



## ÍNDICE DE MENÚS

*páginas*

### MENÚ



|                              |    |
|------------------------------|----|
| CONSOMÉ AL JEREZ             | 8  |
| BESUGO AL HORNO              | 10 |
| MACEDONIA DE MELÓN Y GRANADA | 12 |

### MENÚ



|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| ENSALADA DE ALCACHOFAS Y GRANADA | 16 |
| CALAMARES RELLENOS               | 18 |
| MANZANAS ASADAS                  | 22 |

### MENÚ



|                          |    |
|--------------------------|----|
| ESCALIVADA CON TOSTADAS  | 26 |
| TORTILLA DE AJOS TIERNOS | 28 |
| MOUSSE DE NARANJA        | 30 |

### MENÚ



|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| PARRILLADA DE VERDURAS CON PATATA | 34 |
| SOLOMILLO AL HORNO CON MANZANA    | 36 |
| CAQUI                             | 38 |

### MENÚ



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| JUDÍAS VERDES A LA FRANCESA | 42 |
| GARBANZOS CON ESPINACAS     | 44 |
| NARANJA                     | 46 |

### MENÚ



|                        |    |
|------------------------|----|
| AGUACATES RELLENOS     | 50 |
| CODORNICES CON CEBOLLA | 52 |
| BIZCOCHO DE CHOCOLATE  | 54 |



## 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%;"/> |
| 200 ml de leche<br>(1 vaso) |   | 2 yogurs                   |

### FARINÁCEOS

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

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

\* 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

=



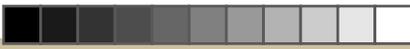
100 g

manzana  
albaricoques  
pera  
melocotón  
mandarina  
naranja  
limón  
ciruelas  
piña  
kiwi

melón  
sandía  
fresas  
pomelo

plátano  
uva  
cerezas  
higos  
chirimoya







CONSUMÉ AL JEREZ

BESUGO AL HORNO

MACEDONIA DE MELÓN Y GRANADA

MENÚ 1



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 635,6  |
| Proteínas           | 33 g   |
| Lípidos             | 15,5 g |
| Hidratos de Carbono | 77 g   |



# CONSUMÉ AL JEREZ



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     | PLATO | BISCOTES |
|---------------------|-------|----------|
| Calorías            | 71    | 75,88    |
| Proteínas           | 2,7 g | 2 g      |
| Lípidos             | 6,1 g | 1 g      |
| Hidratos de Carbono | 1 g   | 14,72 g  |

**Una ración se compone** de 25 g de caldo, champiñones y media yema. **Acompañamiento:** 20 g de biscotes.





## INGREDIENTES



RACIONES

caldo  
100 g champiñones  
2 yemas de huevo duro  
10 g aceite  
1 cucharada sopera de Jerez

## PREPARACIÓN



20 MIN.



15 MIN. (CALDO APARTE)

Preparar el caldo de la forma habitual. Para acompañar el caldo prepararemos lo siguiente: lavar y cortar en láminas muy finas los champiñones. Saltearlos con el aceite, sal y un chorrito de agua. Taparlos para que se cuezan y no se sequen. Rallar las yemas de huevo. Perfumar el caldo con una cucharada de Jerez.

En tazas individuales introducir una cucharadita de yema de huevo rallada y una cucharada de champiñones. Verter encima el caldo aromatizado.

*Acompañado de 2 biscotes por ración (20 g).*

CONSOMÉ AL JEREZ





# BESUGO AL HORNO



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     | PLATO  | GUARNICIÓN |
|---------------------|--------|------------|
| Calorías            | 385,7  | 27,4       |
| Proteínas           | 31,3 g | 2,2 g      |
| Lípidos             | 9,3 g  | 0,4 g      |
| Hidratos de Carbono | 42,3 g | 4 g        |

*Una ración se compone de una cuarta parte del preparado. **Guarnición:** 100 g de judía verde.*



## INGREDIENTES



RACIONES

120 g de besugo limpio por persona aproximadamente  
1 diente de ajo  
1 cebolla  
250 g de patata  
2 filetes de anchoa  
2 cucharaditas de nata montada sin azúcar  
3 cucharadas de salsa de tomate  
50 cc de vino  
½ vaso de agua  
20 g aceite

## PREPARACIÓN



20 min.



