



ÍNDICE DE MENÚS

páginas

MENÚ



ENSALADA DE PASTA	8
VIEIRAS DE PESCADO	10
COPA DE FRUTAS AL CAVA	12

MENÚ



ARROZ TRES DELICIAS	16
ATÚN FRESCO	18
FLAN CON NATA	20

MENÚ



CHAMPIÑONES RELLENOS	24
PECHUGAS DE PAVA CON SALSA DE TOMATE	26
PLÁTANO	28

MENÚ



CREMA DE CALABACÍN	32
TORTILLA PAISANA	34
ARROZ CON LECHE	36

MENÚ



ENSALADA TROPICAL	40
TORTILLA DE PUERROS Y SALMÓN	42
PERA NATURAL	44

MENÚ



ALCACHOFAS ASADAS	48
SEPIA CON “ALL I OLI”	50
TRUFAS DE CHOCOLATE	52



RECOMENDACIONES DE INTERÉS

Mantenerse en un peso saludable (según edad y sexo) es recomendable para **todos**.

Para las personas con diabetes es muy importante controlar la ingesta de hidratos de carbono, además claro está, de mantener el peso saludable. Son los alimentos ricos en hidratos de carbono los que influyen directamente sobre los niveles de glucosa en sangre.

Cuando se habla de las calorías de los alimentos, en realidad nos referimos a la capacidad que tienen éstos de aportar energía. De aquí que una persona con sobrepeso necesite que sus comidas contengan menos energía (calorías)

Los menús que aquí se presentan, se han calculado para una dieta de 2.000 calorías diarias. Del total de calorías a consumir en un día, aproximadamente la mitad corresponde a las que aportan los hidratos de carbono, lo que equivale a unos 250 g de hidratos de carbono que hay que repartir entre las seis tomas diarias que debe comer una persona con diabetes.

Si tu médico te ha indicado una dieta de más o menos calorías, deberás añadir o suprimir algún alimento o modificar las cantidades de los mismos.

El número de calorías a consumir en un día tiene relación con el “sobrepeso-normopeso”.



Presentamos sugerencias para la comida del mediodía. Los menús que se proponen están calculados con cantidades que se ajustan a 75 g de H. de C. aproximadamente. Los menús que tienen un postre de fruta (opción muy recomendable) se aproximan a las 600 calorías (en esta comida), mientras que si el postre es más elaborado (situaciones excepcionales) las calorías aumentan (en esta comida).

En estos casos, y para conseguir que la dieta de todo el día se ajuste a las recomendaciones de tu médico, ***habrá que mantener los hidratos de carbono pero reducir las calorías en las demás comidas del día.*** Esto se puede conseguir suprimiendo alimentos de contenido graso.



LISTA DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

Si quieres hacer alguna modificación en los alimentos que contienen hidratos de carbono, **te adjuntamos una lista de alimentos equivalentes según las cantidades de los mismos:**

LÁCTEOS

	=	
<hr style="width: 100%;"/>		<hr style="width: 100%;"/>
<i>200 ml de leche (1 vaso)</i>		<i>2 yogurs</i>

FARINÁCEOS

	=	
<hr style="width: 100%;"/>		<hr style="width: 100%;"/>
<i>20 g de pan</i>		<i>15 g de pan tostado 15 g de cereales</i>

	=	
<hr style="width: 100%;"/>		<hr style="width: 100%;"/>
<i>200 g de patatas</i>		<i>300 g guisantes o habas (16 cucharadas*) 60 g de pasta italiana (16 cucharadas*) 60 g de arroz -peso en crudo- (12 cucharadas*) 80 g legumbres (8 cucharadas*) 80 g pan</i>

* Cálculo estimado cuando el alimento está cocido.



