



# ÍNDICE DE MENÚS

*páginas*

## MENÚ



PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON BECHAMEL 8

CONEJO AL OPORTO 10

MANZANA NATURAL 12

## MENÚ



CANELONES DE ESPINACAS 16

ALBÓNDIGAS CASERAS 18

CREMA CATALANA 20

## MENÚ



CANELONES CON LANGOSTINOS Y SETAS 24

“CARPACCIO” DE ATÚN 28

“PAPILLOTE” DE PIÑA 30

## MENÚ



GRATINADO DE ESPINACAS 34

FILETE A LA PIMIENTA 36

FRESONES CON ZUMO DE NARANJA 38

## MENÚ



ENSALADA FRÍA DE LENTEJAS 42

MEJILLONES A LA MARINERA 44

FRESONES CON NATA 46

## MENÚ



ENSALADA DE ARROZ 50

BUÑUELOS DE BACALAO 52

FRESONES A LA CREMA 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

	=		
<i>200 ml de leche (1 vaso)</i>		<i>2 yogurs</i>	

### FARINÁCEOS

	=		
<i>20 g de pan</i>		<i>15 g de pan tostado 15 g de cereales</i>	

	=		
<i>200 g de patatas</i>		<i>300 g guisantes o habas (16 cucharadas*)</i>	
		<i>60 g de pasta italiana (16 cucharadas*)</i>	
		<i>60 g de arroz -peso en crudo- (12 cucharadas*)</i>	
		<i>80 g legumbres (8 cucharadas*)</i>	
		<i>80 g pan</i>	

\* Cálculo estimado cuando el alimento está cocido.



## VERDURAS

												
<b>300 g</b>								=	<b>150 g</b>			
<p>escarola lechuga endivias espinacas acelgas setas champiñones espárragos</p>									<p>zanahoria alcachofas remolacha cebolla coles de bruselas</p>			

## FRUTAS

												
<b>200 g</b>				=	<b>250 g</b>				=	<b>100 g</b>		
<p>manzana albaricoques pera melocotón mandarina naranja limón ciruelas piña kiwi</p>					<p>melón sandía fresas pomelo</p>					<p>plátano uva cerezas higos chirimoya</p>		







PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON BECHAMEL  
CONEJO AL OPORTO  
MANZANA NATURAL

menú 1



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

Calorías	700
Proteínas	36,3 g
Lípidos	28 g
Hidratos de Carbono	71 g



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	185,5
Proteínas	7,3 g
Lípidos	12,8 g
Hidratos de Carbono	10,6 g

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

# PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON BÉCHAMEL



## INGREDIENTES



RACIONES

8 pimientos del piquillo con brandada (de venta en congelados)

### Bechamel:

200 cc leche desnatada

20 g harina

40 g mantequilla

nuez moscada

sal

una pizca de queso rallado

## PREPARACIÓN



5 min.



30 min.

En un cazo poner la leche a hervir. En otro pondremos la mantequilla a derretir, cuando esté líquida añadiremos la harina. Remover suavemente. Cuando la leche esté a punto de hervir la añadiremos despacio al cazo de la mantequilla con la harina. Cuando empiece a hervir ya está lista la bechamel. En una fuente para horno, pondremos un poco de bechamel en la base. Añadiremos los pimientos previamente descongelados y cubriremos con la bechamel restante. Espolvorear con queso rallado y gratinar al horno.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON BECHAMEL





# CONEJO AL OPORTO



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	478,2
Proteínas	28,8 g
Lípidos	14,8 g
Hidratos de Carbono	51,7 g

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





## INGREDIENTES



RACIONES

500 g de conejo  
40 g beicon  
80 g tomate maduro (1 unidad)  
1 diente de ajo  
50 g cebolla  
100 cc vino de Oporto (1 vasito de café)  
20 g aceite de oliva (2 cucharadas soperas)  
1 ramita de romero  
sal y pimienta

\* *Cantidad arroz para dietas de:*

1.000 calorías - 90 g arroz hervido

1.500 calorías - 135 g arroz hervido

2.000 calorías - 180 g arroz hervido

## PREPARACIÓN



15 min.



