



RECETARIO

*Salud
para
diabetes*



Conoce las nuevas insignias saludables de Nutrioli®

Encuentra los diferentes íconos saludables en nuestras recetas y descubre los beneficios de salud que Nutrioli® tiene para ti.

En este recetario *"Salud para diabetes"* encontrarás recetas balanceadas y saludables, ricas en proteínas, vitaminas y minerales, que te ayudarán a prevenir y controlar la diabetes.



ALTO EN FIBRA

Incluye alimentos ricos en fibra, integrales, frutas y/o verduras y aportan arriba de 10 g de fibra.



ALTO EN DHA

Incluye alimentos ricos en DHA como salmón, trucha, atún y son cocinadas con aceite vegetal de soya Nutrioli DHA.



SIN GLUTEN

Contiene alimentos que excluyen la proteína del gluten presente en algunos cereales, son ideales para controlar la enfermedad celíaca.



BAJO EN CALORÍAS

Incluye alimentos bajos en calorías, en base al requerimiento calórico diario.



VEGETARIANO

No incluye como ingrediente ningún alimento o subderivado de origen animal.



ALTO EN ANTIOXIDANTES

Son ricas en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y granos que aportan gran cantidad de antioxidantes.



ALTO EN PROTEÍNAS

Incluye alimentos ricos en proteínas, son recetas que aportan 25 g o más de proteínas.



SALUDABLE

Estas recetas incluyen todos los grupos de alimentos en una proporción correcta y generalmente son bajas en calorías.



BAJO EN CARBOHIDRATOS

Estas recetas aportan menos del 20% de las kcal provenientes de los carbohidratos.



Ensalada de nopales CON FRIJONES NEGROS Y PICO DE GALLO

216
kcal

6G
grasas

14G
proteinas

18G
carbs

Ensalada de nopales

CON FRIJOLES NEGROS Y PICO DE GALLO

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

35 minutos

DIFICULTAD

Baja



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN FIBRA



VEGETARIANO

4

PORCIONES

Ingredientes

- 3 tazas de nopales cortados en cubos y cocidos.
- 3 cucharadas de cebolla picada finamente.
- 3 jitomates cortados en cubos.
- 1 taza de frijoles negros cocidos y escurridos.
- ¼ de taza de cilantro picado.

Para la vinagreta

- ¼ de taza de aceite **Nutrioli®**.
- Sal y pimienta al gusto.
- ½ cucharadita de orégano.
- 2 cucharadas de jugo de limón

Preparación

- 1 Para la vinagreta**
Mezcla en un tazón el aceite **Nutrioli®** con el jugo de limón, el orégano, la pimienta y la sal para hacer la vinagreta.
- 2** En un tazón grande coloca los nopales, la cebolla, los frijoles, el cilantro y el jitomate, vierte la vinagreta sobre la preparación, mezcla todos los ingredientes y sirve.



Los **nopales** son un alimento eficaz en la prevención de la diabetes, logran estabilizar y regular el nivel de azúcar en la sangre, aumentan la capacidad antioxidante y favorecen la reducción de los niveles de colesterol ¡Inclúyelos en tu alimentación diaria!



Bowl de pescado

315
kcal

31g
grasas

17g
proteínas

9g
carbs

Bowl de pescado

TIEMPO DE PREPARACIÓN

25 minutos + 30 minutos para marinar

DIFICULTAD

Baja



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN DHA

4

PORCIONES

Ingredientes

- 4 filetes de pescado blanco.
- 1/3 de taza de jugo de limón.
- 1 cucharada de chipotle adobado.
- 1 cucharadita de sal.
- 2 cucharaditas de aceite **Nutrioli®**.

Para la crema

- 1/2 taza de mayonesa light.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 3 cucharadas de jugo de naranja.
- 1/4 de cucharadita de sal.
- 1/4 de cucharadita de hojuelas de chile.

Para el pico de gallo

- 3 jitomates, cortados en cubos.
- 1/2 taza de cebolla, cortada en cubos.
- 1/2 taza de piña natural, cortada en cubos.
- El jugo de 1 limón
- 1/2 cucharadita de sal.

