



DEBUTⁱⁿ

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

**RECETAS
SALUDABLES**





DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

HAMBURGUESA DE GARBANZOS

Las hamburguesas vegetales son una excelente opción para alternar proteínas de origen animal por otras de origen vegetal. Muy recomendadas para toda la población por su elevado contenido en fibra y bajo en grasas saturadas, colesterol...



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **250g** de garbanzos cocidos
- **50g** de zanahoria
- **80g** de cebolla
- **70g** de pimiento rojo
- **40g** pan rallado
- **1** clara de huevo
- **1** diente de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Perejil picado
- Comino
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1** Triturar un poco los garbanzos.
- 2** Lavar y picar la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimiento. Sofreírlos en una sartén con unas gotas de aceite. Agregarlos a la preparación anterior.
- 3** Condimentar con comino, perejil, sal y pimienta. Batir la clara de huevo y añadir la cantidad suficiente para unir la mezcla.
- 4** Hacer bolitas y aplastarlas formando una hamburguesa.
- 5** Pasarlas por pan rallado.
- 6** Cocerlas directamente en una sartén con unas gotas de aceite o disponerlas en una placa untada con aceite y cocerlas 15 minutos al horno a 180°C.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	Preparar la receta sin añadir sal
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetariano	Si no se consume huevo, podemos elaborar las hamburguesas sin necesidad de añadirlo
Celiaquía	Debemos sustituir el pan rallado por pan rallado sin gluten



Boehringer
Ingelheim

Lilly



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

TORTILLA DE VERDURAS

La tortilla de verdura es una manera interesante de aumentar el consumo de vegetales sin aumentar el consumo de hidratos de carbono. Os recomendamos probar con las que más os gusten, berenjena, espinacas, calabacín, pimiento o combinación de ellas... A continuación, os explicamos una como ejemplo.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **250g** de espinacas
- **100g** de cebolla
- **100g** de calabacín
- **2** dientes de ajo
- **8** huevos
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

- 1** Picar la cebolla y el ajo. Rehogarlos en una sartén con un chorrito de aceite.
- 2** Lavar y trocear el calabacín. Añadir a la sartén. Remover y dejar cocer suavemente. Salpimentar.
- 3** Agregar las espinacas, remover y dejar cocinar unos minutos hasta que haya evaporado el agua que suelten. Dejar enfriar.
- 4** En un bol batir los huevos y salpimentar. Añadir la verdura rehogada.
- 5** Calentar una sartén con un poco de aceite y verter la mezcla.
- 6** Cocinar por ambos lados formando una tortilla.

OBSERVACIONES

Hipertensión	Preparar la receta sin sal Podemos añadir una pizca de nuez moscada
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetariano	Sólo apta en el caso de consumir huevos
Celiaquía	✓



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

SOPA DE TOMATE

Las sopas de vegetales son una excelente alternativa a las ensaladas para consumir verdura cruda. De tomate, gazpachos, de pepino...



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **1kg** de tomates
- **1** ramita de apio
- Unas hojas de albahaca
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre de vino
- Sal
- Pimienta
- Queso crema (opcional)

ELABORACIÓN

- 1** Lavar el apio y los tomates. Trocearlos y ponerlos en un recipiente alto.
- 2** Añadir unas hojas de albahaca, sal, pimienta y un chorrito de aceite.
- 3** Triturarlo y colarlo. Rectificar con unas gotas de vinagre.
- 4** Servirla bien fría con unas hojitas de albahaca y unas gotas de aceite por encima.
- 5** Se puede añadir una cucharada de queso crema, picatostes o unas tiras de jamón por encima.

OBSERVACIONES

Dislipemia	Preparar la receta sin añadir queso crema
Hipertensión	Eliminar la sal y aumentar la cantidad de vinagre para compensar. Se pueden añadir más hierbas al gusto
Intolerancia a la lactosa	No añadir queso crema a la sopa o valorar según tolerancia
Vegetariano	Si no se consume ni leche ni derivados, no añadir queso crema
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓



