



RECETARIO

Ideal para personas con
Diabetes y para toda la
familia

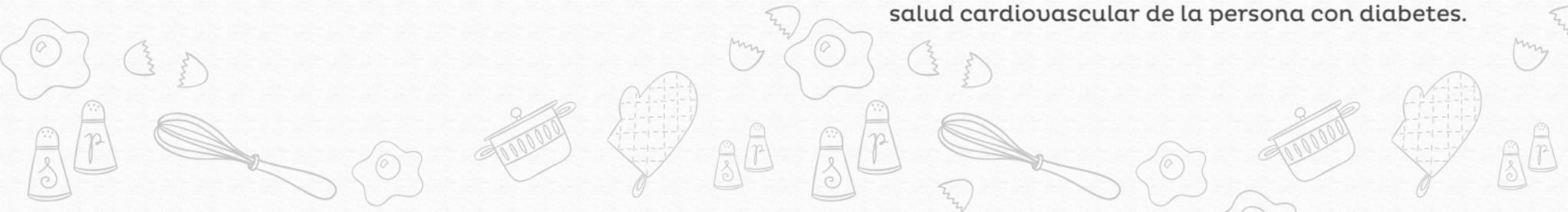




INTRODUCCIÓN

En Huevo San Juan nuestro objetivo principal es cuidarte y cuidar a tu familia, es por eso que hicimos una recolección de recetas ideales para personas que padecen diabetes tipo 2 o bien para toda la familia ya que son platillos que nos ayudan a la prevención .

La información que recientemente se publicó por parte del Centro de Investigación y Desarrollo (CIAD), fue la relación positiva del consumo de huevo con la disminución de marcadores inflamatorios que pueden conducir a enfermedades del corazón. Estos marcadores se expresan frecuentemente en personas con diabetes tipo 2, por lo que la disminución del riesgo expresan puede considerarse como un factor de protección a la salud cardiovascular de la persona con diabetes.



CLARAS LEONESAS



INGREDIENTES

100gr. Claras de Huevo
30 gr. Cecina de res seca
20 gr. Cebolla
1 pza. Chile serrano
40 ml. Aceite de oliva
1gr. Sal y pimienta

PROTEÍNA	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS	FIBRA	KCAL
15g	17g	2g	0g	234 kcal

PREPARACIÓN

1. Colocar en un sartén antiadherente el aceite y calentar.
2. Picar finamente la cebolla junto con el chile y sofreír en el aceite caliente.
3. Incorporar la cecina cortada trozos pequeños y continuar friendo a que tome color.
4. En un bowl batir las claras con sal y pimienta a su gusto, incorporar a la cecina y moviendo constantemente continuar la cocción a su gusto.
5. Colocar en el plato deseado de decorar con unas flores de albahaca y chile serrano rojo.



FRITTATA DE CLARAS



INGREDIENTES

150gr. Clara de huevo
25gr. Cebolla finamente picada
25gr. Pimiento rojo finamente picado
50gr. Queso manchego light rallado
10gr. Mantequilla
20gr. Aceite de oliva
25gr. Espinaca (lavado y desinfectado)
40 ml. Leche entera
Sal y pimienta

PROTEÍNA	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS	FIBRA	KCAL
29g	38g	7g	1g	421 kcal

PREPARACIÓN

1. Bate las claras con la leche y la mitad del queso rallado en un tazón. Sazonar con sal y pimienta.
2. Derrite la mantequilla y mezcla con el aceite de oliva en un sartén.
3. Cocina la cebolla, el pimiento y por último las espinacas en tiritas. Cuando todo esté cocido, agrega la mezcla de huevo.
4. Baja el fuego, tapa y deja cocinar de 5 a 7 minutos esto también dependerá del tamaño del sartén.
5. Colocar en un plato de decorar con la otra mitad del queso y decorar.



ENSALADA DE PERA



INGREDIENTES

200gr. Claras de Huevo
100 gr. Pera asiática
100 gr. Hojas de espinacas
80 gr. Queso Mozzarella
150 gr. Lechuga larga
80 gr. Calabaza italiana
80 gr. Zanahoria rallada
100 gr. Jitomate bola
300 ml. Vinagreta de yogurth

PROTEÍNA

14g

LÍPIDOS

14g

CARBOHIDRATOS

9g

FIBRA

5g

KCAL

206
kcal

PREPARACIÓN

1. Colocar en una taza un cuadro de vuita film formando un hueco para colocar 50 gr clara junto con 20 gr de queso y salpimentar y cerrar con las puntas hacia arriba con un nudo y poner a cocer la clara en agua hirviendo por 5 min, cortar y reservar.
2. Colocar una hoja de la lechuga en el fono como base en un plato bowl.
3. Picar la lechuga restante en cuadros de 2 centímetros y picar la espinaca muy fina, colocar sobre la hoja de lechuga los dos cortes anteriores.
4. Picar la calabaza media luna y colocarla en un extremo de la ensalada.



Continúa en la siguiente página.