VERDURAS



300 g

=



150 g

escarola
lechuga
endivias
espinacas
acelgas
setas
champiñones
espárragos

pepinos
berenjenas
calabacín
pimientos
puerros
col, brécol
puerros
tomates

zanahoria
alcachofas
remolacha
cebolla
coles de bruselas

FRUTAS



200 g

=



250 g

=



100 g

manzana
albaricoques
pera
melocotón
mandarina
naranja
limón
ciruelas
piña
kiwi

melón
sandía
fresas
pomelo

plátano
uva
cerezas
higos
chirimoya







ENSALADA DE PASTA
VIEIRAS DE PESCADO
COPA DE FRUTAS AL CAVA

menú 1



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL
DEL MENÚ

Calorías	759
Proteínas	39,4 g
Lípidos	33,6 g
Hidratos de Carbono	70 g



ENSALADA DE PASTA



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	392,5
Proteínas	14,7 g
Lípidos	18,6 g
Hidratos de Carbono	41 g

Una ración se compone de 180g de pasta hervida y una cuarta parte de la mezcla.*





INGREDIENTES



RACIONES

720 g de pasta rizada cocida

30 g nueces peladas

90 g atún en lata al natural (conservado en agua y sal, NO aceite)

100 g de aceitunas rellenas

4 cucharadas de mahonesa (40 g)

* *Una ración se compone de:*

1.000 calorías - 45 g pasta hervida

1.500 calorías - 135 g pasta hervida

2.000 calorías - 180 g pasta hervida

PREPARACIÓN



12 min.



15 min.

Hervir la pasta con abundante agua y sal. Escurrir y dejar enfriar. En un bol prepararemos las nueces troceadas, el atún desmenuzado, las olivas rellenas y añadiremos la mahonesa. Remover bien.

Para el comensal con diabetes, pesar 180 g de la pasta ya hervida y mezclar con una cuarta parte del preparado.

Mezclar, en un recipiente aparte, el resto de la pasta con el preparado y servir para los demás comensales; para ellos, también se puede añadir un puñadito de pasas de corinto.

ENSALADA DE PASTA





VIEIRAS DE PESCADO



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

	PLATO	GUARNICIÓN
Calorías	284	162,8
Proteínas	24 g	3,22 g
Lípidos	15 g	0,28 g
Hidratos de Carbono	12,3 g	36,82 g

Una ración se compone de dos vieiras y de una guarnición de 140 g de arroz cocido (46 g de arroz en crudo).





INGREDIENTES



RACIONES

320 g merluza (peso limpio) / 120 g de colas de gambas /
40 g harina / 400 cc leche desnatada / 40 g queso parmesano /
1 hoja de laurel / 2 endivias (a voluntad) / 40 g mantequilla /
1 cucharada de aceite de oliva / nuez moscada / sal / pimienta /
8 conchas vacías de vieiras

PREPARACIÓN



10 min.



15 min.

Hervir los filetes de merluza en agua salada y una hoja de laurel durante 2 ó 3 minutos. Escurrirlos y desmenuzarlos. Saltear las gambas con el aceite, salpimentarlas e introducir las en un bol con la bechamel y los trocitos de merluza. Rellenar las conchas con esta mezcla y espolvorear con el queso rallado. Gratinarlas al horno hasta que estén doradas. Disponer las hojas de endivia si se quiere y depositar encima dos conchas por persona.

Bechamel: Derretir la mantequilla e incorporar la harina. Remover y dejar cocer unos minutos. Añadir la leche caliente y remover, constantemente para que no se pegue. Rectificar de sal y espolvorear con un poco de nuez moscada.

VEIRAS DE PESCAO





COPA DE FRUTAS AL CAVA



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	96,35
Proteínas	1 g
Lípidos	0,52 g
Hidratos de Carbono	18 g

Una ración se compone de una copa del preparado.



INGREDIENTES



RACIONES

6 rojas de piña enlatada al natural (300 g)
150 g fresones ó frambuesas
2 kiwi medianos (180 g aproximadamente)
50 g uva negra
100 cc cava brut (vaso pequeño)
la piel rallada de ½ limón
el zumo de ½ limón
una pizca de canela en rama

Opcional: 8 barquillos sin azúcar para decorar

PREPARACIÓN



25 min.