1 h.

Pelar el ajo y picarlo junto con las anchoas, añadir 2 cucharaditas de nata montada y untar con esta pasta el interior del besugo. Pelar la cebolla y la patata y cortarlas en rodajas muy finas. Extender el aceite en una fuente para horno, hacer un lecho con las rodajas de cebolla y patata, incorporar el pescado y salpimentarlo. Mezclar la salsa de tomate con el vino y el ½ vaso de agua, añadirlo a la fuente e introducirla en el horno precalentado a 200° C durante 40 minutos.

**Guarnición: Judías verdes al vapor.** *Tiempo aprox. de preparación: 6 min. Tiempo aprox. de cocción: 15 min.*

BESUGO AL HORNO





# MACEDONIA DE MELÓN Y GRANADA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 103    |
| Proteínas           | 1,73 g |
| Lípidos             | 0,4 g  |
| Hidratos de Carbono | 19 g   |

*Una ración se compone de 150 g de melón y 75 g de granada.*





## INGREDIENTES



RACIONES

300 g grano de granada  
600 g melón (peso limpio)  
edulcorante artificial  
1 copita de cava brut

## PREPARACIÓN



40 min.

Cortar el melón a trozos y depositarlos en un bol.  
Desgranar la granada y verter los granos junto con el melón.  
Endulzar con edulcorante y dejar macerar unos 15 minutos.  
10 minutos antes de servir frío, añadir el cava brut.

MACEDONIA DE MELÓN Y GRANADA







ENSALADA DE ALCACHOFAS Y GRANADA  
CALAMARES RELLENOS  
MANZANAS ASADAS

menú 2



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 634,4  |
| Proteínas           | 32 g   |
| Lípidos             | 24 g   |
| Hidratos de Carbono | 73,4 g |



# ENSALADA DE ALCACHOFAS Y GRANADA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     | PLATO | BISCOTE |
|---------------------|-------|---------|
| Calorías            | 167,5 | 38      |
| Proteínas           | 6 g   | 1 g     |
| Lípidos             | 11 g  | 0,5 g   |
| Hidratos de Carbono | 12 g  | 7,36 g  |

*Una ración se compone de una cuarta parte del preparado y 10 g de biscotes.*





## INGREDIENTES RACIONES

4 alcachofas (150 g x 4)  
1 granada (50 g x 4)  
4 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de zumo de limón  
sal y pimienta  
varios tipos de lechuga (rizada, colorada, etc. como base del plato)

## PREPARACIÓN 20 min.

Limpiar las alcachofas, cortarlas en láminas muy finas y sumergirlas en agua con un chorrito de limón. Limpiar las hojas de lechuga. Desgranar la granada. Batir las cucharadas de aceite con 2 cucharadas de limón, una pizca de sal y pimienta. Distribuir en cuatro platos las hojas de lechuga como fondo, colocar encima formando un aro en sentido de las agujas del reloj las láminas de alcachofa y a continuación espolvorear con los granos de granada.



# CALAMARES RELLENOS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 365,97 |
| Proteínas           | 24,3 g |
| Lípidos             | 12,5 g |
| Hidratos de Carbono | 39 g   |

*Una ración se compone de  
una cuarta parte del preparado.*





## INGREDIENTES



RACIONES

400 g calamares  
100 g gambas o langostinos (peso en limpio)  
80 g carne picada  
150 g cebolla  
75 g tomate  
20 g aceite (2 cucharadas soperas)  
50 cc vino blanco  
sal  
pimienta blanca  
arroz (calculado con 45 g arroz crudo o 135 de arroz cocido) \*

\* *Cantidad arroz para dietas de:*

1.000 calorías - 70 g arroz hervido

1.500 calorías - 135 g arroz hervido

2.000 calorías - 135 g arroz hervido



## PREPARACIÓN



25 min.



