



**CREA BUENOS
HÁBITOS
Y ELLOS TE
CREARÁN A TÍ**

Ingredientes

3 remolachas cocidas
3 papas medianas cocidas
2 zanahorias cocidas
1 cda de perejil picado
1 cda de aceite
Sal en cantidad moderada
Opcional/ Reemplazos: agregar huevo picado. –se puede reemplazar el aceite por queso untable light.

Ingredientes

1 lata de atún al natural
1 tomate mediano
4 o 5 hojas de lechuga
1 taza de achicoria o rúcula
1 rama de apio
1 zanahoria
1 cucharada de aceite
Jugo de medio limón, sal
Opcional/ Reemplazos: se puede utilizar otros pescados o reemplazarlo por trocitos de pollo.

ENSALADA TRICOLOR

Elaboración

- Cortar en cubitos las remolachas, las papas y las zanahorias.
- Condimentar las verduras con aceite, sal y pimienta.
- Poner en una fuente alternando los colores y salpicar con el perejil picado.



Tips para diabetes: Reemplazar alguna de las verduras por aquellas de color verde (lechuga, rúcula, achicoria, chauchas, etc). La cocción de la papa debe ser al dente; dejarla enfriar antes de consumirla.

ENSALADA DE ATÚN

Elaboración

- Lavar bien todas las verduras. Picar el apio y las hojas verdes.
- Con un pelapapas cortar la zanahoria en cintas o rallarla. Cortar el tomate en rodajas.
- Colocar todo en una ensaladera o bowl y mezclar. Agregar el atún al natural.
- Aparte preparar la limoneta mezclando el jugo de limón con la sal, el aceite y batir bien hasta que se mezclen. Echar en la mezcla y mezclar nuevamente.





Ingredientes

1 atado de acelga
2 zanahorias
1 cebolla mediana
1 berenjena
250g de ricota magra
Sal, nuez moscada y
pimienta a gusto

Opcional/ Reemplazo: las hojas de acelga pueden reemplazarse por hojas de repollo. Puede reemplazar la ricota por carne molida magra o atún al natural.

Ingredientes

500ml leche descremada
2 cdas fécula de maíz
2 tazas puré de calabaza
150g queso por salut/
cremoso/ ricota magra

PAQUETTOS DE ACELGA

Elaboración

- Lavar las hojas de acelga y blanquearlas. Reservar.
- Cortar las verduras e cubos pequeños y en un wok o sartén saltearlas con aceite en spray o unas gotitas de aceite.
- En un bol agregar la ricota y las verduras salteadas. Mezclar y salpimentar.
- Rellenar las hojas de acelga con la preparación de ricota formando unos “paquetitos” o niños envueltos.
- Agregar tomate triturado y llevar a horno unos minutos.

BLANOUEAR: cocción por unos minutos en agua hirviendo.

SOUFFLÉ DE CALABAZA

Elaboración

- En una cacerola llevar a ebullición la leche descremada, incorporar la fécula de maíz previamente disuelta en agua fría y continuar con la cocción hasta que espese.
- Salpimentar, agregar nuez moscada y mezclar con el puré de calabaza, queso por salut o ricota magra y yemas. Reservar.
- En un recipiente batir las claras a punto nieve y luego incorporar la preparación anterior con movimientos envolventes. Rociar un molde con rocío vegetal y hornear.

Ingredientes

1 calabaza/ zapallo mediano
250g ricota magra
1 cda fécula de maíz
1 taza harina integral
Sal, pimienta y nuez
moscada.

MALFATTIS DE CALABAZA Y RICOTA

Elaboración

- Cocinar la calabaza en horno o microondas. Hacerla puré e incorporarle la ricota magra, fécula de maíz y la harina integral (debe quedar consistencia como una pasta).
- Freezar por 2 horas la preparación.
- Retirar del congelador y armar los malfattis con una manga haciendo bolitas o con una cuchara.
- Cocinarlos en agua hirviendo 1 minuto.



TIPS: Las pastas deben acompañarse con vegetales, principalmente en personas con Diabetes, para mejorar la respuesta glucémica de las mismas.

Para ello podemos realizar una salsa blanca light y agregarle trocitos de brócoli y cebolla de verdeo.

Ingredientes

500ml leche descremada
2 cdas fécula de maíz
2 cdas aceite
Sal, pimienta y nuez
moscada

SALSA BLANCA DIETÉTICA

- Colocar en una cacerola la leche fría y la fécula de maíz. Disolver con un batidor de alambre y colocar la preparación en el fuego.
- Cocinar revolviendo constantemente hasta que espese. Retirar del fuego
- Incorporar el aceite revolviendo enérgicamente para integrar. Salpimentar y agregar nuez moscada a gusto.