10 min.

Triturar en la batidora 2 rodajas de la piña, mezclarlas con el cava y la piel rallada del limón. Reservarlo en el frigorífico. Realizaremos un almíbar: en un cazo poner el edulcorante, añadir la canela, el zumo de limón y una taza de agua. Lo pondremos a cocer a fuego vivo durante 10 minutos. Retirarlo y dejarlo enfriar. Pelaremos los kiwis y los trocearemos y lo mismo haremos con el resto de la fruta. Distribuiremos la mezcla de las frutas en 4 copas individuales de postre. Mezclar la preparación de piña y cava con el almíbar frío y verterlo sobre la fruta. Servir las copas bien frías y si se quiere adornadas con 1 ó 2 barquillos.

COPA DE FRUTAS AL CAVA







ARROZ TRES DELICIAS

ATÚN FRESCO

FLAN CON NATA

menú 2



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ

Calorías	699
Proteínas	33,4 g
Lípidos	30,4 g
Hidratos de Carbono	74 g



ARROZ TRES DELICIAS



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

CALCULADO CON 60 G ARROZ PESO CRUDO
Ó 100 G ARROZ PESO COCIDO

Calorías	294
Proteínas	10 g
Lípidos	11,91 g
Hidratos de Carbono	50 g

Las raciones variarán según el número de calorías permitidas para cada persona.





INGREDIENTES



RACIONES

2 huevos / 1 zanahoria grande / 80 g guisantes congelados /
1 loncha gruesa de jamón york / arroz / sal /
10 g aceite de oliva (una cucharada sobera llena)

PREPARACIÓN



20 min.



30 min.

Cortar la zanahoria en trocitos pequeños y hervir con los guisantes en agua con sal, deben quedar enteros. Escurrir y apartarlos en un recipiente grande para poder hacer la mezcla con los demás ingredientes después. Cortar el jamón en daditos pequeños y mezclarlos con la zanahoria y los guisantes. Untar el fondo de una sartén con la mínima parte del aceite y hacer una tortilla con los dos huevos. Cortarla a pedacitos y añadirlos a la mezcla. Hervir el arroz con agua, sal y la mitad del aceite durante 12 minutos. Escurrir y pasar por agua fría. Poner el resto del aceite en una sartén y mezclarlo todo.

Nota: *El arroz, para el comensal con diabetes, debe pesarse antes y removerlo después en la sartén con una cuarta parte de la mezcla de verduras, huevo y jamón cocido.*

Para dietas de 1.000 calorías: *la mezcla debe hacerse sin guisantes y con 70 g de arroz hervido.*

Para dietas de 1.500 calorías: *la mezcla debe hacerse con guisantes y 90 g de arroz hervido.*

Para dietas de 2.000 calorías: *la mezcla debe hacerse con guisantes y 180 g de arroz hervido.*





ATÚN FRESCO



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	140,34
Proteínas	17,63 g
Lípidos	7,67 g
Hidratos de Carbono	0,2 g

Una ración se compone de 80 g de atún.





INGREDIENTES



RACIONES

4 rodajas de atún de unos 80 g cada una
1 hoja de laurel
1 ramita de perejil
2 cucharadas de aceite (20 g)
3 dientes de ajo
1 puñado de alcaparras
sal y pimienta

PREPARACIÓN



10 min.



10 min.

Pelar los ajos, lavar el perejil y picarlo todo con las alcaparras. Calentar el aceite en una sartén grande e incorporar las rodajas de atún ya salpimentadas. Freírlas 5 minutos por cada lado y retirarlas. Incorporar a la sartén el picadillo de ajo, perejil y alcaparras y la hoja de laurel. Dejar cocer durante 1 minuto. Retirar del fuego y rociar sobre el atún.

ATÚN FRESCO





FLAN CON NATA

(CONSUMO EXCEPCIONAL)



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	231,6
Proteínas	5 g
Lípidos	16,5 g
Hidratos de Carbono	16,6 g

Una ración se compone de un flan y unos adornos de nata.