45 min.

Picar el beicon, la cebolla, el ajo y las hojas de romero. Dorar esta picada en una sartén con el aceite. Dejar cocer unos minutos. Incorporar el conejo troceado y salpimentarlo. Dorarlo hasta que coja un color uniforme. Añadir el tomate rallado y regar con el vino. Tapar el recipiente y cocer a fuego lento durante 40 minutos. Remover de vez en cuando. Repartir en 4 platos y acompañarlo con arroz hervido.

CONEJO AL OPORTO





# MANZANA NATURAL



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	36,4
Proteínas	0,24 g
Lípidos	0,28 g
Hidratos de Carbono	8,6 g





## INGREDIENTES

80 g manzana natural (peso neto, sin piel)

## PREPARACIÓN



MANZANA NATURAL





CANELONES DE ESPINACAS  
ALBÓNDIGAS CASERAS CON ARROZ  
CREMA CATALANA

menú 2



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

Calorías	754,5
Proteínas	32,6 g
Lípidos	36,5 g
Hidratos de Carbono	73,5 g



# CANELONES DE ESPINACAS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	306
Proteínas	16,51 g
Lípidos	16,9 g
Hidratos de Carbono	23 g

*Una ración se compone de tres canelones y una cuarta parte de la bechamel.*





## INGREDIENTES



RACIONES

12 placas de canelones / 500 g espinacas congeladas / 1 huevo duro / 1 lata de atún al natural (unos 60 g) / 100 g salsa de tomate (opcional) / 10 g aceite (una cucharada sopera)

### *Bechamel:*

200 cc leche desnatada / 20 g harina / 40 g mantequilla / nuez moscada / sal / una pizca de queso rallado para gratinar

## PREPARACIÓN



20 min.



40 min.

Hervir la espinacas en un poco de agua salada. Escurrirlas. En una sartén con el aceite sofreír las espinacas, añadir el atún desmenuzado y el huevo rallado. Remover todo y dejar cocer unos minutos. Hervir las placas de canelones y depositarlas encima de un trapo limpio. Rellenar los canelones con la mezcla de espinacas preparada. En unas cazuelitas individuales poner en la base un poco de salsa de tomate, añadir tres canalones y por encima la bechamel, espolvorear con el queso rallado y gratinar al horno.

*Bechamel:* poner a hervir en un cazo la leche. En otro cazo fundir la mantequilla, cuando esté líquida, echar la harina en la mantequilla líquida y remover. Añadir la leche despacio mientras removemos para que no se formen grumos. Aderezar con la nuez moscada y sal. Cuando hierva ya estará lista.

CANELONES DE ESPINACAS





# ALBÓNDIGAS CASERAS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

CALCULADO CON 35 G DE ARROZ  
Ó 105 G DE ARROZ HERVIDO

Calorías	379,5
Proteínas	13,8 g
Lípidos	20,2 g
Hidratos de Carbono	35,64 g

*Una ración se compone de una cuarta parte de las albóndigas y la salsa.*





## INGREDIENTES



RACIONES

125 g carne picada de ternera / 125 g carne picada de cerdo /  
1 rebanada de pan de molde / 2 cucharadas soperas de leche /  
1 huevo / sal / ajo / perejil / 1 litro de caldo (preparado con una  
pastilla de caldo concentrado)

**Para la salsa:** 200 g cebolla / 125 g tomate / ajos / sal / pimienta

## PREPARACIÓN



30 min.



20 min.

Quitar la corteza al pan, ponerlo en un plato hondo y mojarlo con la leche. En un bol, mezclar los dos tipos de carne, 2 dientes de ajo picados, 1 huevo entero, perejil y el pan mojado con la leche. Amasar bien y formar las bolitas. Hervir las albóndigas en el caldo durante 10 minutos. Separar y dejar escurrir.