Ingredientes

8 bifes de carne vacuna
2 zanahorias
2 zuchinnis
1 morrón rojo
1 morrón verde
1 cda de aceite
Sal y pimienta a gusto

Ingredientes

½ kg de carne picada
2 papas
50g de arvejas
2 zanahorias
1 cebolla
1 diente de ajo
1 tomate maduro
2 huevos
Sal, pimienta y
condimentos a gusto

ROLLITOS DE CARNE Y VERDURAS

Elaboración

- Lavar las verduras, pelarlas (opcional) y cortarlas en tiritas finas. Calentar unas gotas de aceite en una sartén y saltearlas por unos minutos. Salpimentar y reservar.
- En la misma sartén dorar los bifes de ambos lados hasta que estén cocidos. Retirar.
- Rellenar cada bife con las verduras, enrollar y cerrar con la ayuda de un palillo.



Opcional/ Reemplazo: puede utilizar bifes de pollo o cualquier tipo de pescado.

Acompañarlos con una ensalada colorida o con papas al horno.

PASTEL DE CARNE

Elaboración

- Pelar y cortar las zanahorias en daditos. Cocinar en agua hirviendo unos minutos. Reservar.
- Hervir las papas con la cascara hasta consistencia de puré. Pelarlas y realizar un puré y mezclarlas con la zanahoria y arvejas.
- Picar cebolla, ajo y saltear con unas gotas de aceite. Agregar la carne picada y cocinar. Salpimentar y condimentar con hierbas y especies a gusto. Agregar tomate rallado y seguir cocinando hasta que este tierno.
- Unir todos los ingredientes junto con los huevos y colocar en un molde para horno. Cocinar hasta que esté dorado.

POLLO SALTEADO CON VERDURAS

Elaboración

- Cortar el pollo en cubos y condimentar.
- Calentar 1 cucharada de aceite en una olla a fuego medio y rehogar el ajo y la cebolla hasta que se vean transparentes.
- Agregar las zanahorias y cocinar hasta que las verduras se hayan suavizado un poco. Retirar todo del sartén.
- Agrega el resto del aceite en el mismo sartén y cocinar el pollo hasta que se haya dorado por todos lados, agrega los tomates, zapallitos verdes y tapar.
- Reducir a fuego mínimo y cocinar durante 10 minutos. Agregar las verduras ya salteadas, tapar de nuevo y cocina hasta que el pollo se haya cocido perfectamente.
- Condimentar y servir.



Ingredientes

1 pechuga
3 cdas de aceite
2 dientes de ajo
1 cebolla
2 zanahorias
3 tomates
3 zapallitos verdes
sal, pimienta, orégano.

Opcional/ Reemplazos:

Reemplazar las verduras cocidas por vegetales de hojas crudas, así podrá armar una ensalada súper colorida y fresca.

CHUPÍN DE BAGRE

Elaboración

- Limpiar bien los pescados y cortar en rodajas de 3-4 cm. Condimentar con sal, pimienta y jugo de los limones.
- Lavar bien las papas y cortar en rodajas, al igual que la cebolla, morrón, tomates y zanahorias.
- Colocar en una cacerola 1 cda de aceite y saltear un poco las verduras, condimentar retirar.
- En la misma cacerola colocar el aceite restante e ir intercalando capas de verduras y de pescado. Agregar 1 taza de caldo y perejil. Tapar la olla y cocinar fuego medio por 30 a 40 min.

Ingredientes

2 kg de bagre
2-3 cebollas
2-3 tomates medianos
1 morron
2 zanahorias
3 papas
2 cdas de aceite
sal, pimienta, limón, perejil.

TIPS: comer las verduras con su cascara, como la papa y zanahoria, es muy beneficioso ya que en ella se encuentran grandes cantidades de fibra, vitaminas y minerales.



Ingredientes

Relleno:

1 Sábalo
2 atados de acelga
2 cebollas
1 Morrón rojo o verde
1 cebolla de verdeo
4 cdas de queso unttable light
Sal y pimienta a gusto
Salsa de tomate

Opcional/Remplazos: se puede agregar cualquier tipo de verduras. Es ideal para reutilizar el pescado que puede haber sobrado de una preparación anterior.

Masa de panqueques:

1 huevo y 2 claras
1/3 taza de avena fina
Leche descremada (chorrito)
Sal, pimienta, mix de semillas.

CANELONES DE SÁBALO

Elaboración

- Lavar la acelga y cocinarla unos minutos en agua hirviendo.
- Cortar la cebolla, morrón, cebolla de verdeo en cubos pequeños y saltearlos unos minutos en una sartén. Agregar el sábalo en trocitos y la acelga. Cocinar unos minutos.
- Incorporar el queso unttable y rellenar cada panqueque con un poco de mezcla.
- Colocar los canelones en una fuente para horno y agregar la salsa de tomate. Puede agregar queso rallado.
- Cocinar por 15 a 20 min.



PANQUEQUES DE AVENA

Elaboración

- Licuar todos los ingredientes.
- Llevar a una panquequera o sartén y formar los panqueques. Entre panqueque y panqueque puede rociar con aceite en spray o unas gotitas de aceite para que no se pegue la preparación a la sartén.
- Se pueden mantener en heladera por 3 días o congelar hasta 3 meses.

