinar 15 minutos y a último momento agregar los brotes de soja.

Espesar con la fécula de maíz disuelta en agua fría.

# VEGETALES RELLENOS

## TOMATES RELLENOS AL HORNO

### Ingredientes

Tomates ..... 4 unidades grandes  
Papa ..... 4 unidades  
Atún en trozos ..... 2 latas  
Cebolla ..... 1/2 unidad  
Morrón rojo ..... 1/2 unidad  
Mayonesa light ..... 40 g (2 cdas)  
Aceite ..... 1 cucharada

### Preparación

Pelar los tomates sumergiéndolos en agua hirviendo y luego en agua fría (escaldados) y ahuecarlos.

Relleno: Cortar la cebolla, el morrón, rehogarlos en poco aceite.

Agregar el atún y mezclar. Hervir la papa puretear y mezclarla con la preparación anterior.

Condimentar a gusto. Rellenar los tomates.

Cocinar 15 minutos en horno moderado.

Agregar una cucharadita de mayonesa light al servirlo.

Variantes: Rellenos con pollo sin papa, ají y mayonesa. Resto de los ingredientes igual



Composición Nutricional por porción:

H de carbono : 45,2 grs.

Proteínas : 13,6 grs.

Grasas : 12,3 grs

## MORRONES RELLENOS

### Ingredientes

Morrones ..... 2 grandes  
Arroz común o integral cocido .... 8 cucharadas  
Ricota ..... 8 cucharadas  
Cebolla ..... 1 grande  
Claras ..... 4 unidades  
Queso rallado ..... 1 ½ cucharadas  
Aceite ..... 1 cucharada

### Preparación

Cortar los morrones a la mitad, quitarles las semillas, hervirlos unos minutos. Picar la cebolla y dorarla en el aceite indicado. Mezclar el arroz con la ricota. Batir las claras y agregarlas a la mezcla. Condimentar a gusto.

Rellenar cada mitad de morrón, espolvorear con el queso rallado.

Hornear hasta gratinar.



Composición Nutricional por porción:

H de carbono :23,0 grs.

Proteínas :12,2 grs.

Grasas :14,2 grs.

# BERENJENAS RELLENAS

## Ingredientes

Berenjenas ..... 4 unidades grandes  
Atún ..... 1 lata  
Huevo ..... 1 unidad  
Salsa de tomate ..... 1 taza  
Ajo ..... 2 dientes  
Perejil ..... a gusto  
Condimentos a gusto, nuez moscada



Composición Nutricional por porción:  
H de carbono : 13,7 grs.  
Proteínas : 10,8 grs.  
Grasas : 4,8 grs.

## Preparación

Hervir las berenjenas hasta que estén tiernas y ahuecarlas. A la pulpa que se les retira, agregarle ajo bien picado, perejil y atún. Rellenar las berenjenas con la mezcla condimentada. Cubrir con salsa de tomate y llevar a horno caliente.

# SOUFLE DE BERENJENAS

## Ingredientes

Puré de berenjenas ..... 3 unidades grandes cocidas  
Provenzal (perejil y ajo picado ) ..... 1 cucharada  
Cebolla ..... 1/2 unidad  
Salvado de avena ..... 2 cucharadas  
Queso ricota ..... 3 cucharadas  
Huevos ..... 2 unidades  
Queso rallado ..... 3 cucharadas



Composición Nutricional por porción:  
H de carbono : 18,11 grs.  
Proteínas : 13,62 grs.  
Grasas : 9,3 grs.

## Preparación

Mezclar bien todos los ingredientes. Rallar la cebolla y agregarla. Verter en asadera aceitada y llevar al horno.

# TARTA DE BRÓCOLI

## Ingredientes

### Masa:

Harina .....1 taza  
Salvado de trigo .....1/2 taza  
Polvo de hornear .....1 cda  
Sal .....1/2 cda  
Aceite .....1/3 taza  
Agua tibia .....1/3 taza

## Preparación

### Masa:

Mezclar y formar un bollo con todos los ingredientes, reservar en la heladera.

Una vez fría, estirarla.

Colocar en molde previamente aceitado. Cocinar la masa sola a horno moderado.

### Relleno:

Hervir el brócoli y cortarlo chico. Agregar el huevo y la clara. Condimentar.

Colocar la mezcla sobre la masa de tarta ya pronta.