Boehringer
Ingelheim

Lilly

TIMBAL DE ARROZ INTEGRAL CON LENTEJAS

Es importante incrementar el consumo de cereales integrales por su mayor contenido en fibra y sus beneficios sobre la glucemia a la vez que aumentar el consumo de legumbres como fuente de proteínas y excelentes beneficios para la salud. A continuación, os presentamos un ejemplo de elaboración muy nutritiva que puede utilizarse como plato único.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **200g** de lentejas cocidas
- **100g** de arroz integral
- **100g** de cebolla
- **100g** de pimiento rojo
- **150g** de zanahoria
- Unas almendras tostadas
- Aceite de oliva virgen
- Perejil y comino (opcional)
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1 Cortar la cebolla, el pimiento y la zanahoria. Sofreírlo en una sartén con unas gotas de aceite y añadir el arroz previamente lavado.
- 2 Agregar agua o caldo hasta que cubra sobradamente y cocinarlo hasta que esté casi en su punto. Si es preciso, ir añadiendo líquido hasta que quede cocido.
- 3 Una vez cocido, estirar y dejar enfriar el arroz sobre un plato.
- 4 Picarlas almendras y el perejil.
- 5 Disponer el arroz en un bol, añadir las lentejas, las almendras y condimentar con el comino, la sal, la pimienta y unas gotas de aceite.
- 6 Rellenar un molde para que adopte la forma de timbal, desmoldar y servir.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	Preparar la receta sin añadir sal
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetarianismo	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	En caso de hiperuricemia, se recomienda reducir la cantidad de lentejas y aumentar en sustitución, la de verduras



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

ENSALADA FRESCA DE QUINOA

Una interesante manera de aumentar el consumo de vegetales crudos a la vez que cereales integrales o legumbres es a través de ensaladas frías. Aprovechas para prepararlas con los vegetales e ingredientes que más te gusten y para probar diferentes cereales integrales. En este caso os enseñamos a prepararla con quinoa, un cereal de origen andino muy rico en fibra y proteínas que te ayudará a controlar los niveles de glucosa.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **175 g** de quinoa
- Hojas verdes de lechuga
- pepino
- **100g** rábanos
- **100g** tomates cherry
- **1** zanahoria

Para la vinagreta:

- **1** naranja mediana
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1 Lavar la quinoa con abundante agua.
- 2 Cocerla con el triple de agua que su peso en seco, enfriar y reservar.
- 3 Lavar y cortar la verdura a trocitos.

Para la vinagreta de naranja:

- 4 Rallar un poco de la piel de la naranja. Exprimir el zumo y mezclarlo con el aceite de oliva, la ralladura, la sal y la pimienta.
- 5 Disponer la quinoa en un bol, añadir el resto de verduras y aliñar con la vinagreta de naranja.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	No utilizar la sal y sustituir la naranja de la vinagreta por un limón
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetarianismo	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓



Boehringer
Ingelheim

Lilly



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

LASAÑA DE VERDURAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 12 placas de pasta pre-cocida para lasaña
- 175g de berenjenas
- 175g de calabacín
- 200g de espinacas
- 175g de champiñones
- 70g de cebolla
- 70g de tomate sofrito
- 30g de queso para gratinar
- Aceite de oliva virgen

Para la bechamel:

- 15g de aceite de oliva virgen
- 15g de harina de maíz (maicena®)
- 250 ml de leche semidesnatada
- Sal y pimienta
- Nuez moscada

ELABORACIÓN

- 1 Lavar y trocear las verduras.
- 2 En una sartén con aceite, rehogar la cebolla suavemente durante 10 minutos.
- 3 Añadir el resto de verduras, salpimentar y sofreír hasta que estén doradas.
- 4 Añadir el tomate, remover y dejar cocer unos 5 minutos más. Reservar.

Para la bechamel:

- 5 Calentar el aceite en un cazo y añadir la harina. Cocinar a fuego suave unos minutos vigilando que no se quemé removiendo constantemente.
- 6 Verter la leche caliente poco a poco a medida que se va removiendo.
- 7 Dejar espesar y cocerla unos minutos a fuego suave.
- 8 Poner a punto de sal, pimienta y nuez moscada. Colar y reservar.

Para la lasaña:

- 9 En una placa de horno, disponer una cucharada de bechamel e ir alternando placas de lasaña y verdura hasta terminar con una última capa de bechamel.
- 10 Rallar el queso por encima y cocer al horno a 180° hasta que esté gratinada.

OBSERVACIONES

Hipertensión	Preparar la lasaña sin añadir sal
Intolerancia a la lactosa	Usar una bebida vegetal para elaborar la bechamel y valorar el grado de tolerancia al queso
Vegetariano	Si no se consume leche ni derivados lácteos, se puede preparar la bechamel con alguna bebida vegetal y gratinar sin añadir queso utilizando por ejemplo pan rallado
Celiaquía	Escoger láminas para lasaña sin gluten
Hiperuricemia	Sustituir las espinacas y los champiñones por mayor cantidad de calabacín, berenjena y cebolla



Boehringer
Ingelheim

Lilly



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

CREMA RÁPIDA DE CALABACÍN AL MICROONDAS

El tiempo no es excusa para no comer equilibrado. El microondas es un utensilio más de la cocina que nos ayuda a preparar de manera sencilla y rápida platos sabrosos y saludables en muy poco tiempo. A continuación, te explicamos cómo hacerlo para preparar una crema de verduras.