INGREDIENTES



RACIONES

- 1 sobre "Flan Potax"
(esta marca **no** contiene azúcar)
- ½ litro leche
- 25 g azúcar
- 200 g nata sin azúcar
- 4 ó 5 cucharadas soperas edulcorante en polvo Sugarsol

Nota: El Sugarsol es un edulcorante químico que permite cocciones a altas temperaturas. Para adquirirlo, consulte en la Asociación de Diabéticos de su localidad.

PREPARACIÓN



10 min.



15 min.

En un cazo deshacer el azúcar hasta que adquiera un color caramelo. Repartirlo en 5 moldes. Para preparar el flan seguir las indicaciones del sobre, sustituyendo el azúcar por el edulcorante. Edulcorar la nata y verterla en una manga pastelera. Servir el flan con adornos de nata a los lados.

Se recomienda: Para las personas con diabetes el postre debe ser una pieza de fruta (la absorción es rápida).

El postre de este menú, no debe ser habitual.

Presentamos postres cuya composición no siempre contiene hidratos de carbono de absorción rápida (algunos además contienen lípidos). La intención es poder variar un poco, pero hay que consumirlos de forma esporádica.

FLAN CON NATA







CHAMPIÑONES RELLENOS
PECHUGAS DE PAVA CON SALSAS DE TOMATE
PLÁTANO

menú 3



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL
DEL MENÚ

Calorías	651,5
Proteínas	32,5 g
Lípidos	24,2 g
Hidratos de Carbono	76 g



CHAMPIÑONES RELLENOS



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	189,5
Proteínas	8,6 g
Lípidos	15 g
Hidratos de Carbono	5,31 g

Una ración se compone de dos champiñones rellenos con una cuarta parte del preparado.



INGREDIENTES



RACIONES

8 champiñones grandes
100 g salsa de tomate
100 g carne picada de ternera
100 g cebolla
20 g aceite de oliva (dos cucharadas soperas llenas)
una pizca de queso rallado para gratinar
unas hojitas de romero
sal y pimienta
unas hojas de lechuga
8 tomatitos cherry

PREPARACIÓN



10 min.



45 min.

Cortar el pedúnculo de los champiñones desde dentro. Cortar los pedúnculos a rodajitas y saltearlos con ajo y perejil. Rallar la cebolla. Poner en una sartén la mitad del aceite. Añadir la cebolla rallada, la carne picada y los pedúnculos de champiñón salteados. Sofreír y añadir la salsa de tomate, el romero, sal y pimienta. Dejar cocer unos 10 minutos. En una sartén aparte dorar las bases de los champiñones con la cucharada de aceite restante. Rellenar las bases de los champiñones con la mezcla de carne. Espolvorear con queso rallado y gratinar al horno. Presentar con unas hojas de lechuga y unos tomatitos cherry como adorno.

CHAMPIÑONES RELLENOS





COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

	PLATO	GUARNICIÓN
Calorías	154	226,6
Proteínas	17 g	5,94 g
Lípidos	8,4 g	0,56 g
Hidratos de Carbono	2,5 g	49,34 g

Una ración se compone de 100 g de pechuga de pava y de una guarnición de 100 g de calabacín a la plancha y 180 g de arroz cocido.

PECHUGAS
DE PAVA CON
SALSA
DE TOMATE





INGREDIENTES



RACIONES

320 g pechuga de pava / 1 limón / 200 g tomate triturado / 50 g cebolla / 2 dientes de ajo / 20 g aceite de oliva / unas hojas de albahaca picadas / sal / pimienta

PREPARACIÓN



10 min.



35 min.