Espolvorear con el queso magro y hornear a temperatura moderada.

### Composición Nutricional por porción:

H de carbono : 35,1 grs.

Proteínas : 14,6 grs.

Grasas : 21,3 grs.

### Relleno:

Brócoli .....1/2 planta chica

Huevo ..... 1 unidad

Clara .....1 unidad

Leche descremada ..... 1/2 taza

Queso magro rallado ..... 50 g

# ÑOQUIS DE RICOTA Y ESPINACA

## Ingredientes

Espinaca ..... 2 atados  
Ricota de corte ..... 600 g  
Queso rallado ..... 8 cucharadas  
Harina de trigo ..... 6 cucharadas  
Huevo ..... 2 unidades  
Condimentos a gusto

## Preparación

La espinaca debe estar bien cocida, escurrida y picada.

Agregar la ricota bien pisada, el huevo, el queso, la harina los condimentos y la espinaca.

Mezclar y amasar todo con las manos hasta obtener una masa uniforme y consistente.

Formar bolitas medianas. Cocinarlas en agua hirviendo, cuando suban a la superficie retíralas con cuidado.

### Salsa de tomate: Ingredientes:

Tomates..... 3 unidades  
morrón..... 1/2 picado  
Cebolla..... 1 unidad  
Aceite.....2 cucharadas

### Salsa de Tomates :

## Ingredientes

Tomates..... 3 unidades.  
Morrón.....1/2 unidad chico.  
Cebolla..... 1 unidad  
Aceite..... 2 cdas.

### Composición Nutricional por porción:

H de carbono : 64,93 grs.

Proteínas : 18,37 grs.

Grasas : 39,45 grs.

Cocinar todos los ingredientes bien picados al vapor.

Condimentar a gusto.

Fuera del fuego agregar el aceite.

Servir los ñoquis con la salsa

# PREPARACIONES EN BASE A FARINÁCEOS

## BUDIN DE VERDURAS Y ARROZ

### Ingredientes

Zapallitos ..... 4 unidades  
Puerros ..... 2 unidades  
Morrón ..... 1/2 unidad  
Arroz integral ..... 8 cucharadas en cocido  
Huevos ..... 2 unidades o 4 claras  
Pimienta, tomillo a gusto



Composición Nutricional por porción:  
H de carbono :20 grs.  
Proteínas :7,4 grs.  
Grasas :0,5 grs.

### Preparación

Lavar los zapallitos y el morrón cortarlos en cubos.

Limpia los puerros y picarlos.

Mezclar los vegetales rociarlos con rocío vegetal y cocinarlos en sartén tapado ( al vapor ).

Ecurrir si es necesario, y mezclar con el arroz y los huevos.

Si lo cree conveniente agregar una cucharada de germen de trigo para absorber la humedad.

Colocar en un molde lubricado con rocío vegetal y llevar a horno moderado.

## CAZUELA DE CHOCLO

### Ingredientes

Choclo desgranado ..... 1 lata escurrido.  
Calabaza ..... 1/2 kg  
Tomate .....1 grande  
Cebolla ..... 1 mediana  
Morrón ..... 1 mediano  
Ajo ..... 4 o 5 dientes  
Aceite ..... 2 cucharadas  
Caldo o Agua ..... cantidad necesaria  
Condimentos (orégano, laurel )  
Pimentón rojo o páprika a gusto



Composición Nutricional por porción:  
H de carbono :23,22 grs.  
Proteínas :3,67 grs.  
Grasas :8,0 grs.

### Preparación

Cortar las verduras en cubos pequeños. Untar una cacerola con aceite y dorar la cebolla.

Agregar el morrón picado y luego la calabaza cocinar hasta que este tierna la calabaza.

Agregar caldo o agua en cantidad necesaria.

Pelar el tomate picarlo y agregarlo por ultimo agregar el choclo y los restantes condimentos.

## FIDEOS COMPLETOS

### Ingredientes

Fideos cocidos .....	4 tazas
Suprema de pollo .....	200 g (aproximadamente ½ suprema).
Brócoli .....	2 tazas
Zanahoria .....	2 unidades
Tomate .....	2 unidades
Aceitunas negras picadas .....	2 cucharadas bien lavadas
Cebolla de verdeo .....	1 unidad
Ajo .....	2 dientes
Queso rallado .....	2 cucharadas
Aceite .....	2 cucharadas



### Composición Nutricional por porción:

H de carbono : 17,6 grs.

