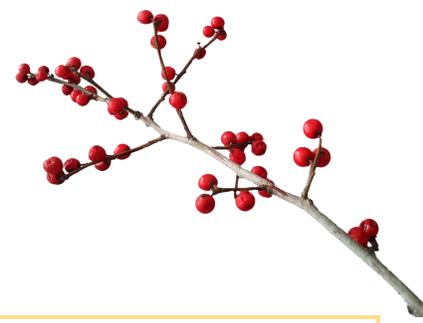


En estas fiestas, comidas aptas para diabéticos



Tener una comida equilibrada no significa que la cena sea aburrida, especialmente, durante las fiestas. Nuestros nutricionistas de CHN elaboraron recetas para una comida sabrosa y apta para la diabetes.

Ensalada de manzana con higos y almendras

Ingredientes:

- 2 manzanas rojas, sin corazón y cortadas en cubitos
- 6 higos secos picados
- 2 tallos de apio cortado en cubitos
- 1/2 taza de yogur de limón sin grasa
- 2 cucharadas de almendras en rodajas
- 2 zanahorias, peladas y ralladas

Preparación :

En un recipiente pequeño, coloque las manzanas, los higos y el apio. Agregue yogur y mezcle bien. Cubra con almendras y zanahorias ralladas.

Puré de coliflor

Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor
- 1 diente de ajo
- 1 puerro blanco
- 1 cucharada de mantequilla
- Pimienta negra a gusto

Preparación :

Corte la coliflor en trozos pequeños. Cocine al vapor la coliflor, el ajo y los puerros en agua durante 30 minutos.

Mientras la coliflor está caliente, haga un puré hasta que las verduras parezcan puré de papas.

Use un procesador de alimentos, licuadora o herramienta de maceración para hacer el puré. Agregue la mantequilla y pimienta a gusto.

Herb-rubbed turkey

Ingredientes:

- 1 pavo descongelado (aproximadamente de 15 libras [7 kg])
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 ramillas de romero
- 3 a 4 dientes de ajo
- 1/2 taza de agua
- 1 taza de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de azúcar negra

Preparación:

Precaliente el horno a 325 °F (160 °C). Enjuague el pavo por dentro y por fuera. Frote el aceite, el romero y los dientes de ajo sobre el pavo y coloque el romero y el ajo adentro. Ate las patas sin apretar y coloque en el horno.

Cuando la piel esté clara (después de aproximadamente 1 1/2 horas), cubra el pecho con papel de aluminio. Verifique si el pavo está listo después de que se haya asado aproximadamente de 3 a 3 1/2 horas.

Para hacer la salsa, en un tazón revolver el vinagre, 1 taza del jugo de cocción y el azúcar negra. Colóquelo en el microondas durante 20 segundos.



Frijoles verdes con limón y ajo

Ingredientes:

- 2 libras (1 kg) de frijoles verdes con las puntas recortadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cucharada de ralladura de limón
- Sal y pimienta negra

Preparación :

Hierva los frijoles verdes en agua con sal durante 2 minutos. Escúrralos. Caliente en un sartén a fuego medio. Agregue el aceite y la mantequilla. Agregue el ajo, las hojuelas de pimiento rojo y los frijoles. Saltee hasta que se cubran con mantequilla y se calienten (unos 5 minutos). Agregue la ralladura de limón y sazone con sal y pimienta.

Budín de manzana con especias

En una cacerola, coloque 1/2 taza de jugo de manzana y 1/3 taza de fécula de maíz. Mezcle bien. Agregue 1 1/2 tazas de jugo de manzana. Revuelva a fuego medio hasta que hierva durante 2 minutos. En un tazón, bata el huevo. Agregue 1/2 taza de mezcla caliente al huevo batido. Revuelva hasta que esté uniforme. Agregue el resto lentamente. Agregue una pizca de azúcar y canela. Vierta en 4 platos de postre y mantenga en el refrigerador.

Relleno de quinoa con manzanas, col rizada y calabaza cidra

Ingredientes para el relleno :

- 1 taza de quinoa tricolor, seca
- 2 tazas de agua o caldo de verduras sin sal
- 1 calabaza cidra mediana (de aproximadamente 2 libras [1 kg]), pelada y cortada en cubos de 1/2 pulgada (10 cm)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 manzanas Honeycrisp medianas, sin corazón, peladas, cortadas en trozos de 1/2 pulgada (10 cm)
- 2 tazas de col rizada verde, lavada, seca y cortada en trozos pequeños
- 1/3 taza de arándanos secos
- 1/4 taza de pistachos tostados y picados
- Sal y pimienta negra a gusto

Ingredientes para la vinagreta de sidra de manzana :

- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de jarabe de arce
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de sidra de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina y pimienta negra

Preparación :

Prepare la quinoa: enjuague la quinoa seca con agua. Coloque la quinoa en una olla mediana, junto con 2 tazas de agua o caldo de verduras y 1 cucharadita de sal. Lleve a ebullición. Cubra y reduzca a fuego lento. Cocine durante unos 15 minutos hasta que estén suaves. Separe con un tenedor.

Precale el horno a 400 °F (200 °C) para asar la calabaza cidra. Pele la capa exterior de la calabaza con un pelador de verduras. Corte la calabaza por la mitad a lo largo y saque las semillas. Corte la calabaza en cubos de 1/2 pulgada (10 cm). Mezcle con aceite de oliva y sazone a gusto con sal y pimienta. Cocine durante unos 20 a 25 minutos hasta que estén suaves.

Mezcle la quinoa con la calabaza cidra, la manzana Honeycrisp, la col rizada, los arándanos y los pistachos.

Prepare la vinagreta: bata la mostaza de Dijon y el jarabe de arce. Bata el vinagre y la sidra de manzana. Agregue aceite de oliva, sal y pimienta lentamente. Mezcle la vinagreta con el relleno de la quinoa. Sirva tibio.

Comer comidas balanceadas y vivir con diabetes :

Aprenda lo siguiente para cuidar bien de usted mismo y cuidar su diabetes :

- Qué comer
- Cuánto comer
- Dónde comer

Haga elecciones inteligentes de alimentos que lo ayudarán a:

- Sentirse bien todos los días
- Perder peso, si lo necesita
- Reducir el riesgo de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud

Comer alimentos balanceados ayuda a mantener el nivel de azúcar en sangre dentro de su rango objetivo. El ejercicio y los medicamentos para controlar la diabetes (si es necesario) también le ayudan a mantenerse dentro de su rango objetivo.

El rango objetivo para la diabetes es donde deben estar sus niveles de azúcar en sangre para lograr un buen estado de salud. Manténgase saludable manteniendo sus niveles de glucosa en sangre bajo control.