Para los bowls

- 1 col morada pequeña rallada.
- 1 aguacate en cubos.
- Pepitas para decorar.

Preparación

- 1 Coloca el pescado en un recipiente, mezcla el jugo de limón con el chipotle y la sal, vierte sobre el pescado y deja marinar por media hora. Mientras tanto, mezcla los ingredientes de la crema.
- 2 Pasada la media hora calienta una parrilla y vierte el aceite **Nutrioli®**, fríe los pescados por ambos lados hasta que estén bien cocidos.
Para el pico de gallo
Mezcla todos los ingredientes para preparar el pico de gallo.
- 3 **Para armar los bowls**
Pon una cama de col en cada uno, junto con una porción del pico de gallo, el pescado, el aguacate y las pepitas, reparte la crema sobre cada uno de los tazones.



pescado

El **pescado** es rico en proteínas y Omega 3 con efecto antiinflamatorio que favorece la salud cardiovascular. Por su parte, la **col morada** te ayudará a controlar los niveles de azúcar, además es baja en calorías y te ayudará a saciar el hambre.



Lasaña de berenjena Y CALABACITA

280
kcal

12g
grasas

20g
proteínas

15g
carbs

Lasaña de berenjena

Y CALABACITA

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

45 minutos

DIFICULTAD

Baja



BAJO EN CALORÍAS



BAJO EN CARBOHIDRATOS



SALUDABLE

4

PORCIONES

Ingredientes

- 2 berenjenas grandes.
- 4 calabacitas, rebanadas.
- 120 g de queso mozzarella, rallado.
- 4 cucharadas de queso parmesano.
- 2 cucharadas de aceite **Nutrioli**[®].
- Sal y pimienta.

Para la salsa de tomate

- 5 jitomates, pelados, sin semilla y picados.
- 1 cucharadita de aceite **Nutrioli**[®].
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de hierbas italianas para sazonar.
- Sal y pimienta.

Preparación

- 1 Corta la berenjena en rodajas, rocía con la sal y deja reposando por 2 horas para quitarle el sabor amargo.
- 2 Enjuaga y seca las rodajas de berenjenas. Fríe en una sartén con una cucharada de aceite **Nutrioli**[®], haz lo mismo con las calabacitas rebanadas.
- 3 **Para la salsa de tomate** Calienta el aceite **Nutrioli**[®] en una sartén y fríe el ajo picado, añade el jitomate y sazona con las hierbas italianas, la sal y la pimienta, deja cocinar hasta que obtengas una salsa, si es necesario puedes añadir un poco de agua.
- 4 Arma la lasaña usando la berenjena como si fuera pasta. Intercala la berenjena con las calabacitas, la salsa de tomate y el queso mozzarella, termina con el queso parmesano encima.
- 5 Hornea a 180°C durante 20 minutos, solo lo necesario para que se gratine el queso.



berenjena

La **berenjena** es un alimento con un bajo índice glucémico, por lo que las personas con diabetes pueden consumirla sin temor a que suba el nivel de glucosa en sangre, además su riqueza en antioxidantes brinda un efecto antiinflamatorio que favorece la circulación.



Ensalada de espinacas & kale

CON FRAMBUESAS, NUECES Y AGUACATE



Ensalada de espinacas & kale

CON FRAMBUESAS,
NUECES Y AGUACATE

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

35 minutos

DIFICULTAD

Baja



BAJO EN CALORÍAS



ALTO EN ANTIOXIDANTES



ALTO EN FIBRA

4

PORCIONES

Ingredientes

- 1 tazas de espinacas.
- 1 taza de kale.
- 1 cucharada de aceite **Nutrioli®**.
- 1 taza de fresas picadas.
- 1 taza de blueberries.
- 1 taza de frambuesas o zarzamoras.
- ¼ taza de almendras fileteadas.
- ¼ taza de queso de cabra.
- Sal y pimienta

Para el aderezo

- ½ taza de yogurt griego.
- ½ taza de fresas.
- 2 cucharaditas de aceite **Nutrioli®**.
- 3 cucharaditas de azúcar.
- 4 cucharaditas de vinagre de manzana.

