



Recetas

*- para personas -
con diabetes*



1. FILETE DE POLLO ^x ^x >>>> con espárragos ^o al olivo

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 unid. filetes de pechuga de pollo
- 1 atado espárragos
- 150 ml leche fresca
- 5 g tomillo
- 10 g perejil picado
- 2 unid. pimienta roja
- 100 g aceitunas verdes
- 50 ml aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cortar los filetes de pollo, condimentarlos y dorar a la plancha
2. Para los espárragos, cortar los troncos, pelarlos y cocinarlos en agua y sal. Una vez cocidos, saltearlos en poco aceite con tomillo, el pimienta cortado en tiritas, sal, pimienta y perejil picado.
3. Para la salsa de olivo, licuar las aceitunas con leche y aceite.
4. Servir el pollo, acompañar con los espárragos y bañar con la salsa al olivo.

Información nutricional

• POR PORCIÓN •

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra
438kcal	41g	28g	6g	1g



2. CAUSA CON PEJERREY a la plancha

4 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 240 g pejerrey
- 450 g papa amarilla
- 100 g pasta de ají amarillo
- 4 unid. limón
- 2 unid. tomate
- 1 unid. cebolla roja
- 500 g palta
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Salpimentar el pescado y cocinar a la plancha a fuego bajo.
2. Lavar, sancochar la papa, prensarla y una vez fría agregar la pasta de ají, limón, sal y amasar.
3. Para la salcita criolla, cortar la cebolla, tomate en cubitos pequeños, agregar limón y sal.
4. Pelar y poner la palta en la licuadora, licuarla con jugo de limón, sal y agua para hacer un mouse.
5. En un recipiente, colocar una capa de la papa prensada, esparcir una capa de la crema de palta con una porción de pejerrey, luego cubrir con otra capa de papa prensada.

Información nutricional

• POR PORCIÓN •

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra
333 kcal	17g	13g	54g	14g



- Postres -



1. MOUSSE DE FRESA >>>> con stevia

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 tz de fresa
- 1 tz de yogur natural sin azúcar
- 1 sobre colapiz
- Stevia al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Licuar las fresas con el yogur, añadir stevia al gusto.
3. Hidratar el colapiz y añadirlo a la mezcla de la licuadora.
4. Servir en dulceras y dejar refrigerar al menos 2 horas.

Información nutricional

• POR PORCIÓN •

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra
71kcal	4g	0g	5g	1g

2. MOUSSE DE CHOCOLATE con stevia

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 240 ml de leche evaporada descremada
- 240 ml de agua
- 6 cdas de cacao en polvo sin azúcar
- 2 cdas de maicena
- Stevia al gusto

PREPARACIÓN

1. Colocar la leche con el agua en una olla a fuego bajo.
2. Añadir las cucharadas de cacao en polvo, stevia y maicena.
3. Constantemente mover para evitar grumos.
4. Servir y dejar enfriar.

Información nutricional

• POR PORCIÓN •

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra
111kcal	8g	1g	22g	6g