### **Para la salsa:**

Echar 15 g de aceite en una sartén, añadir la cebolla cortada fina. Dejar cocer hasta que esté doradita, añadir el tomate cortado a trocitos pequeños, los ajos, sal y pimienta. Tapar y dejar cocer unos minutos. Cuando esté listo pasar por el tamiz o pasapurés. Echar la salsa por encima de las albóndigas. Dejar reposar unas dos o tres horitas para que las albóndigas cojan sabor. Servir acompañadas de arroz blanco hervido\*.

\* Cantidad arroz para dietas de:

1.000 calorías - sin arroz

1.500 calorías - sólo 90 g arroz hervido

2.000 calorías - 105 g arroz hervido

ALBÓNDIGAS CASERAS





# CREMA CATALANA

(CONSUMO EXCEPCIONAL)



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	87
Proteínas	4,5 g
Lípidos	0,85 g
Hidratos de Carbono	15 g

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





## INGREDIENTES



RACIONES

- 1 sobre de flan Potax  
(esta marca **no** contiene azúcar)
- 1 litro leche desnatada
- 8 cucharadas soperas de edulcorante artificial Sugarsol
- 1 ramita de canela
- piel de limón
- 40 g azúcar

**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.



20 min.

Poner la leche a hervir con la canela y la piel del limón. A partir de aquí, seguir las indicaciones del preparado. Verter la crema repartiendo por igual en 8 cazuelas de barro y dejar enfriar. Una vez frías, echar encima de cada cazuelita 5 g de azúcar (una cucharadita de café) y quemar con el quemador bien caliente. Servir decorada con unas ramitas de canela.

**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.

CREMA CATALANA







CANELONES CON LANGOSTINOS Y SETAS

“CARPACCIO” DE ATÚN

“PAPILLOTE” DE PIÑA

MENÚ 3



### COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ

Calorías	724,4
Proteínas	37,4 g
Lípidos	27,5 g
Hidratos de Carbono	73 g



# CANELONES CON LANGOSTINOS Y SETAS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	282
Proteínas	18,5 g
Lípidos	10 g
Hidratos de Carbono	22,2 g

*Una ración se compone de tres unidades de canelones con su bechamel.*





## INGREDIENTES



RACIONES

### ***Canelones:***

12 placas de canelones  
200 g langostinos  
200 g setas  
2 cucharadas de mantequilla  
1 cebolla picada  
1 copita de brandy

### ***Bechamel:***

200 cc leche desnatada  
20 g harina  
40 g mantequilla  
1 vasito caldo de pescado  
sal  
nuez moscada  
queso emmental para gratinar

CANELONES CON LANGOSTINOS Y SETAS



## PREPARACIÓN



30 min.



50 min.

**Bechamel:** Llevar la leche a ebullición y apartarla. En un cazo derretir la mantequilla e incorporar la harina. Dejar cocer a fuego lento muy suave, verter la leche despacio mientras removemos. Sazonar con sal y nuez moscada. Cuando rompa el hervor ir incorporando el caldo de pescado y remover. Dejar cocer 2 minutos más.

**Canelones:** Hervir las placas de canelones en abundante agua ligeramente salada, siguiendo las instrucciones del paquete.



Cuando estén cocidas, colocarlas en un recipiente con agua fría y seguidamente extenderlas planas sobre un paño de cocina. Sofreír la cebolla en una sartén con 2 cucharadas de mantequilla a fuego lento. Añadir las setas limpias y troceadas y rehogarlas unos minutos. Agregar los langostinos pelados y cocer unos 5 minutos. Retirar la sartén del





fuego, verter el brandy, flambear (prender fuego) y mezclar con un poco de salsa bechamel.

Rellenar los canelones con la mezcla anterior. En una fuente verter un poco de bechamel en el fondo, colocar los canelones y cubrir con el resto de la salsa bechamel, espolvorear con el queso y gratinar.





