



## ÍNDICE DE MENÚS

*páginas*

### MENÚ



PASTEL DE VERDURAS	8
VITELTONNE	10
MELÓN NATURAL	12

### MENÚ



TOMATES RELLENOS DE ATÚN	16
SOLOMILLO DE BUEY ASADO	18
MACEDONIA NATURAL	20

### MENÚ



ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO	24
TRUCHAS CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	26
SANDÍA	28

### MENÚ



LACITOS DE JAMÓN Y ESPÁRRAGOS	32
CROQUETAS DE ATÚN CON ENSALADA	34
MELOCOTÓN AL VINO TINTO	36

### MENÚ



GAZPACHO	40
REDONDO DE RAPE CON LANGOSTINOS	42
BOLITAS DE MELÓN Y SANDÍA	44

### MENÚ



SOPA FRÍA DE MELÓN	48
POLLO CON VERDURAS	50
PASTEL DE QUESO	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

	=		
<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



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







PASTEL DE VERDURAS

VITELTONNE

MELÓN NATURAL

MENÚ 1



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

Calorías	641
Proteínas	39 g
Lípidos	26 g
Hidratos de Carbono	72 g



# PASTEL DE VERDURAS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	123
Proteínas	7 g
Lípidos	7,6 g
Hidratos de Carbono	5,3 g

*Una ración se compone de dos cortes de pastel, lechuga y una cucharadita de salsa rosa.*





## INGREDIENTES



RACIONES

200 g champiñones  
200 g puerros  
200 g zanahorias  
100 g judía verde  
200 g calabacín  
100 g nata líquida  
100 g salsa tomate  
4 huevos  
10 g aceite  
sal y pimienta  
ajo y perejil

## PREPARACIÓN



30 min.



1 h.

Cortar las verduras y cocerlas. Limpiar y trocear los champiñones, saltearlos con 10 g de aceite, añadir ajo y perejil picados y dejar cocer. En un cuenco batir los huevos, añadir la nata líquida y la salsa de tomate, salpimentar. Una vez cocidas las verduras, escurrirlas y añadir las al cuenco. Remover bien. Engrasar un molde rectangular y verter el preparado. Hornear a unos 180 grados, hasta que esté cocido. Una vez frío, desmoldarlo, cortar trozos de 1,5 cm de ancho. Se puede servir frío sobre un lecho de lechuga cortada a juliana y una cucharadita de mahonesa o bien, salsa rosa.

PASTEL DE VERDURAS





## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

	PLATO	GUARNICIÓN
Calorías	198	178,7
Proteínas	23 g	5,5 g
Lípidos	17 g	0,5 g
Hidratos de Carbono	0 g	38 g

*Una ración se compone de uno de los 6 platos preparados y de 250 g de patata asada.*





## INGREDIENTES

## RACIONES

1 redondo de ternera de unos 500 g aprox.  
2 manojos de hierbas para caldo  
sal

### *Para la salsa:*

1 lata de atún al natural de unos 150 g  
15 alcaparras  
10 filetes de anchoa  
el zumo de ½ limón

## PREPARACIÓN



15 min.



1 H.

Pedir en la carnicería que nos preparen el redondo para asar (atado). Hervirlo con las hierbas durante 1 hora aproximadamente. Dejar enfriar y reservar parte del caldo. Una vez frío cortar la carne en láminas muy finitas y distribuir las en seis platos con una guarnición de patata asada.

**Salsa:** Machacar las anchoas con el atún, añadir las alcaparras, el zumo de limón y batir con una batidora. Si queda muy espeso agregar caldo de cocción, pasándolo previamente por el chino. Salar al gusto. Agregar al plato de carne 2 ó 3 cucharaditas de salsa y servir.

VITELTONE





# MELÓN NATURAL



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	65,4
Proteínas	1,5 g
Lípidos	0,2 g
Hidratos de Carbono	14,2 g

*Una ración se compone de 250 g melón  
(peso limpio).*



## INGREDIENTES RACIÓN

250 g melón (peso limpio, sin corteza)

PREPARACIÓN  10 min.