45 min.

Poner a hervir las gambas o langostinos. Una vez hervidos y dejados enfriar se pelan y se cortan a trocitos. Reservar. Mientras, lavar bien los calamares y darles la vuelta.

Picar las patas de los calamares. Cortar la cebolla por la mitad. Una de las mitades se reserva, la otra se pica. En una sartén con una cucharadita de aceite, sofreír la carne picada con las patas de los calamares y la cebolla picada. Cocer unos 10 minutos. Añadir una cucharada de tomate rallado y un chorrito de vino blanco al sofrito. Dejar cocer. Agregar por último las gambas troceadas.



Dejar cocer todo junto unos 5 minutos más. Rellenar con este preparado los calamares girados (no deben abrirse y así no es preciso cerrarlos con un palillo).

En una cazuela de barro poner la cucharada que queda de aceite, el resto del vino, la segunda mitad de la cebolla cortada fina, el tomate troceado y los calamares.





Dejar cocer unos 20 minutos a fuego lento. Cuando estén listos, separar los calamares y pasar la cebolla y el tomate por el tamiz o pasapurés.

Dividir el jugo en cuatro partes y servir acompañado de la cantidad de arroz hervido indicada.





# MANZANAS ASADAS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Calorías            | 63    |
| Proteínas           | 0,6 g |
| Lípidos             | 0,3 g |
| Hidratos de Carbono | 15 g  |





## INGREDIENTES RACIONES

4 manzanas tipo Golden  
1 rama de canela  
1 limón

PREPARACIÓN  10 min. |  45 min.

Escoger manzanas que tengan un peso aproximado de 120 ó 130 g de peso bruto (con piel). Extraerles el corazón e introducir un trocito de canela en rama a cada una de las manzanas. Poner en una fuente, añadir trocitos de limón y un chorrito de agua. Asar al horno. Una vez asadas podemos añadir unas gotitas de edulcorante artificial.

MANZANAS ASADAS





ESCALIVADA CON TOSTADAS  
TORTILLA DE AJOS TIERNOS  
MOUSSE DE NARANJA

menú 3



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 627,2  |
| Proteínas           | 30 g   |
| Lípidos             | 25,5 g |
| Hidratos de Carbono | 71 g   |



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 245,07 |
| Proteínas           | 6,9 g  |
| Lípidos             | 6,62 g |
| Hidratos de Carbono | 40,9 g |

*Una ración se compone de una tostada con 100 g pimiento rojo, 100 g berenjena y 60 g de pan fresco.*

# ESCALIVADA CON TOSTADAS





## INGREDIENTES



RACIONES

400 g pimiento rojo  
400 g berenjena  
20 g aceite  
60 g de pan fresco  
vinagre  
sal y pimienta  
ajo

## PREPARACIÓN



15 min.



1 h.

Hornear los pimientos y las berenjenas, cuando estén fríos pelarlos y cortarlos a tiras. Aliñarlos con el aceite, vinagre, sal, pimienta blanca y ajo picado.

**Sugerencia:** Servir la escalivada encima de una tostada con un poco de atún sin aceite o unas anchoas.

ESCALIVADA CON TOSTADAS





# TORTILLA DE AJOS TIERNOS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 307,1  |
| Proteínas           | 17 g   |
| Lípidos             | 18,5 g |
| Hidratos de Carbono | 18 g   |

*Una ración se compone de un cuarto de tortilla (75 g ajos tiernos, 2 huevos).*





## INGREDIENTES



RACIONES

300 g ajos tiernos

8 huevos

sal

perejil picado

30 g aceite (3 cucharadas soperas)

## PREPARACIÓN



6 min.



15 min.

Trocear los ajos tiernos muy pequeños, saltearlos en una sartén con una cucharadita de aceite y un poco de agua: dejar cocer tapados, al final de la cocción añadir la sal y el perejil picado. Batir los huevos y salpimentarlos, mezclar con los ajos tiernos y echarlos en una sartén con el aceite restante. Dejar cocer a fuego lento, dar la vuelta a la tortilla, dejar cocer y servir.