# CARPACCIO DE ATÚN



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	328,8
Proteínas	18 g
Lípidos	14 g
Hidratos de Carbono	31,4 g

*Una ración se compone de 60 g atún,  
10 g aceite.*



## INGREDIENTES



RACIONES

250 g atún fresco (en un lomo)  
40 g de aceite  
albahaca  
pimienta negra  
sal

## PREPARACIÓN



45 MIN.

\* *El aceite de albahaca, maceración entre 3 y 4 horas.*

Retirar la piel atún, dejar el lomo en el congelador unos 30 minutos y cortarlo en láminas muy finas, casi transparentes. Trinchar muy finas unas hojas de albahaca, cubrirlas con el aceite y dejarlas macerar durante unas horas\*. En un plato colocar la ensalada cortada a juliana y las láminas de atún. Por último, rociarlo con el aceite de albahaca y sazonarlo con sal y pimienta negra.

### **Guarnición: Ensalada variada y 40 g de tostadas.**

Ingredientes de la ensalada para 1 persona:

Lechuga, escarola, endivias, rábanos, pepino, pimiento rojo.

Entre todas las verduras la ensalada tendrá un peso total de 200 g.

Aliñar con limón, vinagre y hierbas aromáticas.

“CARPACCIO” DE ATÚN





# PAPILLOTE DE PIÑA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	113,6
Proteínas	0,63 g
Lípidos	3,3 g
Hidratos de Carbono	19 g

*Una ración se compone de una rodaja de piña de 150 g.*



## INGREDIENTES



RACIONES

1 piña entera 1.400 g (sin limpiar)  
sacarina líquida  
1 vasito (tipo chupito) de licor de manzana  
15 g margarina vegetal

## PREPARACIÓN



1 HORA.

Pelar minuciosamente la piña y sacar el centro. Partir en rodajas de unos 150 g aproximadamente. Colocar cada rodaja sobre un trozo de papel de aluminio, espolvorear con sacarina y rociar con el licor de manzana. Dejar reposar 30 minutos. Repartir la margarina sobre las rodajas de piña y cerrar bien los paquetes. Colocarlos sobre una barbacoa a lumbre baja durante unos 15 minutos girando los paquetes varias veces para que se doren de ambos lados. Servir caliente. Se puede adornar con una hojitas de menta.

**Recomendación:** Para dietas de 1.000 y 1.500 calorías es preferible no consumir el jugo que queda en el paquete.





GRATINADO DE ESPINACAS  
FILETE A LA PIMIENTA  
FRESONES CON ZUMO

menú 4



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

Calorías	745,5
Proteínas	41,2 g
Lípidos	32,7 g
Hidratos de Carbono	71,4 g



# GRATINADO DE ESPINACAS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	248
Proteínas	14,4 g
Lípidos	18 g
Hidratos de Carbono	7,3 g

*Una ración se compone de 200 g espinacas, 25 g jamón, 12,5 g piñones y bechamel.*



## INGREDIENTES



RACIONES

800 g espinacas hervidas / 100 g jamón dulce a tiras / 3 dientes de ajo / 20 g aceite de oliva / sal / pimienta / nuez moscada

### *Bechamel:*

200 cc leche desnatada / 20 g harina / 40 g mantequilla / sal / nuez moscada / queso emmental o parmesano para gratinar (40 g aprox.)

## PREPARACIÓN



15 min.



20 min.

Hervir las espinacas y escurrirlas. En una sartén sofreír los ajos y agregar el jamón york cortado a trocitos; dejar cocer a fuego suave. Incorporar las espinacas, sazonar con la sal, la pimienta y la nuez moscada. Remover para que se mezcle bien.

**Bechamel:** Llevar la leche a ebullición y apartar. En un cazo, derretir la mantequilla e incorporar la harina. Dejar cocer a fuego muy suave, removiendo continuamente y evitando que se formen grumos; incorporar la leche lentamente mientras removemos con la varilla. Sazonar con sal y nuez moscada. Cuando rompa el hervor dejar cocer dos minutos más removiendo para que no se pegue. En una fuente de horno, mezclar las espinacas con la bechamel, espolvorear el queso rallado por encima y gratinar.

GRATINADO DE ESPINACAS





## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	213
Proteínas	21 g
Lípidos	13,6 g
Hidratos de Carbono	1,34 g

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



# FILETE A LA PIMIENTA



## INGREDIENTES



RACIONES

4 filetes de ternera (100 g cada uno)  
20 g aceite de oliva (dos cucharadas soperas llenas)  
100 g crema de leche  
2 cucharadas de mostaza  
algunos granos de pimienta  
sal

## PREPARACIÓN



15 min.

