

LIBRO DIGITAL

200 RECETAS

SALUDABLES PARA

Diabeticos



TRIUNFOPLUS



PROGRAMA COMPLETO



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.

Preparación:

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.”

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.

Preparación:

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.
-

8. Salmón al horno con vegetales asados



Ingredientes:

- ✓ 113g de filete de salmón.
 - ✓ 1 taza de brócoli en floretes.
 - ✓ 1/2 pimienta 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 pimienta 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.
-
-

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

Preparación:

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.
-

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

Preparación:

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
-



PROGRAMA COMPLETO

