



Presentamos 10 recetas ricas para diabéticos **RECETAS**

Es fundamental recordar que cualquier cambio en la dieta debe hacerse bajo supervisión médica. A continuación, detallamos las recetas junto con los ingredientes y las instrucciones

1. CALDO DE POLLO CASERO

Ingredientes:

- 1 pollo mediano (limpio, eviscerado y con piel)
- 100 g de fideos
- 2 nabos
- 3 zanahorias
- 1 puerro
- 1 patata
- 2 ramas de apio verde
- 1 rodaja de calabaza pelada
- 1 hoja de laurel
- Unos granos de pimienta negra
- Sal al gusto
- Ramillete de perejil

Instrucciones:

1. En una olla grande, introduce el pollo troceado y cúbrelo con 3 litros de agua. Lleva a ebullición.
2. Añade las verduras peladas y troceadas, salpimenta y agrega el perejil. Hierva a fuego suave durante una hora y media.
3. Cuela el caldo y reserva las verduras y el pollo.
4. Hierva de nuevo el caldo, añade los fideos y cocina hasta que estén listos.
5. Sirve caliente.

Trucos y Consejos:

- Espuma la superficie para obtener un caldo claro.
- Puedes usar una olla rápida si tienes prisa.
- Esta receta es rica en proteínas y baja en calorías, ideal para diversas edades.

Información Nutricional:

- Saciante y fácil de digerir.
- Enriquecido en proteínas de alto valor nutritivo y minerales gracias al pollo.
- Las verduras aportan minerales y vitaminas, siendo una opción baja en calorías.





2. Minestrone



Ingredientes:

- 100 g de cebolla
- 90 g de judías verdes
- 100 g de brécol
- 80 g de coliflor
- 40 g de zanahoria
- 40 g de puerro
- 40 g de nabo
- 40 g de guisantes
- 80 g de champiñones
- 2 cucharadas soperas de salsa de tomate
- 100 g de fideos (cabello de ángel)
- Caldo vegetal
- Orégano, pimienta y sal al gusto

Instrucciones:

1. Trocea y sofríe las verduras en aceite.
2. Saltea los champiñones y agrégalos al sofrito.
3. Añade salsa de tomate, caldo vegetal, sal, pimienta y orégano. Cocina durante 30 minutos.
4. Añade fideos y cocina hasta que estén hechos.
5. Sirve caliente.

Trucos y Consejos:

- Puedes añadir tomillo y albahaca al final para más sabor.
- Ralla queso parmesano al servir si lo deseas.

Información Nutricional:

- Rica en verduras de temporada y nutrientes reguladores.
- Sabrosa, recomendada para todos los públicos.



3. NÍSCALOS AL HORNO CON AJO Y PEREJIL

Ingredientes:

- 800 g de níscalos
- Perejil fresco
- 5 dientes de ajo
- Una pizca de sal gruesa
- Pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal y aceite de oliva

Instrucciones:

1. Limpia los níscalos con cuidado.
2. Machaca en un mortero ajos, mantequilla, sal, y perejil.
3. Coloca los níscalos en una fuente, rocía con el majado y gratina.
4. Riega con los jugos cada 5 minutos.
5. Sirve caliente.

Trucos y Consejos:

- Añade un vasito de vino blanco al horno para un toque especial.
- Limpia los níscalos con un trapo en lugar de agua para evitarlos dañarlos.

Información Nutricional:

- Las setas son ideales como entrante y aportan vitaminas,



4. ALCACHOFAS a La MARINERA

Ingredientes:

- 1 kg de alcachofas
- 1/2 kg de mejillones
- 100 g de gambas
- 50 g de margarina
- 1/2 puerro
- Cebolleta fresca
- 1 vaso de

caldo de pescado

- Perejil, sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Limpia y corta las alcachofas en cuartos.
2. Sofríe el puerro y la cebolleta en la margarina.
3. Añade las alcachofas y rehoga.
4. Agrega el caldo de pescado, las gambas peladas y los mejillones. Cocina 15 minutos.
5. Espolvorea con perejil picado y sirve.

Trucos y Consejos:

- Añade unas hebras de azafrán al caldo para potenciar el sabor.

Información Nutricional:

- Rico en fibra y proteínas.
- Las alcachofas son beneficiosas para la digestión y regulan el



5. SALMON al PaPiLLote CON VERDURAS

Ingredientes:

- Filetes de salmon
- Calabacín
- Pimiento rojo
- Zanahorias
- Tomate
- Limón
- Perejil fresco
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Corta las verduras en juliana y colócalas en papel de aluminio.
3. Coloca encima los filetes de pescado.
4. Sazona con sal, pimienta, y rocía con jugo de limón.
5. Cierra el papel de aluminio formando un paquete y hornea por 20 minutos.
6. Sirve caliente espolvoreado con perejil.