MILANESA DE BAGRE

Elaboración

- Lavar bien los bagres y cortarlos en filetes no muy gruesos. Salpimentar.
- Pasar cada filete por leche, puede agregar los condimentos a gusto. Luego pasar por la mezcla de harina de maíz y avena.
- Cocinar en una cacerola rociada con aceite en spray o en el horno.
- Si se las quiere hacer fritas, en lo posible realizarlo en una olla de hierro, y utilizar bastante aceite para minimizar la absorción del mismo por parte del alimento.



TIPS: Para acompañar puede realizar una ensalada de verduras crudas (zanahoria, lechuga, repollo, etc). También podría acompañarse con puré de papa y acelga; papa y cebolla de verdeo; con calabaza; y muchas combinaciones más.

Ingredientes

2-3 kg de bagre
1 taza de leche descremada
½ taza de harina de maíz fina
½ taza de avena instantánea
Sal, pimienta y condimentos a gusto.

RECORDAR QUE EL CONSUMO DE SAL DEBE SER MODERADO. LA PORCIÓN DIARIA PARA UNA PERSONA ES DE 1 CDITA TIPO POSTRE (5g).

Ingredientes

2 huevos
2 zanahorias
½ de calabaza/anquito
2 zuchinnis/zapallito verde
2 cebollas chicas
1 morrón verde
3 cdas de salvado de avena
Sal y pimienta

HAMBURGUESA DE VEGETALES

Elaboración

- Rallar las zanahorias, zuchinni o zapallito verde y la calabaza/ anquito. Picar las cebollas y morrón.
- Mezclar todos los vegetales en un bol e incorporar los huevos y el salvado de avena. Salpimentar.
- Armar hamburguesas y cocinar en una sartén con unas gotitas de aceite o al horno.
- Pueden congelarse y duran 3 meses.

Ingredientes

1 banana pisada
1 huevo
1 taza de leche descremada
2 cdas de miel
2 cditas de canela
1 cdita de polvo para hornear

Ingredientes

1 huevo
½ manzana rallada
2 cdas de avena
1 cdita polvo de hornear
Esencia de vainilla
Edulcorante apto para cocción o stevia

BUDÍN DE BANANA, AVENA Y CANELA

Elaboración

- Colocar en un bol la avena, harina integral, canela y el polvo para hornear.
- En otro bol colocar la banana pisada, huevo, leche descremada, miel (mejor si es espesa) y esencia de vainilla. Integrar los ingredientes húmedos a los secos y unificar.
- Precalentar el horno. Colocar la mezcla en budinera previamente engrasada y cocinar por 40min aproximadamente.



Opcional/Reemplazo: se puede utilizar manzana rallada en lugar de banana.

Una opción sin TACC sería reemplazar la avena por harina de arroz integral o pre-mezcla y revisar que todos los demás ingredientes sean sin Tacc.

MUG CAKE DE MANZANA

Elaboración

- Licuar todos los ingredientes y colocar la mezcla en una taza previamente engrasada. Llevar al microondas por 2 minutos. Cuando suba la preparación por encima de la taza abrir la puerta del microondas y repetir la operación 2 a 3 veces.
- Se pueden cocinar en el horno, en moldes para muffins por 25 min en temperatura media (180°).



Ingredientes

1 huevo
4 claras
1 taza salvado de avena
2 manzanas
3 barritas de chocolate amargo picadas
1 cdita de polvo de hornear
Esencia de vainilla
Edulcorante apto para cocción o stevia

Ingredientes

3 claras
2 cdas de harina de avena (procesar la avena en copos)
2 cdas coco rallado
1 cdita polvo de hornear
Esencia de vainilla
Edulcorante apto para cocción o stevia
4 cdas de dulce de leche
2 cdas de queso untable light

BIZCOCHUELO DE MANZANA Y CHOCOLATE

Elaboración

- Licuar todos los ingredientes excepto las manzanas y chocolate.
- Precalentar el horno a 180°.
- Cortar las manzanas en cubitos y agregarlas a la preparación anterior junto con el chocolate.
- Llevar a un molde y hornear por 30-35 minutos aproximadamente.

Opcional/ Reemplazo: se puede hacer con cualquier fruta, o combinarlas entre ellas.

En vez de chocolate se puede utilizar frutos secos como nueces o almendras picadas.

PANQUEQUES DE COCO Y DULCE DE LECHE

Elaboración

- Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta.
- Calentar una panquequera o sartén, rociarla con aceite y colocar parte de la mezcla. Cocinar de ambos lados. Repetir el procedimiento hasta terminar la mezcla.
- Colocarle al dulce de leche unas cucharaditas de agua caliente para hacerlo más ligero y el queso untable.
- Rellenar cada panqueque con la mezcla anterior y colocarle trocitos de frutas.