TORTILLA DE AJOS TIERNOS





# MOUSSE DE NARANJA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 75     |
| Proteínas           | 6 g    |
| Lípidos             | 0,34 g |
| Hidratos de Carbono | 12 g   |

*Una ración se compone de una cuarta parte del preparado (una copa).*





## INGREDIENTES



RACIONES

- 2 naranjas
- 2 yogures desnatados
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 claras de huevo
- 10 g edulcorante Sugarsol (1 cucharadita)

**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



15 min.

Rallar la corteza de una naranja y exprimirla después. Reservar un poco para la decoración. Exprimir la otra naranja. Añadir al zumo la corteza de la naranja y el yogur: mezclar suavemente. Endulzar con un poco de edulcorante. Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas a la mezcla. Remover suavemente. Poner un ratito en la nevera antes de servir (no congelar). Repartir equitativamente en cuatro copas. Decorar con piel de naranja rallada.

MOUSSE DE NARANJA







PARRILLADA DE VERDURAS CON PATATA  
SOLOMILLO AL HORNO CON MANZANA  
CAQUI

menú 4



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 595,4  |
| Proteínas           | 32 g   |
| Lípidos             | 17,6 g |
| Hidratos de Carbono | 75 g   |





# PARRILLADA DE VERDURAS CON PATATA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 297,55  |
| Proteínas           | 9,7 g   |
| Lípidos             | 10,42 g |
| Hidratos de Carbono | 41,22 g |

*Una ración se compone del plato preparado con 250 g de verduras y 220 g de patata.*





## INGREDIENTES



RACIONES

220 g patata  
50 g calabacín  
50 g berenjena  
50 g espárragos trigueros  
50 g champiñones grandes  
50 g pimiento rojo  
1 cucharada de aceite  
1 cucharada de vinagre  
sal y pimienta

## PREPARACIÓN



10 min.



15 min.

Partir la berenjena, el calabacín, la patata con la piel limpia y el pimiento por la mitad. Pesar la cantidad recomendada. Lavar los espárragos y los champiñones. Salar un poco las verduras. Asar todas las verduras al horno, o bien a la plancha. Si se tienen brasas siempre queda un sabor más bueno. Hacer una vinagreta con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Servir todas las verduras en un plato. Espolvorear las verduras con la vinagreta.

PARRILLADA DE VERDURAS CON PATATA





# SOLOMILLO AL HORNO CON MANZANA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 252    |
| Proteínas           | 19,3 g |
| Lípidos             | 13 g   |
| Hidratos de Carbono | 13 g   |

*Una ración se compone de una cuarta parte del preparado.*



## INGREDIENTES



RACIONES

1 solomillo de cerdo (400 g aprox.)  
2 cebollas  
2 tomates  
50 cc de vino blanco  
sal y pimienta  
2 manzana tipo "Golden"  
15 g aceite de oliva

## PREPARACIÓN



10 min.



1 h.

En una fuente para horno pondremos el solomillo. Cortar la cebolla y el tomate y depositarlo por encima del solomillo. Salpimentarlo y echar el aceite. Hornear a unos 180° C durante una hora cubierto con papel de aluminio. Girar la pieza de vez en cuando. Si se deja destapado los últimos minutos de cocción, el solomillo toma un aspecto más dorado. A media cocción echar el vino. Dejar que se enfríe y cortar en lonchas finas. Pasar por el tamiz la salsa del rustido. Pelar las manzanas y cortarlas en finas rodajas, enharinarlas y freírlas. Servir la carne acompañada de la manzana.

SOLOMILLO AL HORNO CON MANZANA





# CAQUI



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 88,83   |
| Proteínas           | 0,94 g  |
| Lípidos             | 0,27 g  |
| Hidratos de Carbono | 20,66 g |

*Una ración se compone de 135 g peso  
neto.*





## INGREDIENTES RACIÓN

135 g caqui (peso neto, una vez retirada la piel)

PREPARACIÓN  5 min.