MELÓN NATURAL







TOMATES RELLENOS DE ATÚN  
SOLOMILLO DE BUEY ASADO  
MACEDONIA NATURAL

MENÚ 2



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

Calorías	620,2
Proteínas	39,4 g
Lípidos	15 g
Hidratos de Carbono	73,5 g



# TOMATES RELLENOS DE ATÚN



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	132,53
Proteínas	14 g
Lípidos	6 g
Hidratos de Carbono	5,85 g





## INGREDIENTES RACIÓN

2 tomates verdes medianos (150 g aprox.)  
1 lata pequeña de atún al natural (60 g aprox.)  
20 g lechuga  
5 g aceite  
sal y pimienta

## PREPARACIÓN 15 min.

Cortar los tomates por arriba (en forma de tapadera). Vaciar un poco la pulpa. En un bol mezclar el atún desmenuzado y la lechuga cortada a juliana. Salpimentar y aderezar con el aceite. Rellenar los tomates con la mezcla. Servir fresquito.

TOMATES RELLENOS DE ATÚN





# SOLOMILLO DE BUEY ASADO



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

	PLATO	GUARNICIÓN
Calorías	197	219
Proteínas	19,8 g	4 g
Lípidos	8 g	0,6 g
Hidratos de Carbono	4 g	48 g

*Una ración se compone de 75 g de solomillo, una cuarta parte del preparado y 150 g de arroz hervido (60 g aprox en crudo).*





## INGREDIENTES RACIONES

1 pieza de solomillo pequeña (375 g netos aproximadamente)  
8 escalonias pequeñas  
2 tomates  
6 ó 8 dientes de ajo  
20 g aceite de oliva  
50 cc coñac  
sal  
pimienta negra molida

**PREPARACIÓN**  12 MIN. |  1 H. POR HILO

En una fuente de horno depositar la pieza de carne, escalonias y tomates troceados, los ajos, el aceite de oliva y regar con coñac. Salpimentar y hornear. Una vez cocido, separar la carne en una bandeja y dejar enfriar. Cuando la pieza de carne está fría cortarla en trozos finos. Pasar por el tamiz la salsa que se ha formado al cocer y presentarla para acompañar la carne.

**Guarnición: Arroz.** Hervir el arroz 12 minutos en agua salada. Escurrir el arroz y pasarlo por agua fría. Mezclar en un cazo el arroz con una cucharadita de mantequilla y perejil picado, remover. Servir acompañando a la carne.

SOLOMILLO DE BUEY ASADO





# MACEDONIA NATURAL



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	71,7
Proteínas	1,58 g
Lípidos	0,3 g
Hidratos de Carbono	15,67 g

*Una ración se compone de 50 g fresas, 100 g naranja y 50 g pera.*



## INGREDIENTES



RACIONES

200 g fresas  
200 g naranja  
200 g pera  
edulcorante artificial líquido o granulado

## PREPARACIÓN



20 min.

Cortar en dados los fresas, naranjas y peras y ponerlos en un bol o cuenco, añadir el edulcorante artificial y dejar macerar unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando.





ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
TRUCHAS CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS  
SANDÍA

MENÚ 3



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

Calorías	644
Proteínas	38 g
Lípidos	22 g
Hidratos de Carbono	72,5 g



# ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	256
Proteínas	10 g
Lípidos	21 g
Hidratos de Carbono	6 g

**Una ración se compone** 125 g de tomate y una tarrina individual de 75 g de queso fresco desnatado.





## INGREDIENTES RACIÓN

125 g tomates  
1 tarrina individual de queso fresco (75 g)  
10 g aceite  
sal  
orégano

## PREPARACIÓN 10 min.

Lavar y cortar el tomate a dados. Cortar el queso en dados.  
Disponer en un plato y aderezar con aceite, sal y orégano.



# TRUCHAS, CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

	PLATO	GUARNICIÓN
Calorías	247	209,2
Proteínas	26,2 g	4,2 g
Lípidos	11,5 g	0,36 g
Hidratos de Carbono	10 g	47,34 g

**Una ración se compone** 1 trucha pequeña (90 g aprox. peso limpio) con 1 loncha de jamón, 50 g de espárragos trigueros y guarnición de 180 g de arroz cocido.



## INGREDIENTES RACIÓN

1 trucha pequeña (de aproximadamente 150 g)

1 loncha de jamón del país

10 g aceite oliva (una cucharada sobera llena)

200 g espárragos trigueros

harina

ajo

perejil

sal

## PREPARACIÓN 10 min. | 20 min.

Pedir en la pescadería que nos quiten la espina de la trucha. Limpiarla. Rellenarla con la loncha de jamón. Enharinarla un poco. Cortar la parte blanca de los espárragos. En una sartén pondremos un vaso de agua, al empezar a hervir añadir los espárragos. Cocer los espárragos hasta que estén tiernos. Escurrirlos y aliñar con la mitad del aceite, ajo y perejil. Echar en una sartén el resto de aceite y freír la trucha. Servir la trucha acompañada de los espárragos y una guarnición de arroz blanco cocido.