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- **300g** de calabacín
- puerro
- Aceite de oliva virgen
- **2** quesitos
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

- 1** Lavar y cortar a trozos pequeños los vegetales y disponerlos en un recipiente apto para microondas.
- 2** Añadir 2 cucharadas de agua, tapar y cocer unos 8-10 minutos a potencia máxima (800W).
- 3** Una vez esté cocido, reservar unos cuantos trozos de calabacín para el plato y verter el resto en un recipiente alto. Añadir los quesitos, un chorrito de aceite, sal y pimienta.
- 4** Triturar y servir. Decorar con los trozos de calabacín.

OBSERVACIONES

Dislipemia	Preparar sin quesitos
Hipertensión	Preparar la elaboración sustituyendo la sal por orégano y sin añadir los quesitos
Intolerancia a la lactosa	Podemos elaborar esta crema de calabacín sustituyendo los quesitos por un queso más curado (según tolerancia) o un poco de bebida vegetal
Vegetariano	Si no se consume ni leche ni derivados lácteos, podemos preparar la receta sin añadir queso o bien con un poco de alguna bebida vegetal
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓



Boehringer
Ingelheim

Lilly

Recordar que las cocciones más recomendadas son aquellas que incorporan menos grasa para cocer. La plancha, el horno son un buen ejemplo.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **300g** de pechuga de pollo
- **175g** de calabacín
- **175g** de pimiento rojo
- Hierbas provenzales
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1** Lavar la verdura. Cortar el pollo, el calabacín y el pimiento en trozos del mismo tamaño.
- 2** Ponerlo en un bol y salpimentarlo. Espolvorear las hierbas provenzales y añadir un chorrito de aceite.
- 3** Mezclarlo con las manos y dejar macerar una hora en la nevera.
- 4** Montar las brochetas intercalando los trozos de carne y verdura en ellas.
- 5** En una sartén a fuego medio, dorar las brochetas por las dos caras.
- 6** Una vez cocidas, servir con unas gotas de aceite por encima y un trocito de limón.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	No añadir sal y marinar el pollo con las hierbas provenzales añadiendo zumo de limón para potenciar su sabor
Intolerancia a la lactosa	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

FIDEOS DE ARROZ CON SETAS Y GAMBAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **240g** de fideos de arroz
- **150g** de colas de gamba
- **100g** de setas frescas (champiñones, shitate...)
- **100g** de cebolla
- **100g** de zanahoria
- **100g** de pimienta rojo
- **8u** ajos tiernos
- Un trocico de jengibre
- **2** cucharadas de salsa de soja
- Aceite de oliva virgen
- Perejil
- Pimienta
- Sésamo tostado

ELABORACIÓN

- 1 Lavar y cortar a tiras la cebolla, zanahoria y pimienta. Pelar los ajos y laminar las setas.
- 2 Hidratar los fideos de arroz en agua tibia. Escurrir y reservar.
- 3 En una sartén calentar un chorrito de aceite y dorar las gambas 1 minuto. Reservar.
- 4 En la misma sartén añadir el jengibre y las verduras. Saltear a fuego vivo sin parar de remover.
- 5 Una vez dorados, añadir las gambas y los fideos, remover el conjunto y condimentar con la salsa de soja y pimienta.
- 6 Servir con un poco de perejil picado y unas semillas de sésamo por encima.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	Condimentar los fideos solamente con la pimienta, eliminando la salsa de soja
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetarianismo	Preparar la receta sin las colas de gamba
Celiaquía	✓



Boehringer
Ingelheim

Lilly



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

COCA DE SARDINAS Y VERDURA ASADA

El pescado azul es esencial para mantener una buena salud cardiovascular. Prueba a prepararlo de diferentes maneras.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 rebanadas de pan de coca o de payés
- **250g** de pimiento rojo
- **350g** de berenjena
- **150g** de cebolla
- **250g** de sardinias frescas limpias y sin espinas (aprox. 12 sardinias)
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1 Lavar la verdura y disponer en una bandeja de horno, añadir un chorrito de aceite por encima.
- 2 Cocerla al horno a 180° hasta que esté asada. Una vez fría, pelarla y desmenuzar a trozos.
- 3 Condimentarla con sal, pimienta, unas gotas de aceite y vinagre.
- 4 Tostar el pan ligeramente.
- 5 Disponer la verdura y los filetes de sardina encima.
- 6 Salpimentarlo y hornear unos 5 minutos a 200° hasta que la coca esté dorada y crujiente.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	Preparar la elaboración sin añadir sal
Intolerancia a la lactosa	✓
Celiaquía	Escoger un pan sin gluten para preparar la coca