En una sartén echar el aceite y cocer los filetes (tiempo de cocción al gusto de cada comensal). Cuando estén listos apartarlos en el plato de servicio. En la misma sartén poner la mostaza, remover un poco, añadir la crema de leche y los granos de pimienta. Remover durante 1 minuto y echarlo por encima de los filetes. Servir caliente.

FILETE A LA PIMIENTA



# FRESONES CON ZUMO DE NARANJA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	87
Proteínas	1,9 g
Lípidos	0,8 g
Hidratos de Carbono	18 g

*Una ración se compone 200 g de fresas y 100 ml de zumo de naranja natural.*





## INGREDIENTES RACIÓN

200 g de fresas  
100 ml de zumo de naranja  
Edulcorante artificial

## PREPARACIÓN 10 min.

Lavar los fresas y cortarlos en 4 trozos cada uno. Espolvorearlos con un poco de edulcorante artificial, y verter encima el zumo de naranja recién exprimido.





ENSALADA FRÍA DE LENTEJAS  
MEJILLONES A LA MARINERA  
FRESONES CON NATA

MENÚ 5



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

Calorías	767,6
Proteínas	34,3 g
Lípidos	37 g
Hidratos de Carbono	71 g

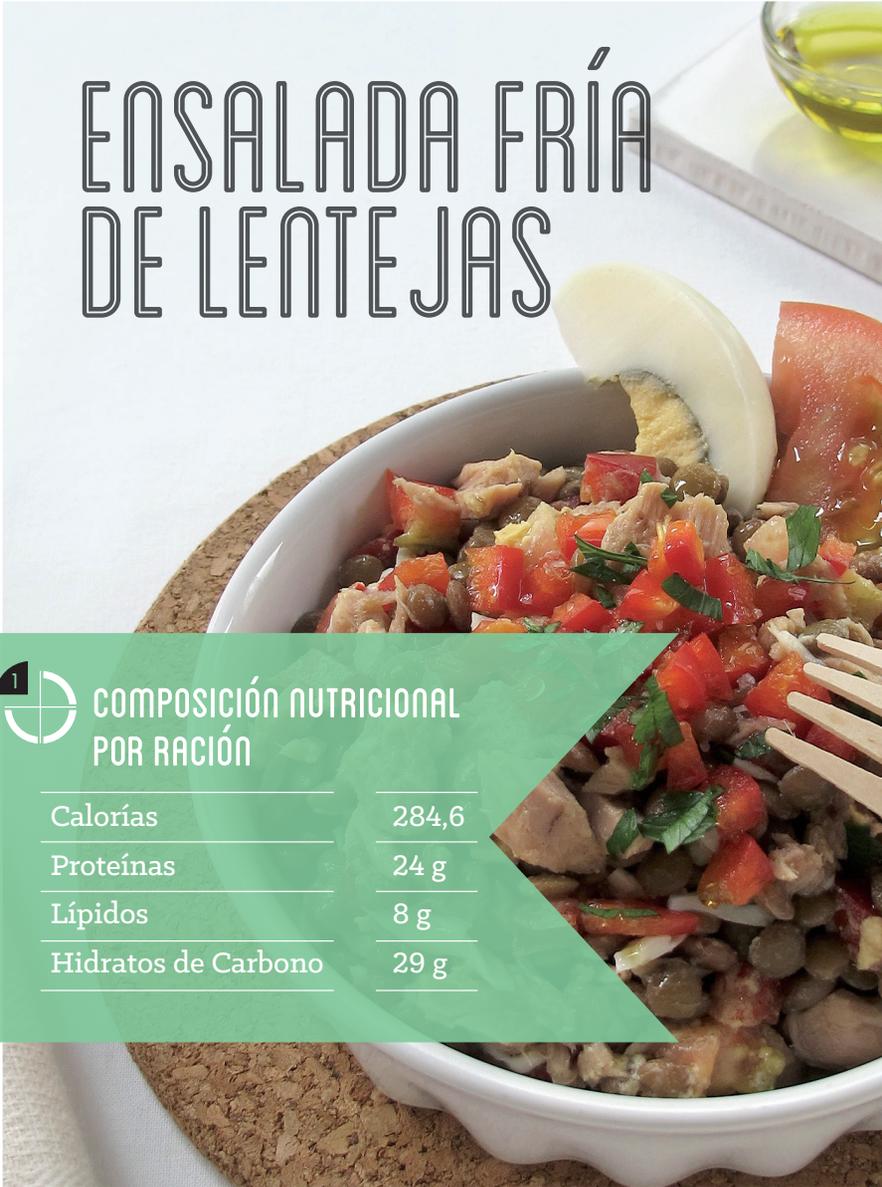


# ENSALADA FRÍA DE LENTEJAS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	284,6
Proteínas	24 g
Lípidos	8 g
Hidratos de Carbono	29 g





## INGREDIENTES



RACIONES

780 g lentejas cocidas \*  
90 g atún natural (en lata)  
1 huevo duro  
1 cebolla (80 g)  
½ pimiento rojo grande (125 g aprox.)  
tomate verde (250 g aprox.)  
20 g aceite  
vinagre  
sal

\* Una ración se compone de:

para las dietas de 1.000 cal: 100 g lentejas cocidas

para las dietas de 1.500 cal: 146 g lentejas cocidas

para las dietas de 2.000 cal: 195 g lentejas cocidas

También puede prepararse con alubias, las cantidades (peso) son las mismas que con las lentejas.

## PREPARACIÓN



20 min.



12 min. DE LOS HUEVOS DUROS