TRUCHAS CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS





# SANDÍA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	40
Proteínas	1 g
Lípidos	0,5 g
Hidratos de Carbono	8 g

**Una ración se compone** de 250 g de sandía limpia sin piel



## INGREDIENTES

250 g sandía (peso limpio, sin piel)

## PREPARACIÓN



5 min.

SANDÍA





LACITOS DE JAMÓN Y ESPÁRRAGOS  
CROQUETAS DE ATÚN CON ENSALADA  
MELOCOTÓN AL VINO TINTO

menú 4



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

Calorías	578
Proteínas	25,26 g
Lípidos	18,3 g
Hidratos de Carbono	72,5 g



# LACITOS DE JAMÓN Y ESPARRAGOS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	307,5
Proteínas	15,6 g
Lípidos	6,2 g
Hidratos de Carbono	47,2 g





## INGREDIENTES



RACIONES

280 g pasta\* tipo "lacitos"(peso en crudo)  
400 g espárragos trigueros congelados  
120 g jamón york en una loncha  
20 g mantequilla  
sal y pimienta

\* Una ración se compone de:

para las dietas de 1.000 cal: 45 g pasta hervida

para las dietas de 1.500 cal: 135 g pasta hervida

para las dietas de 2.000 cal: 180 g pasta hervida

## PREPARACIÓN



10 min.



25 min.

Introducir los espárragos en una olla con agua salada hirviendo y escaldarlos durante unos minutos, escurrirlos y trocearlos. Hervir la pasta hasta que esté "al dente". En una sartén derretir la mantequilla, añadir los espárragos y saltearlos unos minutos. Dejarlo cocer e incorporar el jamón cortado a dados. Escurrir los lacitos y separar la cantidad adecuada para el comensal con diabetes. Separar también la parte de los espárragos y el jamón. Mezclar la pasta restante en la sartén.

LACITOS DE JAMÓN Y ESPÁRRAGOS





# CROQUETAS DE ATÚN CON ENSALADA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

	PLATO	MASA (TODA)
Calorías	161	1150
Proteínas	7,46 g	74,1 g
Lípidos	11,8 g	67,8 g
Hidratos de Carbono	6 g	59,4 g

*Una ración se compone de 4 croquetas con 40 g de lechuga y 1 cucharada de postre de aceite de oliva para aliñar la lechuga.*





## INGREDIENTES PARA LA MASA

200 g atún en conserva al natural  
20 g cebolla  
50 g mantequilla  
10 g aceite  
40 g harina  
400 cc leche desnatada  
1 huevo  
sal  
nuez moscada  
pan rallado (20 g aprox.)

## PREPARACIÓN



30 min.



15 min.

Ecurrir y desmigalar el atún. Rallar la cebolla. En una sartén poner la mantequilla y el aceite, cuando esté derretida, echar la cebolla y dejar dorar a fuego lento. Añadir la harina y remover. Agregar la leche sin dejar de remover, aderezar con la nuez moscada y la sal. Cuando la bechamel esté un poco ligada, añadir las migas de atún y remover bien, mezclando la bechamel con el atún. Cuando empiece a despegarse la masa de la sartén, ya está lista. Poner la masa en un plato y dejar que se enfríe. Cuando esté fría, dar forma a las croquetas pasándolas primero por el pan rallado, huevo y otra vez pan rallado, así salen más crujientes. De esta masa salen aproximadamente 40 unidades. Servir 4 croquetas acompañadas de ensalada.

CROQUETAS DE ATÚN CON ENSALADA





# MELOCOTÓN AL VINO TINTO



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	83,5
Proteínas	1,3 g
Lípidos	0,3 g
Hidratos de Carbono	14 g

*Una ración se compone de melocotón (dos mitades) más una cuarta parte del preparado.*





## INGREDIENTES



RACIONES

- 4 melocotones de viña (de unos 150 g cada uno)
- 1 vasito de vino tinto
- 1 ramita de canela
- 1 ramita de vainilla
- 1 cucharada sopera de coñac (aprox. 10 cc)
- 4 cucharadas de edulcorante 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



15 min.