Proteínas : 28,8 grs.

Grasas : 12,8 grs.

### Preparación

Cortar la suprema de pollo en cubos chicos y dorarla. Adicionar el ajo pisado previamente. Mezclar y cocinar el brócoli con la zanahoria rallada o cortada en tiras finas, el tomate cortado en cubos. De ser necesario agregar un poco de agua. Incorporar las aceitunas picadas, la cebolla de verdeo picada, los fideos y el queso rallado. Condimentar a gusto, mezclar y servir caliente.

## CANELONES DE VERDURAS

### Ingredientes

Berenjenas .....	2 unidades
Zucchini o zapallitos .....	4 unidades
Tomate .....	3 unidades chicas
Filloas .....	12 unidades
Aceite .....	1 cucharada
Huevo .....	1 unidades
Albahaca, tomillo, orégano.	

### Ingredientes filloas

Harina .....	1/2 taza
Polvo de hornear .....	1 cdta
Huevo .....	1 unidad
Leche descremada.....	1 taza
Agua .....	1/2 taza

### Salsa de Tomates:

#### Ingredientes

Tomates .....	3 unidades
Morrón .....	1/2 unidad chico
Cebolla .....	1 unidad
Aceite .....	2 cucharadas



### Composición Nutricional por porción:

H de carbono :40.43 grs.

Proteínas : 9.17 grs.

Grasas :13.7grs.

### Preparación filloas:

Cernir la harina y el polvo de hornear. Mezclar y agregar el huevo batido, la leche descremada y el agua. Se pueden poner los ingredientes en la licuadora para homogeneizar la mezcla. Untar la panquequera con aceite y preparar la filloas.

### Preparación del relleno :

Cocinar al horno las verduras con aceite, con o sin cáscara según preferencia. Cuando estén cocidas cortarlas en cubos. Mezclarlas con el huevo batido, rellenar las filloas. Cubrir con salsa de tomate, orégano y queso rallado. Hornear

# PREPARACIONES EN BASE A CARNES

## PECETO CON FRUTAS

### Ingredientes

Peceto desgrasado .....	600 g
Vino blanco .....	1 vaso
Manzana.....	1 unidad
Pera .....	1 unidad
Hierbas aromáticas, pimienta .....	a gusto



Composición Nutricional por porción:  
H de carbono :11,2 grs.  
Proteínas :30,3 grs.  
Grasas :15,4 grs.

### Preparación

Dorar la carne. Agregar el vino y dejar evaporar, incorporar un vaso de agua hirviendo, las hierbas aromáticas y la pimienta.

Cocinar a fuego lento girando de tanto en tanto aproximadamente 30 a 40 minutos.

Agregar la fruta en cubos y continuar la cocción hasta el punto deseado.

## POLLO AGRIDULCE CON GUARNICIÓN

### Ingredientes

Supremas .....	2 enteras
Cebolla .....	1 unidad
Morrón .....	1 unidad
Ananá natural .....	4 rodajas
Salsa de soja .....	1 cucharada
Aceto balsámico .....	1 cucharada
Fécula de maíz (opcional) .....	1 cucharada
Caldo de verduras .....	1 taza



Composición Nutricional por porción:  
H de carbono :16 grs.  
Proteínas :32,5 grs.  
Grasas :3,9 grs.

### Preparación

Picar las supremas en cubos, rociarlos con rocío vegetal, dorar y reservarlas.

Picar la cebolla gruesa, el morrón en cubos. Rociar los vegetales con rocío vegetal, dorar primero la cebolla y luego el morrón, cuando estén tiernos agregar el pollo condimentado a su gusto, incorporar un vaso de caldo mezclado con la salsa de soja y el aceto.

Tapar y cocinar 20 minutos aproximadamente. Agregar las rodajas de ananá.

Corregir la sazón si es necesario y si se desea la salsa mas consistente espesar con una cucharada de fécula de maíz disuelta en agua fria. Cocinar 2 minutos.



# FILETES DE PESCADO AL QUESO

## Ingredientes

Merluza ..... 4 filetes  
Queso blanco descremado ..... 4 cucharadas  
Leche descremada ..... 2 cucharadas  
Pimienta y nuez moscada ..... a gusto



Composición Nutricional por porción:  
H de carbono :1,0 grs.  
Proteínas :35 grs.  
Grasas :0,9 grs.