CAQUI





JUDÍAS VERDES A LA FRANCESA  
GARBANZOS CON ESPINACAS  
NARANJA

menú 5



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

|                     |      |
|---------------------|------|
| Calorías            | 629  |
| Proteínas           | 34 g |
| Lípidos             | 23 g |
| Hidratos de Carbono | 71 g |



# JUDÍAS VERDES A LA FRANCESA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 137,52 |
| Proteínas           | 9,24 g |
| Lípidos             | 7,1 g  |
| Hidratos de Carbono | 9,2 g  |

*Una ración se compone de una cuarta parte del preparado. Unos 180 g de peso total ( 150 g de judías más la salsa ).*





## INGREDIENTES



RACIONES

800 g judías verdes (peso en limpio)  
3 dientes de ajo  
200 g tomate triturado  
60 g jamón del país sin grasa  
20 g aceite  
sal y pimienta

## PREPARACIÓN



12 min.



30 min.

Limpiar y cortar la judía. Hervirla en agua y sal. Escurrir. En una sartén sofreír los ajos cortados a fuego muy lento durante 5 minutos, agregar el jamón cortado a tiritas muy finas, remover y añadir el tomate, la sal y la pimienta. Dejar cocer a fuego muy lento durante 10 ó 12 minutos. Añadir la judía verde y remover, dejar cocer unos 5 minutos. Servir caliente.

JUDÍAS VERDES A LA FRANCESA





# GARBANZOS CON ESPINACAS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 396,6   |
| Proteínas           | 22,44 g |
| Lípidos             | 5,74 g  |
| Hidratos de Carbono | 41,27 g |

*Una ración se compone de la cuarta parte del preparado.*





## INGREDIENTES



RACIONES

400 g espinacas frescas o congeladas / 320 g garbanzos secos / 50 g costillas de cerdo / 30 g chorizo / 4 ó 5 dientes de ajo / 20 g cebolla / 20 g tomate rallado / 20 g aceite oliva / un pellizquito de sal

## PREPARACIÓN



12 min.



30 min.

En una olla de barro poner el aceite, echar los ajos y remover. Agregar la costilla de cerdo cortada a trozos pequeños, dejar dorar unos minutos y añadir el chorizo finito. Rallar la cebolla, agregarla al cocido y dejar dorar unos minutos. Rallar el tomate y agregarlo también, remover todo y dejar dorar. Las espinacas congeladas se pondrán a hervir con muy poca agua, escurrir. Si son frescas, se limpian y se añaden después al agua hirviendo.

*Recordad que las espinacas congeladas precisan menos agua y menos tiempo.*

En una olla aparte se pone a hervir  $\frac{1}{2}$  litro de agua con una pastilla de caldo concentrado que se añade al cocido. Se deja que hierva unos 5 minutos y se añaden los garbanzos y las espinacas. Se deja cocer todo junto otros 5 minutos: rectificar de sal. Si se desea, al final de la cocción se puede añadir una picada de almendras y piñones.

GARBANZOS CON ESPINACAS





# NARANJA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Calorías            | 94,75   |
| Proteínas           | 2,5 g   |
| Lípidos             | 0,25 g  |
| Hidratos de Carbono | 20,63 g |

*Una ración se compone de una pieza de 250 g peso neto (peso sin piel).*





## INGREDIENTES

250 g naranja (peso neto, una vez retirada la piel)

**PREPARACIÓN**  5 min.

Se pela la naranja y se corta a rodajas no muy finas, se espolvorea con una pizca de sacarina en polvo. Se presenta con una hojitas de menta o hierbabuena.