Preparación

- 1 Vierte el aceite **Nutrioli®** sobre el kale y masajea con tus dedos, cuando esté suave coloca en un tazón las fresas, el kale, los blueberries, las frambuesas, las almendras y el queso, revuelve bien, y sazona con la sal y la pimienta.
- 2 **Para el aderezo**
Procesa todos los ingredientes en una licuadora hasta que tengan un aspecto terso.
Vierte sobre la ensalada.



←
espinaca

Las **espinacas** son un superalimento para la diabetes, son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, además tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que comerla te ayudará a mantener niveles sanos y estables de glucosa en sangre. Por su parte, los frutos rojos te ayudan a reducir los efectos inflamatorios de la diabetes tipo 2.



ENSALADA DE KALE
quinoa y blueberries

446
kcal

10G
grasas

22G
proteinas

55G
carbs

ENSALADA DE KALE

quinoa y blueberries

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

20 minutos

DIFICULTAD

Fácil



ALTO EN FIBRA



ALTO EN ANTIOXIDANTES



VEGETARIANO

4

PORCIONES

Ingredientes

- 1 manojo de kale.
- 1 taza de quinoa cocida.
- 2 tazas de blueberries.
- 1 pepino rebanado.
- 1 aguacate rebanado.
- 1 betabel cortado en espiral.

Para el aderezo

- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite **Nutrioli®**.
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón.
- 6 cucharadas de vinagre balsámico.
- $1\frac{1}{2}$ tazas de hojas de albahaca.
- Sal y pimienta.

Preparación

- 1 Cuece la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete y déjala enfriar.
- 2 Coloca todos los ingredientes del aderezo en un procesador y muele hasta que las hojas estén trituradas.
- 3 Desecha los tallos del kale, vierte una cuarta parte sobre el kale y masajea con tus manos para suavizar las hojas, refrigera mientras preparas el resto de la ensalada.
- 4 Acomoda en un tazón los ingredientes y antes de servir vierte el resto del aderezo.



El **kale** es rico en fibra que ayuda a reducir la glucosa en sangre, además aporta potasio que mantiene estable la presión arterial, un factor importante para las personas con diabetes.



Spicy chicken bowl

348
kcal

39g
grasas

9g
proteínas

28g
carbs

Spicy chicken bowl

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

20 minutos

DIFICULTAD

Fácil



ALTO EN PROTEÍNAS



ALTO EN ANTIOXIDANTES



BAJO EN CALORÍAS

4

PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza de edamames cocidos.
- 1 aguacate rebanado.
- 2 ramilletes de brócoli cocido.
- 1 zanahoria pelada y rebanada en listón.
- 1 taza de col morada rebanada.
- 1 pepino con cáscara rebanado.

Para el aderezo

- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón.
- 4 cucharadas de salsa de soya baja en sodio.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre rallado.

Para el pollo

- 2 medias pechugas de pollo sin piel y sin hueso.
- $1\frac{1}{2}$ cucharadita de paprika.
- 1 cucharadita de sal.
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de comino molido.
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra molida.
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de tomillo.
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de ajo en polvo.
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta.
- 2 cucharaditas de aceite **Nutrioli®**.

Preparación

- 1 En un tazón mezcla el aceite **Nutrioli®** con todos los ingredientes para el pollo, mezcla bien y unta en cada media pechuga. Cocina en una parrilla hasta que el pollo esté bien cocido y rebanado.
- 2 Para hacer el aderezo revuelve todos los ingredientes.
- 3 Acomoda las verduras en un tazón junto con el pollo y baa con el aderezo.



brócoli

El **brócoli** es rico en sulforafano, un compuesto natural que mejora la tolerancia a la glucosa. Además, aporta antioxidantes que actúan como antiinflamatorios previniendo riesgo cardiovascular.

BIENESTAR ES ESTAR BIEN

