

Roche *Diabetes*

Roche

**SÉ EL PROTAGONISTA
DE TUS COMIDAS**

**SOMOS
PROTAGONISTAS**

Tortas de zucchini

Rinde 6 tortas

Ingredientes:

- 2 tazas de zucchini rallado y escurrido ¼ taza de espinaca picada
- 1 cebolla picada
- 1/4 taza de harina
- 2 huevos
- Pimienta y sal al gusto
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

Preparación:

- 1 Escurrir muy bien el zucchini rallado.
- 2 En un tazón mezclar todos los ingredientes menos el aceite de oliva.
- 3 Calentar un sartén a fuego medio. Calentar el aceite de oliva y agregar 1/3 taza de la mezcla para formar las "tortas".
- 4 Dorar por ambos lados.



Dip de pepino

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 cucharada de eneldo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de yogurt griego natural
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- 1 Cortar el pepino a lo largo y con una cuchara eliminar las semillas.
- 2 Rallar el pepino finamente. Agregar sal y escurrir el pepino con un papel absorbente.
- 3 En un tazón agregar todos los ingredientes y mezclar. Rectificar el sabor con sal y pimienta.
- 4 Refrigerar y dejar reposar por 30 minutos.



Granola **sin azúcar**

Ingredientes:

- 2 tazas de avena integral
- 1 taza de almendras enteras o fileteadas
- 4 cucharadas de chía
- 1 taza de maní picado
- 1 cucharadita de vainilla
- Canela al gusto
- 3 sobres de splenda

Preparación:

- 1 Colocar en una bandeja la avena y mezcla de semillas.
- 2 Por aparte mezclar la clara de huevo con la canela, vainilla y sustituto.
- 3 Agregar la mezcla de clara de huevo a la bandeja con la avena y las semillas.
- 4 Hornear por 7-10 minutos hasta lograr la textura crocante deseada.



Hamburguesas **de lentejas**

Rinde 6 porciones



Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1/2 tazas de cebolla morada, finamente picada
- 1 cucharada de ajo, finamente picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extra
- 6 cucharadas de pan rallado o avena integral
- 2 ramitas de cilantro o culantro
- 1 huevo entero
- 1 pizca de sal y pimienta
- Especies (orégano, cúrcuma, albahaca) de su elección

Preparación:

- 1 Poner las lentejas cocidas (es importante que no estén al dente, deben estar muy suaves) en un bowl y pisarlas o pasarlas por un mixer o procesadora.
- 2 Picar la cebolla, el ajo y saltar en una sartén con aceite hasta que la cebolla esté transparente. Son sólo unos minutos.
- 3 Poner el huevo y un poco de pan rallado y mezclar con la mano. Si la mezcla está muy húmeda, agregar un poco más de pan rallado. Mandar a la heladera 30 minutos.
- 4 Para darle forma a las hamburguesas de lentejas, se pueden untar las manos con un poco de aceite, armar bollitos y luego aplastarlas. Se pueden hacer a la plancha o al horno, y también se pueden congelar con separadores para tener listas.

Pancakes avena y banano

Ingredientes:

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 banano pequeño
- 2 claras de huevo
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1 cdta. de vainilla
- Canela en polvo al gusto

Preparación:

- 1 Calentar un sartén con teflón, previamente, a fuego lento.
 - 2 Colocar 3 cdas. de mezcla: esperar 5 minutos por cada lado.
- * Acompañar con frutas picadas de preferencia fresas o manzanas.



Avena reposada frutos rojos

Ingredientes:

- 1/3 taza de avena integral
- 1/2 taza de bebida de almendra o leche descremada
- Pizca de canela
- Frutos rojos (fresa, mora, raspberry)
- 1 cdta. mantequilla de maní sin azúcar
- 1/2 banano pequeño

Preparación:

- 1 Una noche antes, dejar reposando la avena junto con la leche/bebida de almendra y canela, en un recipiente de vidrio.
- 2 A la mañana siguiente agregar mantequilla de maní, frutos rojos, banano. **¡A disfrutar!**



Bowl mexicano

Ingredientes:

- Pechuga de pollo al limón (sazonar con gotas de limón, pizca de sal de ajo, pimienta)
- Lechuga
- Tomate
- Pepino
- 1 cda. de elotito
- 1/2 taza de frijoles parados
- Aguacate
- Queso mozzarella

Preparación:

- 1 Colocar todos los ingredientes en un bowl.
- 2 Aderezar con limón, aceite de oliva, pimienta y una pizca de sal.



