

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 estomago 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 diagnostico (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
Huevo1 unidad
Queso descremado 4 cucharadas
Salsa Ketchup1 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 cortadas en rodajas.

Mezclar las ingredientes y aderezar

RATATOUILLE

Ingredientes

Cebolla1 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
Brócol 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 ultimo 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 purear 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.



Composición Nutricional por porción:

H de carbono : 45,2 grs.

Proteínas : 13,6 grs.

Grasas : 12,3 grs

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

MORRONES RELLENOS

Ingredientes

Morrones 2 grandes
Arroz común o integral cocido 8 cucharadas
Ricota 8 cucharadas
Cebolla 1 grande
Claros 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.

SOUFFLE 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:

Harina1 taza
Salvado de trigo1/2 taza
Polvo de hornear1 cda
Sal1/2 cda
Aceite1/3 taza
Agua tibia1/3 taza

Preparación

Masa:

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

Una vez fría, estirla.

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:

Brócoli1/2 planta chica

Huevo 1 unidad

Clara1 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.

Limpiar 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
Tomate1 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.	



Composición Nutricional por porción:

H de carbono :	40.43 grs.
Proteínas :	9.17 grs.
Grasas :	13.7grs.

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

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

- Supremas2 enteras
Cebolla1 unidad
Morrón1 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 fría. 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 rocío 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

Mondongo600 g
Cebolla1 unidad
Diente de ajo1 unidad
Lata de tomates1 unidad
Hongos secos50 g
Agua1/2 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 rocío 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

Sucralosa1 medida

Agua1/2 taza



Volcán

Huevos2 unidades

Sucralosa1 cda (10 medidas)

Chocolate sin azúcar125 g

Margarina Light.....70 g

Harina60 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 cdas
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
Vainilla1 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 frutilla1 paquete de 8 porciones
Queso crema 0 % grasa400 g (1 pote grande)
Frutillas1/2 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

Composición Nutricional por porción:

H de carbono :12,9 grs.
Proteínas :14,4 grs.
Grasas :10,53 grs.

Preparación

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 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