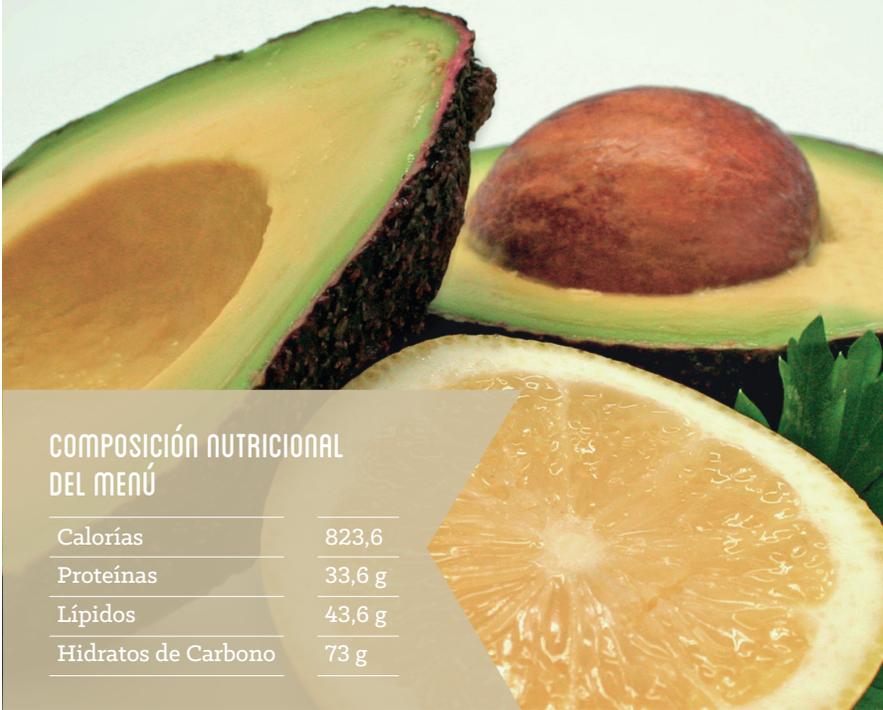
NARANJA





AGUACATES RELLENOS  
CODORNICES CON CEBOLLA  
BIZCOCHO DE CHOCOLATE

menú 6



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 823,6  |
| Proteínas           | 33,6 g |
| Lípidos             | 43,6 g |
| Hidratos de Carbono | 73 g   |



# AGUACATES RELLENOS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Calorías            | 213,04 |
| Proteínas           | 6,3 g  |
| Lípidos             | 20 g   |
| Hidratos de Carbono | 1,87 g |

*Una ración se compone de dos mitades de aguacate y una cucharadita de mahonesa.*





## INGREDIENTES



RACIONES

- 4 aguacates medianos
- 1 lata de atún al natural (unos 60 g aprox.)
- 1 tomate (80 g aprox.)
- 1 cogollo de Tudela
- 4 cucharaditas de mahonesa (unos 20 g aprox.)

## PREPARACIÓN



15 min.

Cortar los aguacates por la mitad a lo largo, quitar el hueso y frotar con un poco de limón (evita que se oscurezca la superficie). Cortar el tomate a daditos pequeños, el cogollo a juliana, el atún desmenuzado. Mezclarlo todo. Salarlo. Rellenar con la mezcla el hueco del aguacate y añadir la mahonesa por encima. Se puede decorar con yema de huevo rallada.

AGUACATES RELLENOS





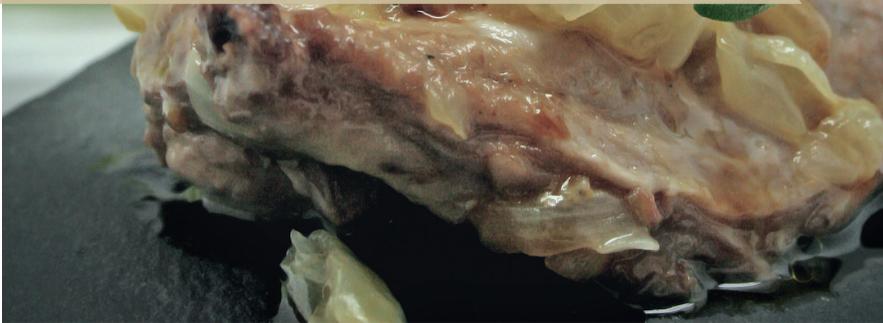
# CODORNICES CON CEBOLLA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     | PLATO  | GUARNICIÓN |
|---------------------|--------|------------|
| Calorías            | 240    | 244,15     |
| Proteínas           | 20 g   | 5,3 g      |
| Lípidos             | 13,5 g | 0,5 g      |
| Hidratos de Carbono | 6,5 g  | 54,61 g    |