Smoothie verde

Ingredientes:

- 1/2 banano
- 1 taza de pepino
- 1/3 de aguacate
- 1 taza de espinaca
- 1 cda. de avena integral
- 1 cda. de mantequilla de maní sin azúcar
- Agua pura

Preparación:

- 1 Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que tenga una textura cremosa.



Baked **feta** pasta

Rinde 3-4 personas

Ingredientes:

- 250 grs. de pasta integral
- 1 bandeja de tomates cherry
- 1 ramo de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo
- 1 porción de queso feta
- 10 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de sal y pimienta

Preparación:

- 1** Precalentar el horno en función gratinado a 200 grados.
- 2** En un recipiente apto para el horno, como una sartén, añadir 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, luego, incorporar los tomates cherry, los dientes de ajo y poner el queso feta en el medio.
- 3** Rociar con las especias (orégano) y cocinar en el horno hasta que esté el queso gratinado ligeramente.
- 4** Mientras tanto, cocer la pasta en abundante agua con sal. Dejar muy al dente y reservar.
- 5** Sacar del horno, reservar 3 tomates para decorar el plato y el resto mezclar con el queso.
- 6** Reservar 6 hojas de albahaca, el resto cortar y mezclar con el queso y los tomates.
- 7** Incorporar la pasta y mezclar bien.
- 8** Para servir, rociar con el resto de aceite de oliva extra virgen y decorar con los tomates y las hojas de albahaca reservadas.



Crema de brocoli con pollo

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 1 taza de brocoli en trozos
- 1 taza de leche semidescremada
- 1/4 taza de queso crema
- 1 cda. de mantequilla
- 2 dientes de ajo picados
- Pimienta y sal al gusto

Preparación:

Pechuga de pollo

- 1 Cortar en trozos.
- 2 Agregar sal y pimienta al gusto.
- 3 Colocar en sartén 1 cda. de aceite.
- 4 Sofreír los trozos de pollo por 20 minutos.

En una sartén

- 1 Colocar 1 cda. de mantequilla con el ajo picado, y dejar sofreír el brocoli por 5 minutos.
- 2 Agregar el queso crema y leche, logrando que se incorporen los ingredientes.
- 3 Agregar sal y pimienta al gusto.
- 4 Agregar los trozos de pechuga.
- 5 Esperar que hierva.



Wrap de hongos con aderezo de cilantro-limón

Ingredientes:

- 1 tortilla de trigo
- 1/3 taza de queso mozzarella
- 1/3 taza de lechuga picada
- 1/3 taza de pimientos en julianas
- 1 taza de hongos en rodajas
- 1 cda. de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de yogurt natural
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1/3 taza de cilantro picado
- Sal y pimienta

Preparación:

Hongos

- 1** Colocar en un sartén: 1 cda. de aceite + 1 taza de hongos + 1/3 pimientos + sal y pimienta al gusto.
- 2** Saltear los ingredientes por 15 minutos, usar fuego suave.

Aderezo

- 1** Colocar en un bowl pequeño: 1 taza de yogurt natural + 1/2 taza de jugo de limón + 1/3 taza de cilantro picado.
- 2** Mezclar los ingredientes hasta lograr que se incorporen uno con otro.

Wrap

- 1** Tomar la tortilla de trigo en una sartén con fuego suave.
- 2** Colocar la lechuga + hongos salteados + queso mozzarella.
- 3** Agregar 1 cda. de aderezo sobre los ingredientes y doblarlo.
- 4** Servir con el aderezo de acompañamiento.



www.accu-chekcac.com



RocheDiabetesCareCAC



Roche Diabetes Care
Centroamérica y Caribe