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Sofreírlos en una sartén con una cucharada de aceite, a fuego muy lento, durante 5 minutos. Añadir el tomate y la albahaca (reservando un poco para decorar) y cocer lentamente durante 20 minutos. Retirar, triturar y pasarlo por el colador chino. Frotar las pechugas por ambos lados con el limón y espolvorear con sal y pimienta. Calentar el aceite restante en una sartén y cocer las pechugas por los dos lados durante 10 minutos. Servir las pechugas cortadas en finas tiras y agregar la salsa caliente.

PECHUGAS DE PAVA CON SALSA DE TOMATE





PLÁTANO



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	82
Proteínas	0,95 g
Lípidos	0,24 g
Hidratos de Carbono	19 g

Una ración se compone de una pieza de unos 90 g (peso sin piel).





INGREDIENTES

75 g plátano (peso neto, una vez retirada la piel)

Es preferible plátano del tipo “de Canarias” (no banana).

PREPARACIÓN



PLÁTANO





CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA PAISANA
ARROZ CON LECHE

MENÚ 4



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ

Calorías	735,5
Proteínas	33 g
Lípidos	34 g
Hidratos de Carbono	73 g





CREMA DE CALABACÍN



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	244,52
Proteínas	10,5 g
Lípidos	9,7 g
Hidratos de Carbono	28,66 g

Una ración se compone de una sexta parte del preparado.





INGREDIENTES



RACIONES

1 kg calabacines
600 g de patata
6 quesitos en porciones
1 pastilla de caldo concentrado
20 g mantequilla
sal y pimienta

PREPARACIÓN



10 min.



15 min.

En una olla poner 1 litro de agua a hervir con la pastilla de caldo. Lavar los calabacines y las patatas, cortarlo todo a rodajas y echarlos en la olla. cuando estén tiernos añadir los quesitos, la mantequilla y batir bien. Salpimentar. Puede servirse fría o caliente.

CREMA DE CALABACÍN



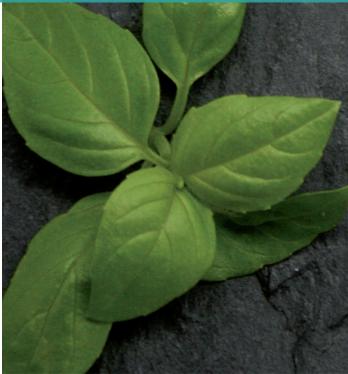


TORTILLA PAISANA



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	276
Proteínas	14 g
Lípidos	21 g
Hidratos de Carbono	5,6 g





INGREDIENTES



RACIÓN

2 huevos
50 g calabacín
50 g berenjena
50 g puerro
50 g pimiento rojo
2 dientes ajo
10 g aceite de oliva (una cucharada sopera)
sal y pimienta

PREPARACIÓN



15 min.



15 min.

Lavar las verduras y cortar a rodajas. En una sartén sofreír todas las verduras tapadas. Cuando estén hechas apartarlas para que se escurran. Batir los huevos y mezclarlos con las verduras. En la misma sartén cuajar la tortilla y voltearla un par de veces.

TORTILLA PAISANA





ARROZ CON LECHE

(CONSUMO EXCEPCIONAL)



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	215
Proteínas	8,3 g
Lípidos	3 g
Hidratos de Carbono	39 g

Una ración se compone de una sexta parte del preparado (un plato).





INGREDIENTES



RACIONES

1 litro de leche semidesnatada
240 g de arroz
1 ramita de canela
la piel de un limón
canela en polvo
100 g edulcorante artificial Sugarsol

Nota: El Sugarsol es un edulcorante químico que permite cocciones a altas temperaturas. Para adquirirlo, consulte en la Asociación de Diabéticos de su localidad.

PREPARACIÓN



5 min.



50 min.

En una olla poner a hervir el arroz durante 5 minutos. Escurrirlo y lavarlo con agua fría. En otra olla poner a hervir a fuego lento, la leche con la rama de canela y el limón. Echar el arroz a la leche, mezclarlo y cocerlo lentamente durante 40 ó 45 minutos. Al final endulzar con el edulcorante. Repartir por igual en 6 platos y dejar enfriar. Espolvorear con canela en polvo en el momento de servirlo.