Boehringer
Ingelheim

Lilly



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

GUISO DE ESPINACAS Y GARBANZOS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **400g** de garbanzos cocidos
- **300g** de espinacas
- **200g** de cebolla
- **100g** de coliflor
- **150g** de tomate triturado
- **50g** jamón curado
- **40g** de almendras
- **2** dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Pimentón
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1** Picar el jamón y freírlo en un cazo con unas gotas de aceite. Escurrir y reservar.
- 2** Pelar y picar el ajo y la cebolla.
- 3** Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo en el mismo cazo con un chorrito de aceite.
- 4** Agregar el pimentón y remover. Añadir el tomate triturado y la coliflor.
- 5** Dejar cocer unos minutos y añadir las espinacas.
- 6** Una vez esté sofrito, añadir los garbanzos y cubrir con agua.
- 7** Dejar cocer hasta que resulte un guiso homogéneo. Salpimentar.
- 8** Picar las almendras.
- 9** Servir el guiso con las almendras y el jamón por encima.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	Elaborar el guiso sin añadir sal
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetarianismo	Preparar la receta sin añadir jamón curado
Celiaquía	✓



Boehringer
Ingelheim

Lilly



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

CONEJO A LA CAZUELA CON PURÉ DE CALABAZA

El conejo es una buena fuente de proteínas bajas en grasa. Junto con el pollo y el pavo son la denominada carne blanca, que debemos priorizar frente a la carne roja.



ELABORACIÓN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 conejo entero
- 300g de calabaza
- 150g de cebolla
- 100g de almendras
- 2 dientes de ajo
- Vino tinto
- Caldo de pollo
- Perejil
- Romero
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

- 1 Cortar el conejo en cuartos. Salpimentar y dorar a fuego fuerte en una sartén con un poco de aceite de oliva. Reservar.
- 2 Pelar y picar la cebolla y ajos.
- 3 En una cazuela sofreír la verdura unos minutos. Añadir el conejo y una ramita de romero.
- 4 Verter el vino y el caldo hasta cubrir la mitad de las piezas, sin llegar a cubrirlas totalmente. Tapar y cocer a fuego lento hasta que esté tierno.
- 5 En un cazo poner la calabaza pelada y troceada con abundante agua y llevar a hervor. Cocinar hasta que esté tierna.
- 6 Una vez cocida, escurrir y hacer un puré con la ayuda de un tenedor. Añadir unas gotas de aceite, sal y pimienta.
- 7 Hacer un majado con las almendras, unas hojas de perejil y sal.
- 8 Al final, añadir el majado al guiso, remover y servir.
- 9 Acompañarlo con el puré de calabaza.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	Preparar la receta sin añadir sal y con caldo de pollo sin sal
Intolerancia a la lactosa	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	El conejo es una de las carnes con menor contenido en purinas, aunque también se recomienda un consumo moderado



Boehringer
Ingelheim

Lilly



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

MERLUZA CON ESPÁRRAGOS AL MICROONDAS

Preparar el pescado al microondas es una opción muy saludable y práctica que nos ayudará a incorporarlo de manera más regular en nuestros menús.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 filetes de merluza limpia
- **250g** de espárragos trigueros
- Cebollino
- Perejil
- Limón
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

- 1 Colocar los espárragos enteros en un envase apto para microondas.
- 2 Añadir dos cucharadas de agua, tapar y cocer a máxima potencia (750w) unos 6-8 minutos.
- 3 Abrir el envase y disponer los trozos de merluza.
- 4 Tapar y cocer 2 minutos más. Dejar reposar un minuto antes de abrir.
- 5 Picar el cebollino y el perejil groseramente. Mezclarlo con sal, pimienta, unas gotas de zumo de limón y un chorrito de aceite.
- 6 Servir el plato con el aliño por encima.

OBSERVACIONES

Dislipemia



Hipertensión

Preparar el aliño sin utilizar sal

Intolerancia a la lactosa



Celiaquía



Boehringer
Ingelheim

Lilly



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

PAELLA DE TRIGO SARRACENO

Prueba a elaborar platos tradicionales de la cultura mediterránea utilizando cereales menos refinados como la avena, el trigo sarraceno, la cebada....