## Preparación

Disponer los filetes condimentadas y rociarlos con roció vegetal en asadera o sartén de teflón, mezclar el resto de los ingredientes y colocarlos sobre el pescado poco antes de completar su cocción. Servir acompañado de una ensalada fresca.

# MONDONGO Light

## Ingredientes

Mondongo .....600 g  
Cebolla .....1 unidad  
Diente de ajo .....1 unidad  
Lata de tomates .....1 unidad  
Hongos secos .....50 g  
Agua .....1/2 taza  
Hierbas aromáticas, pimienta ..... a gusto



Composición Nutricional por porción:  
H de carbono :6,0 grs.  
Proteínas :30 grs.  
Grasas :3,2 grs.

## Preparación

Cocinar el mondongo. Cortarlo en juliana, picar la cebolla y el ajo dorarlos en roció vegetal. Incorporar el tomate, los hongos escurridos que fueron remojados por una hora. Cocinar unos minutos y agregar el mondongo. Continuar la cocción hasta lograr el punto deseado.

# REPOSTERIA

El edulcorante usado en las preparaciones que requieren cocción fue el Sucralight Polvo ( Sucralosa). Motivó su uso la practicidad que brinda el contar con una medida en el envase. Usted podrá sustituirlo por el edulcorante de su preferencia, teniendo en cuenta aquellos aptos para la cocción ( Sucralosa, Stevia )

## VOLCÁN DE CHOCOLATE C / SALSA DE DURAZNO

### Ingredientes

#### Salsa de durazno

Durazno.....1 unidad grande  
Sucralosa .....1 medida  
Agua .....1/2 taza

#### Volcán

Huevos .....2 unidades  
Sucralosa .....1 cda (10 medidas)  
Chocolate sin azúcar .....125 g  
Margarina Light.....70 g  
Harina .....60 g



#### Composición Nutricional por porción:

H de carbono :26,1 grs.

Proteínas :6,5 grs.

Grasas :25,9 grs.

### Preparación

Salsa de durazno: Pelar el durazno, cortar en cubos y licuar junto con el agua y la sucralosa.  
Reservar en frío.

Volcán: Derretir el chocolate a baño maría junto con la margarina y la sucralosa. Una vez derretido retirar del fuego, agregar los huevos previamente batidos y por ultimo incorporar la harina en forma envolvente. Colocar en moldes individuales de flan previamente aceitados y enharinados hasta la mitad y hornear 8 minutos a 80 ° C (horno suave). Servir acompañado de la salsa de durazno.

NOTA: Se recomienda el consumo esporádico de esta preparación por su alto contenido en grasas.

## PANQUEQUES RELLENOS DE FRUTILLAS

### Ingredientes

Harina ..... ½ taza  
Leche descremada ..... 1 litro  
Huevo ..... 1 unidad.  
Polvo de hornear ..... 1 cdta.  
Agua ..... ½ litro



#### Composición Nutricional por porción:

H de carbono :19,64 grs.

Proteínas :5,7 grs.

Grasas :2,78 grs.

### Preparación

Mezclar todo y dejar reposar ½ hora  
Hacer los panqueques en sartén adecuada con rocío vegetal .

### Relleno

Queso blanco descremado  
tipo talar ..... 6 cdas  
Frutillas ..... 300 grs.

### Preparación

Lavar y picar las frutillas. Mezclar con el queso blanco, endulzar a gusto. Rellenar los panqueques.

NOTA: Rinde 6 porciones de 2 panqueques cada una. Puede sustituir la porción de pan o galleta en desayuno o merienda. Si fuesen consumidos como postre se recomienda reducir a la mitad la porción 1 panqueque.

## BOLLOS DE MANZANA

### Ingredientes

Harina ..... 1 taza  
Harina integral ..... 1 taza  
Polvo de hornear ..... 3 cdtas  
Huevos ..... 2 unidades  
Manzana verde ..... 1 taza  
Aceite ..... 1/2 taza  
Sucralosa ..... 6 medidas  
Leche descremada ..... cantidad necesaria  
Canela ..... a gusto



#### Composición Nutricional por porción:

H de carbono :27,4 grs.

Proteínas :5,8 grs.