Se recomienda: Para las personas con diabetes el postre debe ser una pieza de fruta (la absorción es rápida). **El postre de este menú, no debe ser habitual.** Presentamos postres cuya composición no siempre contiene hidratos de carbono de absorción rápida (algunos además contienen lípidos). La intención es poder variar un poco, pero hay que consumirlos de forma esporádica.

ARROZ CON LECHE







ENSALADA TROPICAL
TORTILLA DE PUERROS Y SALMÓN
PERA NATURAL

menú 5



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL
DEL MENÚ

Calorías	653,4
Proteínas	38 g
Lípidos	24,3 g
Hidratos de Carbono	71 g



ENSALADA TROPICAL



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	97,3
Proteínas	9,4 g
Lípidos	5 g
Hidratos de Carbono	3,75 g

Una ración se compone de la cuarta parte del preparado.





INGREDIENTES



RACIONES

2 endivias
2 cogollos de Tudela
1 pechuga de pollo asado
60 g de jamón dulce cortado grueso
2 rodajas de piña al natural
sal
aceite
vinagre

PREPARACIÓN



15 min.

Cortar las endivias a tiras finitas. Hacer lo mismo con los cogollos, disponerlos en un bol. Limpiar de piel y huesos las pechugas asadas y cortarlas a dados pequeños. Ponerlos en el bol con las lechugas. Trocear a dados el jamón dulce, ponerlo en el bol. Trocear la piña en trozos pequeños y ponerla en el bol. Aliñar con una proporción de tres cucharadas de aceite por una de vinagre, añadir sal y pimienta.



TORTILLA DE PUERROS Y SALMÓN



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

	PLATO	GUARNICIÓN
Calorías	245,3	232,82
Proteínas	19,2 g	8,43 g
Lípidos	17,4 g	1,69 g
Hidratos de Carbono	3 g	46 g

Una ración se compone de la tortilla con los ingredientes de la receta.





INGREDIENTES



RACIÓN

1,5 huevos / 25 g salmón ahumado / 1 puerro (sólo utilizaremos la parte más blanca) / 2 ó 3 alcaparras en vinagre / 1 cucharada de aceite de oliva (5 g)

Guarnición: *Ensalada:* 50 g lechuga / 2 ó 3 tomatitos cherry / 100 g rábano / algunos brotes de soja / 80 g de pan

PREPARACIÓN



7 min.



20 min.

Lavar los puerros y cortarlos en forma de aros muy finos. Rehogarlos en una sartén con el aceite a fuego muy lento. Salpimentarlos. Cuando estén tiernos, se retiran y reservan aparte. En la misma sartén poner el salmón cortado a tiras finas y las alcaparras. Cocer 2 ó 3 minutos y agregarlo al puerro apartado. Mientras, separar las yemas de las claras de los huevos. Batir las claras un poco y agregarlas a las yemas ya batidas. Salar. En una sartén grande con una cucharada de aceite caliente se echa el huevo batido a cuajar. Se debe cuajar por los dos lados. Cuando esté lista, disponer la tortilla en una fuente, añadir por encima la mezcla de puerros y salmón y doblar la tortilla por la mitad.

Guarnición: *Ensalada acompañada de pan.* Lavar y cortar la lechuga y disponerla en el plato de servicio con la tortilla. Agregar dos o tres tomatitos cherry cortados, los rábanos semiabiertos en cruz y los brotes de soja. Aliñar con limón, sal y pimienta. Presentar en platitos individuales.

TORTILLA DE PUERROS Y SALMÓN





PERA NATURAL



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	78,04
Proteínas	1 g
Lípidos	0,2 g
Hidratos de Carbono	18,1 g



INGREDIENTES RACIÓN

200 g pera natural (peso limpio, una vez retirada la piel)

PREPARACIÓN 5 min.