20 min.

En una cazuela pequeña poner a hervir el vino tinto con el coñac, el edulcorante, la canela y la vainilla. Dejar cocer a fuego lento durante unos 10 minutos. Pelar los melocotones y partarlos por la mitad. Retirar el hueso. Ponerlos a hervir junto con el vino durante unos 7 minutos. Retirar los melocotones y dejarlos enfriar. Servir los melocotones fríos, regados por encima por el vino tamizado.

MELOCOTÓN AL VINO TINTO







## GAZPACHO

REDONDO DE RAPE CON LANGOSTINOS

BOLITAS DE MELÓN Y SANDÍA

menú 5



### COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ

Calorías	664,6
Proteínas	34,6 g
Lípidos	19,7 g
Hidratos de Carbono	73 g



# GAZPACHO



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	217,88
Proteínas	3,85 g
Lípidos	11,4 g
Hidratos de Carbono	24,7 g

*Una ración se compone de una sexta parte del preparado (una taza de consomé).*





## INGREDIENTES



RACIONES

½ kg tomates maduros  
100 g pepino  
100 g pimiento verde  
100 g cebolla  
2 ó 3 dientes de ajo  
6 cucharadas soperas de aceite de oliva (60 cc aprox.)  
2 cucharadas soperas de vinagre  
1 vaso de agua  
60 g pan duro (del día anterior)  
20 g de picatostes para acompañar

## PREPARACIÓN



1H. Y 20 MIN. (INCLUYE TIEMPO DE REPOSO)

Lavar bien todas las hortalizas. Cortar los tomates y el pimiento en trocitos pequeños, verter en un bol grande. Añadir el pepino pelado y cortado, la cebolla troceada, los dientes de ajo y el pan duro cortados. Reservar un poco de pepino, cebolla, pimiento y tomate (todo cortado a pequeños trocitos) para la decoración. Agregar el aceite, el vinagre y salar. Echar el vaso de agua. remover y dejar reposar 1 hora. Triturar y pasar por el tamiz. Repartir el preparado de forma regular en seis bols o tazas de consomé. Servir bien frío y si se desea, acompañado de unos tropezones de pepino, cebolla y pimiento.

GAZPACHO





# REDONDO DE RAPE CON LANGOSTINOS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	243,2
Proteínas	27 g
Lípidos	7,5 g
Hidratos de Carbono	3,4 g

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





## INGREDIENTES



RACIONES

300 g cola de rape  
200 g langostinos pelados  
4 lonchas finas de beicon  
60 g cebolla  
60 g zanahoria  
100 g tomate triturado  
100 cc vino blanco seco  
1 cucharadita de perejil picado  
30 g aceite de oliva (4 cucharadas soperas)

## PREPARACIÓN



15 min.



25 min.

En la pescadería pediremos que nos retiren la espina central del rape sin separar los dos filetes. Salpimentar la cola y envolverlas con las lonchas de beicon. Atarla con hilo de cocina. Colocar la cola del rape en una fuente, añadir las verduras cortadas a dados, el tomate, el aceite, el vino y cocer al horno a 220° C, durante 15 minutos. Agregar los langostinos y el perejil picado y dejar cocer unos 5 minutos. Retirar la cola del horno, quitar el hilo de cocina y cortar en rodajas. Disponer el rollo de pescado en una fuente de servicio, rodearlo con los langostinos, las verduras y el líquido de cocción. Al servir repartir en 4 raciones.

REDONDO DE RAPE CON LANGOSTINOS





# BOLITAS DE MELÓN Y SANDÍA



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	57,55
Proteínas	1,2 g
Lípidos	0,4 g
Hidratos de Carbono	12,2 g

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



## INGREDIENTES RACIONES

400 g melón (peso en limpio)  
400 g de sandía (peso en limpio)  
zumo de ½ limón  
edulcorante artificial

## PREPARACIÓN 20 min.

Formar las bolitas de melón y sandía y depositarlas en un bol. Rociar con el zumo del limón, el edulcorante artificial y dejar macerar en la nevera. Servir en 4 copas de postre y adornar con unas hojas de menta.