*Una ración se compone de una codorniz, la cuarta parte del preparado y una ración de guarnición.*





## INGREDIENTES



RACIONES

4 codornices cortadas por la mitad  
2 cebollas grandes  
20 g aceite  
50 cc vino blanco  
sal y pimienta

**Guarnición:** *Ensalada de pepino y arroz. Una ración se compone de:*  
200 g de arroz cocido (66 g de arroz en crudo)  
100 g pepino  
5 g aceite (media cucharada sopera)

## PREPARACIÓN



10 min.



40 min.

Limpiar el interior de las codornices y salpimentarlas. Cortar la cebolla finita. En una cazuela de barro echar el aceite, el lecho de cebolla y las codornices encima. Regar con el vino y dejar cocer a fuego lento unos 40 minutos (tapado). Girar las codornices de vez en cuando, remover.

Hay dos formas de cocción:  
a) rustido a fuego lento  
b) al horno

CODORNICES CON CEBOLLA





# BIZCOCHO DE CHOCOLATE

(CONSUMO EXCEPCIONAL)



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Calorías            | 126,4 |
| Proteínas           | 2 g   |
| Lípidos             | 9,6 g |
| Hidratos de Carbono | 10 g  |

*Una ración se compone de una quinceava parte (unos 40 g aproximadamente).*





## INGREDIENTES

150 g harina  
100 g edulcorante en polvo Sugarsol  
1 tacita de café como medida de aceite  
1 tacita y media de café como medida de leche  
2 huevos  
1 sobrecito de levadura  
20 g chocolate de vainilla sin azúcar

## PREPARACIÓN



20 MIN.



DEPENDE DEL HORNO

Coger los huevos y separar las claras de las yemas. En un bol mezclar las dos yemas de huevo, la harina, el edulcorante, el aceite, la leche y el sobrecito de levadura. Mezclarlo bien para que no queden grumos. Batir las claras de huevo sin que lleguen a punto de nieve. Mezclar con cuidado con los otros ingredientes.

Separar la mitad de la mezcla. Derretir el chocolate con una pizca de agua al fuego o en microondas y mezclarlo con una parte de la mezcla. Engrasar con un poco de aceite un molde rectangular. Ir echando despacito en el molde las dos masas, a capas. Hornear a unos 180 °C. Para comprobar si está listo, pinchar con un tenedor. Si sale limpio, el bizcocho ya está cocido. Desmoldar cuando esté frío.

BIZCOCHO DE CHOCOLATE





Partir el bizcocho en 15 trozos. Cada trozo debe pesar 40 g aproximadamente.

**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.*











## ÍNDICE DE RECETAS



*páginas*

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Aguacates rellenos                | 50 |
| Besugo al horno                   | 10 |
| Bizcocho de chocolate             | 54 |
| Calamares rellenos                | 18 |
| Caqui                             | 38 |
| Codornices con cebolla            | 52 |
| Consomé al Jerez                  | 8  |
| Ensalada de alcachofas y granada  | 16 |
| Escalivada con tostadas           | 26 |
| Garbanzos con espinacas           | 44 |
| Judías verdes a la francesa       | 42 |
| Macedonia de melón y granada      | 12 |
| Manzanas asadas                   | 22 |
| Mousse de naranja                 | 30 |
| Naranja                           | 46 |
| Parrillada de verduras con patata | 34 |
| Solomillo al horno con manzana    | 36 |
| Tortilla de ajos tiernos          | 28 |