Trucos y Consejos:

- Puedes añadir hierbas como tomillo o romero para más sabor.
- Utiliza papel pergamino para una opción más saludable.

Información Nutricional:

—



6. Ensalada De Garbanzos y Atún

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos cocidos
- 1 lata de atún al natural
- Tomates cherry
- Pepino
- Pimiento verde
- Aceitunas negras
- Cebolla roja
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lava y escurre los garbanzos y colócalos en un bol.
2. Añade el atún escurrido y desmenuzado.
3. Corta los tomates, pepino, pimiento y cebolla en trozos pequeños.
4. Añade las aceitunas y mezcla bien.
5. Aliña con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta al gusto.
6. Sirve frío.

Trucos y Consejos:

- Añade albahaca o perejil para más frescura.
- Puedes usar garbanzos cocidos en casa en lugar de enlatados.

Información Nutricional:

- Alta en fibra, proteínas y ácidos grasos saludables.
- Controla los niveles de glucosa gracias a la fibra.



7. TOFU CON VERDURAS AL CURRY

Ingredientes:

- Tofu firme
- Brócoli
- Zanahorias
- Calabacín
- Champiñones
- Cebolla
- Ajo
- Leche de coco
- Curry en polvo, cúrcuma, sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Corta el tofu en cubos y saltéalo hasta dorar.
2. Añade ajo picado, cebolla y saltea.
3. Agrega las verduras en trozos y cocina hasta que estén tiernas.
4. Añade el tofu dorado, leche de coco y especias. Cocina a fuego lento.
5. Sirve con arroz integral.

Trucos y Consejos:

- Experimenta con diferentes verduras según la temporada.
- Añade chiles si te gusta más picante.

Información Nutricional:

Es una fuente de proteínas vegetales y grasas saludables.
Las especias como el curry tienen propiedades antiinflamatorias.



8. Berenjenas Rellenas De Quinoa y Verduras

Ingredientes:

- Berenjenas
- Quinoa cocida
- Pimientos rojos y amarillos
- Cebolla
- Ajo
- Tomate triturado
- Albahaca fresca
- Queso feta (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Corta las berenjenas por la mitad y hornéalas hasta que estén tiernas.
2. Extrae la pulpa y pica finamente.
3. Saltea ajo, cebolla y pimientos en aceite de oliva.
4. Añade la pulpa de berenjena, tomate triturado y cocina.
5. Mezcla con quinoa cocida y rellena las berenjenas.
6. Hornea con queso feta opcional hasta que se gratine.
7. Sirve caliente.

Trucos y Consejos:

- Añade piñones o nueces para un toque crujiente.
- Puedes utilizar otras variedades de queso según tus preferencias.

Información Nutricional:

Alto en fibra y proteínas de calidad.

Las berenjenas ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.



9. SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS

Ingredientes:

- Lentejas secas
- Zanahorias
- Apio
- Tomate
- Cebolla
- Ajo
- Laurel
- Caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En una olla, sofríe cebolla y ajo en aceite de oliva.
2. Añade zanahorias, apio y tomate picados.
3. Agrega lentejas y caldo de verduras. Cocina hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Añade laurel, sal y pimienta al gusto.
5. Sirve caliente.

Trucos y Consejos:

- Puedes añadir espinacas o acelgas para más nutrientes.
- Acompaña con una rebanada de pan integral.

Información Nutricional:

- Las sopas de lentejas son una excelente fuente de proteínas vegetales.

Las lentejas son ricas en fibra, lo que contribuye a mantener



10. Ensalada De FRUTAS Frescas con Menta

Ingredientes:

Fresas
Arándanos
Mango
Piña
Kiwi
Hojas de menta fresca
Jugo de limón

Instrucciones:

Lava y corta las frutas en trozos.
Mezcla las frutas en un tazón grande.
Exprime jugo de limón sobre las frutas y mezcla suavemente.
Agrega hojas de menta fresca picada.
Refrigera antes de servir para una experiencia más refrescante.
Trucos y Consejos:

Añade una pizca de canela para realzar el sabor.
Puedes ajustar las frutas según la temporada.
Información Nutricional:

Las frutas proporcionan vitaminas, antioxidantes y fibra.
Esta ensalada es una opción refrescante y naturalmente dulce para satisfacer los antojos.
Recuerda que estas recetas son sugerencias y es crucial adaptarlas según las necesidades dietéticas individuales. Además, siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud, como un nutricionista o médico, antes de realizar cambios significativos en la dieta, especialmente para personas con condiciones médicas como la diabetes. ¡Espero que disfrutes de estas deliciosas y saludables opciones!



TE PRESENTO ESTE EBOOK CON 200 RECETAS MAS



QUIERO VER MÁS