PERA NATURAL

45





ALCACHOFAS ASADAS
SEPIA CON “ALL I OLI”
TRUFAS DE CHOCOLATE

MENÚ 6



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL
DEL MENÚ

Calorías	759,8
Proteínas	34,4 g
Lípidos	33,5 g
Hidratos de Carbono	75,8 g



ALCACHOFAS ASADAS



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	86,56
Proteínas	4 g
Lípidos	5,6 g
Hidratos de Carbono	5 g





INGREDIENTES RACIÓN

2 alcachofas
5 g aceite de oliva
sal y pimienta
1 diente de ajo
perejil
1 limón

PREPARACIÓN  18 min.

 1 HORA Y MEDIA (HORNO)
18 min. (MICROONDAS)

Cortar los troncos de las alcachofas. Golpearlas boca abajo para que se abran las hojas. Aliñar el interior de las alcachofas con el ajo y el perejil picados, sal, pimienta y el limón exprimido por encima. Hornear a 180° C.

También puede guisarse en microondas.

ALCACHOFAS ASADAS





SEPIA CON ALLIOLI



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

	PLATO	GUARNICIÓN
Calorías	227,7	215
Proteínas	21,25 g	6,6 g
Lípidos	15 g	0,62 g
Hidratos de Carbono	0 g	45,75 g

Guarnición: una ración de guarnición se compone de 300 g de patata asada





INGREDIENTES



RACIÓN

1 sepia mediana (125 g aprox.)

sal

ajo

perejil

5 g aceite de oliva

10 g de “all i oli” (1 cucharada; comprarlo envasado)

PREPARACIÓN



25 min.



25 min.

Limpiar bien la sepia. Poner la plancha al fuego y cuando esté bien caliente poner la sepia a cocer durante unos 10 minutos. Aderezar con ajo y perejil picados y la cucharadita de aceite. Dejar cocer unos dos o tres minutos más. Servir con “all i oli”.

SEPIA CON ALL I OLI





COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	230,6
Proteínas	2,6 g
Lípidos	12,3 g
Hidratos de Carbono	25 g

Una ración se compone de cuatro trufas.

TRUFAS DE CHOCOLATE

(CONSUMO EXCEPCIONAL)



INGREDIENTES

1 paquete de galletas tipo “María” (entre 28 y 30 unidades) / 200 g cacao en polvo sin azúcar / 2 yemas de huevo / 1 copita de coñac (o whisky) / 125 g mantequilla / 50 g cacao amargo en polvo sin azúcar

PREPARACIÓN



En una picadora picar bien las galletas (tiene que parecer pan rallado fino). Ponerlas en un bol. Añadir la mantequilla a temperatura ambiente, las yemas de huevo (separadas de las claras) y el cacao en polvo. Amasar con las manos. Añadir el licor y seguir trabajando la masa hasta conseguir una textura homogénea y fina. Formar las bolitas y pasarlas por el cacao amargo. Ponerlas en el congelador. Sacar del congelador unos minutos antes de servirlos. De esta masa salen aproximadamente unos 50 bolitas de trufa.

Se recomienda: Para las personas con diabetes el postre debe ser una pieza de fruta (la absorción es rápida).

El postre de este menú, no debe ser habitual.

Presentamos postres cuya composición no siempre contiene hidratos de carbono de absorción rápida (algunos además contienen lípidos). La intención es poder variar un poco, pero hay que consumirlos de forma esporádica.

TRUFAS DE CHOCOLATE





ÍNDICE DE RECETAS



páginas

Alcachofas asadas	48
Arroz con leche	36
Arroz tres delicias	16
Atún fresco	18
Copa de frutas al cava	12
Crema de calabacín	32
Champiñones rellenos	24
Ensalada de pasta	8
Ensalada tropical	40
Flan con nata	20
Pechugas de pava con salsa de tomate	26
Pera natural	44
Plátano	28
Sepia con “all i oli”	50
Tortilla de puerros y salmón	42
Tortilla paisana	34
Trufas de chocolate	52
Vieiras de pescado	10