ELABORACIÓN

- 1 Lavar y cortar todos los vegetales a brotes y cuñas.
- 2 Sofreír en una sartén la cebolla con un poco de aceite. Añadir el pimiento rojo, las alcachofas y cocinar hasta que esté bien sofrito.
- 3 Añadir los guisantes, el brócoli y el azafrán. Rehogar todo y salpimentar.
- 4 Lavar y agregar a la sartén el trigo sarraceno. Ir añadiendo poco a poco el caldo caliente.
- 5 Dejar cocer suavemente.
- 6 Unos minutos antes, cortar a láminas el tomate y disponer por encima, salpimentar y acabar la cocción.
- 7 Servir.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **160g** de trigo sarraceno en crudo
- **200g** de cebolla
- **150g** pimiento rojo
- **200g** de alcachofas
- **100g** de guisantes
- **250g** de brócoli
- **1** tomate
- Azafrán tostado
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	Preparar la paella sin sal y con caldo de verduras casero o sin sal
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetarianismo	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓



Boehringer
Ingelheim

Lilly

GRANIZADO DE MELÓN Y JENGIBRE

Los granizados y helados comerciales habitualmente contienen más azúcar del aconsejado por lo que te enseñamos a preparar granizados caseros libres de azúcar añadido para disfrutar en los días de más calor.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 melón cantaloupe
- 2 limas
- Un trozo de jengibre

ELABORACIÓN

- 1 Pelar el melón y quitarle las pepitas. Sacarle unas bolas y reservar. Poner el resto en un recipiente alto y triturar hasta hacer un puré.
- 2 Aliñarlo con un poco de zumo de lima y de su piel rallada.
- 3 Disponer en un recipiente ancho y congelar.
- 4 Una vez congelado, sacar el recipiente del congelador, esperar unos minutos que pierda el frío y picar con un tenedor hasta formar el granizado.
- 5 Disponer en una copa.
- 6 Poner las bolas de melón encima y un poco de piel de lima rallada.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	✓
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetarianismo	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

MELOCOTÓN CON YOGUR Y NUECES

Se recomienda consumir 2-3 raciones diarias de fruta. Aprovecha para ser creativo y combinarla con otros ingredientes para hacerla más variada y atractiva.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **360g** de melocotón
- **250g** de yogur desnatado (no azucarado)
- **100g** de nueces

ELABORACIÓN

- 1 Pelar el melocotón y cortar en pequeños cubos.
- 2 Servir en una copa un poco de yogur y la fruta. Finalizar con nueces picadas.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	✓
Intolerancia a la lactosa	En función de la tolerancia, utilizar un yogur vegetal
Vegetariano	Si no se consume leche ni derivados lácteos, utilizar un yogur vegetal
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓



Boehringer
Ingelheim

Lilly

MILHOJAS DE FRESA Y MANZANA VERDE

Una manera divertida de comer la fruta. Prueba a preparar milhojas de diferentes frutas según la temporada.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **300g** de fresas
- **350g** de manzana verde
- Canela en polvo

ELABORACIÓN

- 1 Pelar las manzanas y cortarlas en láminas finas. Hacer lo mismo con las fresas.
- 2 Disponerlas en un molde cilíndrico y condimentar con canela a gusto.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	✓
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetarianismo	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓

NARANJAS CON CHOCOLATE

Los alimentos dulces como el chocolate deben limitarse a ocasiones especiales por su contenido en azúcar y aprender a incluirlos sin incrementar demasiado el contenido total de azúcar de la dieta.

En este caso os proponemos un postre donde hemos sustituido la mitad de una naranja por una pequeña cantidad de chocolate alto en cacao (ya que su contenido en grasa y azúcar es menor).

En este caso, aunque es un postre de consumo ocasional, la media naranja con chocolate contiene el mismo azúcar que una naranja entera.



ELABORACIÓN

- 1 Pelar la naranja.
- 2 Cortar en láminas.
- 3 Picar el chocolate en trozos y derretirlo al microondas (en potencia máxima ir removiendo cada 30 segundos hasta que esté completamente líquido)
- 4 Colocar un papel manteca sobre una superficie plana.
- 5 Bañar un poco las láminas de las naranjas y colocarlas en la placa hasta que se enfríen.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **400g** de naranja
- **100g** de chocolate
70% cacao

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	✓
Intolerancia a la lactosa	Vigilando que el chocolate no contenga leche
Vegetarianismo	Vigilando que el chocolate no contenga leche
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