Grasas : 13,04grs.

### Preparación

Lavar y rallar la manzana. Mezclar las harinas en un bols. con el polvo de hornear y la canela.

Ahuecar en el centro, colocar los huevos, la manzana, la sucralosa y el aceite.

Unir con la leche y formar bollos con una cucharita chica. Hornear 15 minutos a horno moderado.

Salen 18 unidades.

Nota : esta receta rinde 9 porciones. La porción recomendada son 2 bollos.

## FLAN DE MANZANA

### Ingredientes

Leche descremada.....1 litro  
Gelatina sin sabor.....1 ½ cda  
Manzanas verdes.....6 unidades  
Vainilla .....1 cucharita  
Sucralosa ..... 4 medidas  
Cáscara de naranja rallada ..... a gusto  
Canela ..... a gusto



#### Composición Nutricional por porción:

H de carbono :39,6 grs.

Proteínas :9,1 grs.

Grasas :1,3 grs

### Preparación

Mezclar la leche con la gelatina, edulcorante y cáscara rallada de naranja.

Llevar al fuego y revolver hasta que hierva, continuar la cocción a fuego lento por 3 minutos mas.

Pelar las manzanas y cortarlas en trozos pequeños, cocinarlas al vapor.

En budinera colocar las manzanas y sobre ella la mezcla de leche.

Enfriar en heladera común.

## CREMA DE DURAZNO

### Ingredientes

Leche descremada ..... 1/2 litro  
Durazno ..... 2 unidades  
Gelatina sin sabor ..... 2 sobres  
Huevo ..... 1 unidad  
Edulcorante en polvo ..... 1 medida



#### Composición Nutricional por porción:

H de carbono :13,1 grs.

Proteínas :8,5 grs.

Grasas :1,6 grs.

### Preparación

Licuar el durazno. Reservar. Aparte batir el huevo y agregar la leche.

Cocinar hasta que rompa hervor. Agregar la gelatina sin sabor disuelta en 50 cc de agua hirviendo, agregar el durazno licuado y cocinar 5 minutos mas.

Agregar el edulcorante en polvo. Verter en copas. Enfriar

Nota: Se puede sustituir (según la época) por durazno en almibar dietético.

## BAVAROIS DE FRUTILLA

### Ingredientes

Gelatina dietética de frutilla .....1 paquete de 8 porciones  
Queso crema 0 % grasa .....400 g ( 1 pote grande)  
Frutillas .....1/2 kilo  
Edulcorante ..... a gusto



#### Composición Nutricional por porción:

H de carbono :15,5 grs.

Proteínas :10,8 grs.

Grasas :0,62 grs.

### Preparación

Preparar la gelatina utilizando 700 cc de agua ( 350 cc caliente, 350 cc fría )

Dejar que tome consistencia sin gelificar totalmente. Procesar o licuar las frutillas.

Si se desea obtener un sabor más dulce, agregue el edulcorante necesario.

Batir el queso crema y mezclarlo con las frutillas y la gelatina.

Colocar en moldes individuales y llevar a la heladera común.

NOTA. Una variante puede ser sin el agregado de queso.

# POSTRE DE MANZANA Y RICOTTA

## Ingredientes

Ricota o queso descremado .....	400 g
Manzanas verdes .....	3 unidades
Huevo .....	1 unidad
Claros .....	2 unidades
Sucralosa .....	1 cda sopera
Ralladura de limón .....	a gusto
Canela .....	a gusto
Leche descremada .....	150 c.c

## Preparación



### Composición Nutricional por porción:

H de carbono :12,9 grs.

Proteínas :14,4 grs.

Grasas :10,53 grs.

Cortar las manzanas en rodajas finas. Cocinarlas al vapor en olla tapada a fuego lento.

Untar el fondo de una budinera con el mínimo de aceite. Colocar las manzanas y espolvorearlas con canela. Batir la ricota con el huevo y edulcorante, incorporar le las claras batidas a nieve.

Agregarle ralladura de naranja o limón. Esta mezcla volcarla sobre las manzanas.

Llevar a horno moderado durante 30 minutos aproximadamente.

---

## BIBLIOGRAFÍA

---

- ❖ Nutriguia 2010 –2011
- ❖ Tabla de composición química de alimentos –Cenexa
- ❖ Consenso ALAD -2008