Desmenuzar el atún y ponerlo en una ensaladera, a continuación rallar o picar el huevo duro, la cebolla, el pimiento, cortar a daditos el tomate e incorporarlo todo a la ensaladera con el atún. Remover bien y aliñar con sal, aceite y vinagre. Escurrir las lentejas para el comensal con diabetes, separar la cantidad que corresponda según las calorías y mezclar con una parte del preparado de atún. Para los demás comensales, mezclar el preparado con el resto de las lentejas, remover bien y servir frío.

ENSALADA FRÍA DE LENTEJAS





# MEJILLONES A LA MARINERA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	150
Proteínas	5 g
Lípidos	10 g
Hidratos de Carbono	7 g

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





## INGREDIENTES



RACIONES

800 g de mejillones (peso bruto, con cáscara)  
1 ó 2 bichos de cayena (según el gusto picante)  
1 limón  
1 pimiento (80 g aprox.)  
2 cebollas (150 g aprox.)  
250 g salsa de tomate natural  
50 cc vino blanco  
2 ó 3 ajos  
20 g aceite

## PREPARACIÓN



10 min.



40 min.

Limpiar los mejillones rascando las cáscaras. Hervirlos al vapor con un poco de agua, sal y una rodaja de limón. Taparlos y dejar que se abran. Escurrir, dejar enfriar y reservarlos. En una cazuela, rehogar el bicho de cayena con el aceite y retirarlo. Añadir la cebolla cortada finita, el pimiento y los ajos. Dejar cocer a fuego muy lento. Añadir el vino blanco. Incorporar la salsa de tomate. Dejar cocer unos 10 minutos a fuego muy lento. Incorporar los mejillones y cocer unos 15 minutos más a fuego lento.

MEJILLONES A LA MARINERA





# FRESONES CON NATA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	219,2
Proteínas	2,34 g
Lípidos	17,6 g
Hidratos de carbono	13 g

*Una ración se compone de 200 g de fresones y 50 g de nata (según calorías).*



## INGREDIENTES



RACIONES

600 g fresones (peso limpio)  
edulcorante artificial  
200 g nata sin azucarar

## PREPARACIÓN



10 min.

Limpia y trocea los fresones. Añade el edulcorante y deja macerar hasta el momento de servirlos, removiéndolos de vez en cuando. En el momento de servir, separa 200 g de fresones para el comensal que tiene diabetes y añade 50 g de nata. El resto de los fresones repártelos en platos de postre (o en copa) y añade el resto de la nata. Endulza al gusto.