PASTEL DE QUESO



INGREDIENTES

- 1 taza. Nueces finamente molidas
- 1 c. Azúcar de coco
- ¼ c. Jengibre molido
- 1 c. Aceite de coco
- 350 gr. Queso crema light
- 375 gr. Yogur Griego natural light
- 50 gr. Azúcar stevia
- 30 ml. Jugo de limón fresco
- ½ pza. Ralladura de limón
- 10ml. Extracto de vainilla
- 30 gr. Gelatina
- 60 ml. Agua fría
- 200 gr. Blue Berry
- 30 gr. Azúcar stevia
- 150 ml. Agua

PROTEÍNA

13g

LÍPIDOS

18g

CARBOHIDRATOS

44g

FIBRA

2g

KCAL

355
kcal

PREPARACIÓN

1. Cortar papel de silicón en la forma del molde deseado para que quepa en la parte inferior, y colocar en la charola.
2. En un procesador de alimentos, procesar las nueces, el azúcar de coco, el jengibre y aceite de coco derretida juntos. Colocar en capa de esta preparación en el fondo del molde sobre el papel silicón.
3. Hornear para que se forme una corteza durante unos 10 a 15 minutos o hasta que se empieza a convertir un color dorado claro. Retirar y dejar enfriar.
4. En un bowl mezclar la gretina y el agua fría (para hidratarla gretina)



Continúa en la siguiente página.



PREPARACIÓN

5. En el procesador de alimentos mezcla el queso crema, el yogur, el azúcar stevia, el jugo de limón, la ralladura de limón y la vainilla hasta que quede suave.

6. Calentar la gretina a baño maría a fuego medio moviendo constantemente a que se funda.

7. En el procesador de alimentos activado, verter en la mezcla de gelatina tibia y mezclar bien.

8. Verter esta preparación en la corteza ya fría y refrigerar durante 5 a 6 horas.

9. En una cacerola pequeña, agregar los 150ml. de agua, el azúcar restante y los blue Berry cocine a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva, unos 3 minutos para que se forme una mermelada.

10. Retirar del fuego y dejar enfriar, con esta mermelada decorar los pastelitos de queso.



NUECES GARAMPIÑADAS



INGREDIENTES

2 ½ taza. Nueces pecana
25 ml. Clara de huevo
½ taza. Splenda
½ cc. Canela molida
1/8 cc. Sal

PROTEÍNA	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS	FIBRA	KCAL
5g	39g	10g	5g	389 kcal

PREPARACIÓN

1. Precalear el horno a 180°C.
2. Colocar sobre una charola un papel sillico.
3. Bata la clara de huevo en un bowl hasta que esté espumosa.
4. Revuelva la nuez en la clara hasta que estén cubiertas uniformemente.
5. En otro recipiente, mezclar la Splenda, la canela y la sal y verter sobre las nueces. Revuelva hasta que esté cubierto uniformemente, entonces coloque sobre la charola con el papel silicón.
6. Hornear durante treinta minutos aproximadamente, revolviendo cada diez minutos, hasta que estén tostadas o tomen el color deseado, Dejar enfriar y guardar en un recipiente hermético de preferencia.



HOT CAKE DE AVENA



INGREDIENTES

- 2 tazas. Avena
- 320 ml. Leche
- 1 pza. Plátano
- ½ cc. Canela en polvo
- 3 gr. Stevia
- 1 gr. Sal
- 10 ml. Extracto de vainilla
- 1 ½ cc. Polvo para hornear
- 50 ml. Clara de huevo
- 40 gr. Mantequilla

PROTEÍNA	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS	FIBRA	KCAL
12g	17g	42g	8g	242 kcal

PREPARACIÓN

1. Moler en una licuadora la leche, el plátano, la vainilla, la stevia, la sal.
2. Agregar las dos tazas de avena, la canela y el polvo para hornear y continuar moliendo por 2 minutos aproximadamente.
3. Agregar la clara de huevo procesamos ligeramente para que se integre.
4. Calentar una sartén, colocar un poco de mantequilla solo para engrasar
5. Incorporar una porción de 70 a 100 ml de la mezcla al sartén, esperando que las orillas doren y comiencen a salir burbujas en la superficie para posteriormente voltear y continuar la cocción.
6. Colocar en el plato deseado y acompañar con un poco mantequilla y frutas de su gusto



TARTA DE MANGO



INGREDIENTES

- 300 gr. Coco rallado
- 150 gr. Claras de huevo
- 50 gr. Plátano macho maduro
- 85 gr. Azúcar de palma de coco
- 10 ml. Esencia de vainilla
- 3 pzas. Mango
- 300 gr. Yogurth griego

PROTEÍNA	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS	FIBRA	KCAL
12g	21g	48g	7g	400 kcal

PREPARACIÓN

1. Mezclar el coco rallado con las claras de huevos, el azúcar de palma de coco, la esencia de vainilla y plátano.
2. Colocar la pasta en moldes de tartaleta risada de 10 cm de diámetro colocando en el fondo un círculo de papel silicón y hornear a 180°C por 20 minutos aproximadamente.
3. Retirar del horno, dejar enfriar y desmoldar.
4. Colocar una ligera capa de yogur sobre la costra de coco y decorar con el mango fileteado cubriendo por completo toda la costra
5. Por ultimo acompañar con el resto del yogur y darla vista con alguna otra fruta roja y hojita verde





Huevo
**San
Juan**®

huevosanjuan.com