BOLITAS DE MELÓN Y SANDÍA





SOPA FRÍA DE MELÓN  
POLLO CON VERDURAS  
PASTEL DE QUESO

MENÚ 6



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL  
DEL MENÚ

Calorías	774
Proteínas	39,8 g
Lípidos	32 g
Hidratos de Carbono	74 g



# SOPA FRÍA DE MELÓN



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías	158
Proteínas	5 g
Lípidos	5 g
Hidratos de Carbono	22 g

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



## INGREDIENTES



RACIONES

½ melón (1 kg peso limpio) tipo: de corteza verde  
1 yogur natural  
15 g aceite de oliva  
sal y pimienta  
virutas de jamón serrano (unos 40 g aprox.)

## PREPARACIÓN



15 min.

Quitar la piel y las semillas al melón, cortarlo a trocitos, verterlo en el vaso de la picadora. Picarlo bien fino. Agregar el yogur. Batir. Añadir el aceite y volver a batir. Salpimentar. Repartir el preparado de forma regular en cuatro tazas de consomé. Dejar enfriar en la nevera. Servir con virutas de jamón.

SOPA FRÍA DE MELÓN





# POLLO CON VERDURAS



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

	PLATO	GUARNICIÓN
Calorías	261,3	139,44
Proteínas	23 g	2,76 g
Lípidos	15,5 g	0,24 g
Hidratos de Carbono	6 g	31,56 g

*Una ración se compone de una cuarta parte del preparado y una guarnición de 120 g de arroz cocido (40 g en crudo aprox.)*



## INGREDIENTES



RACIONES

½ pollo cortado a octavos (unos 600 g aprox.)  
100 g cebollas (2 unidades pequeñas)  
1 berenjena pequeña  
1 calabacín  
100 g pimiento rojo en conserva  
100 g tomate triturado  
100 g champiñones  
½ litro caldo (elaborado con una pastilla de caldo concentrado)  
20 g aceite de oliva (dos cucharadas soperas)  
sal y pimienta

## PREPARACIÓN



15 min.



40 min.

Lavar y cortar los champiñones en láminas, el calabacín y la berenjena en rodajas. Picar la cebolla finita. Salpimentar el pollo. Sofreír en una cazuela (con todo el aceite). Cuando esté doradito retirarlo. En la misma cazuela, sofreír la cebolla, cuando empiece a coger color añadir la berenjena, el calabacín y el pimiento con su jugo. Dejar cocer unos 10 minutos. Añadir el tomate y los champiñones y dejar cocer a fuego suave otros 10 minutos. Verter el caldo, añadir de nuevo el pollo. Dejar cocer a fuego suave unos 15 minutos. Acompañar con una guarnición de arroz cocido.

POLLO CON VERDURAS





# PASTEL DE QUESO

(CONSUMO EXCEPCIONAL)



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (SIN LA MERMELADA DE FRESA OPCIONAL):

Calorías	197,6
Proteínas	9 g
Lípidos	11,4 g
Hidratos de Carbono	14,4 g

*Una ración se compone de dos trocitos de pastel (habiéndolo partido previamente en 15 trozos).*





## INGREDIENTES RACIONES

3 yogures desnatados  
3 huevos enteros  
1 tarrina de queso "Philadelphia"  
4 cucharadas rasas de Maizena  
9 cucharadas de edulcorante Sugarsol  
zumو de ½ limón

**Opcional:** 15 cucharaditas de mermelada de fresa (sin azúcar)

## PREPARACIÓN 10 min. | 30 min.

Poner todos los ingredientes en un bol. Reservar un poco de mantequilla para untar el molde. Batir todos los ingredientes hasta conseguir un preparado homogéneo. Engrasar un molde rectangular y verter el contenido. Hornear a 180° C. Dejar enfriar en la nevera. Cortar en 15 trozos. Puede servirse adornado con una cucharadita de mermelada de fresas (sin azúcar).

**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*

Bolitas de melón y sandía	44
Croquetas de atún con ensalada	34
Ensalada de tomate y queso fresco	24
Gazpacho	40
Lacitos de jamón y espárragos	32
Macedonia natural	20
Melocotón al vino tinto	36
Melón natural	12
Pastel de queso	52
Pastel de verduras	8
Pollo con verduras	50
Redondo de rape con langostinos	42
Sandía	28
Solomillo de buey asado	18
Sopa fría de melón	48
Tomates rellenos de atún	16
Truchas con espárragos trigueros	26
Viteltonne	10