**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.

FRESONES CON NATA







ENSALADA DE ARROZ  
BUÑELOS DE BACALAO  
FRESONES A LA CREMA

MENÚ 6



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

Calorías	620
Proteínas	25 g
Lípidos	25 g
Hidratos de Carbono	73,6 g



# ENSALADA DE ARROZ



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	382
Proteínas	12,4 g
Lípidos	12,6 g
Hidratos de Carbono	54,6 g

*Una ración se compone de la mitad del preparado.*





## INGREDIENTES



RACIONES

340 g de arroz largo cocido  
100 g de lechuga  
50 g de cebolla  
80 g de zanahoria  
1 tomate (70 g aprox.)  
1 lata pequeña de atún al natural (60 g)  
2 cucharadas soperas de maíz hervido (40 g)  
12 aceitunas  
2 cucharadas soperas de aceite (20 ml)  
vinagre  
sal y pimienta

## PREPARACIÓN



10 min.



20 min.

Pon a hervir el arroz durante 20 minutos. Mientras tanto pela la zanahoria, el tomate, la cebolla y córtalo todo en daditos. Lava y escurre bien la lechuga y córtala en juliana. Pica las aceitunas. Escurre el atún y mézclalo con las verduras preparadas y el maíz. Una vez cocido el arroz escúrrelo y enjuágalo con agua fría. Para evitar que se pegue el arroz échale un poco de aceite de oliva y mézclalo bien. Añádelo a la mezcla de verduras, atún y maíz, y deja enfriar la ensalada en la nevera antes de servir.

ENSALADA DE ARROZ





# BUÑUELOS DE BACALAO



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	172
Proteínas	11 g
Lípidos	9,5 g
Hidratos de Carbono	11 g

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





## INGREDIENTES



RACIONES

200 g bacalao remojado picado  
1 cucharadita de levadura en polvo  
1 huevo  
3 cucharadas soperas de harina (60 g)  
3 cucharadas soperas de aceite de oliva  
3 cucharadas de agua  
ajo  
perejil

## PREPARACIÓN



10 min.



10 min.

Batir la clara de huevo a punto de nieve. En la picadora mezclar todos los ingredientes, rectificar de sal. Batir bien. Añadir la clara de huevo montada y mezclar con cuidado. Freír con el aceite bien caliente. Servir acompañado de lechuga juliana y 2 ó 3 “tomatitos cherry” abiertos.



# FRESONES A LA CREMA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	66
Proteínas	1,6 g
Lípidos	3 g
Hidratos de Carbono	8 g

**Una ración se compone** de una cuarta parte del preparado (100 g fresones, 50 g crema)





## INGREDIENTES



RACIONES

400 g fresones (peso limpio)  
100 cc nata líquida (sin azúcar)  
100 g mermelada de fresa o grosella sin azúcar  
edulcorante artificial  
vinagre (unas gotitas)

## PREPARACIÓN



20 min.



10 min.

Limpiar y cortar los fresones, pesar la cantidad indicada. Espolvorear con edulcorante y rociar con unas gotas de vinagre. Dejar en la nevera una hora o dos antes de prepararlo. Poner la mermelada en un cazo, a fuego lento y dejar que se funda. Pasarla por un colador chino y mezclarlo con la nata líquida. Mezclarlo bien. Dejar enfriar. Repartir los fresones en cuatro copas y cubrirlos con la crema.

**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.

FRESONES A LA CREMA













## ÍNDICE DE RECETAS



*páginas*

Albóndigas caseras con arroz	18
Buñuelos de bacalao	52
Canelones con langostinos y setas	24
Canelones de espinacas	16
Carpaccio de atún	28
Conejo al Oporto	10
Crema catalana	20
Ensalada de arroz	50
Ensalada fría de lentejas	42
Filete a la pimienta	36
Fresones a la crema	54
Fresones con nata	46
Fresones con zumo de naranja	38
Gratinado de espinacas	34
Manzana natural	12
Mejillones a la marinera	44
Papillote de piña	30
Pimientos del piquillo con bechamel	8

