

Comidas para controlar el azúcar en la sangre

Controlar el nivel de azúcar en sangre a diario es clave para las personas que viven con diabetes, pero también es útil para la salud física a largo plazo de todo el mundo. Estas recetas fáciles de hacer le ayudarán a equilibrar el azúcar en sangre de forma natural y eficaz, independientemente de sus objetivos de salud.



Lista de alimentos



29 ingredientes

FRUTAS

- 4 Aguacate
- 2 Limón
- 1/4 de taza Zumo de limón
- 1 Cal

DESAYUNO

- 1 1/2 cucharadas Mantequilla de almendra

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 1/8 cucharadita Pimienta de Cayena
- 3 cucharadas Semillas de chía
- 2 cucharadas Chili en polvo
- 1 1/3 cucharadas Comino
- 1 cucharadita Perejil seco
- 1 cucharadita Ajo en polvo
- 1/2 cucharadita Copos de pimienta roja
- 1 1/16 cucharadas Sal marina
- Sal marina y pimienta negra
- 2 cucharaditas Semillas de sésamo
- 2 cucharaditas Pimentón ahumado
- 1/2 Pimiento rojo

VERDURAS

- 2 tazas Espinacas pequeñas
- 4 tazas Arroz con coliflor
- 2 tazas Tomates cherry
- 1/2 taza Cilantro
- 1 Pepino
- 3 1/2 Ajo
- 1 cabeza Lechuga Iceberg
- 1 Pimiento jalapeño
- 3 tazas Hojas de col rizada
- 1 taza Zanahorias en fósforo
- 8 tazas Mezcla de verduras
- 1/4 de taza Perejil
- 3 tazas Col morada
- 3/4 de taza Cebolla roja
- 1 Batata
- 4 Tomate
- 1 Pimiento amarillo
- 1 Cebolla amarilla

EN CAJA Y EN LATA

- 2 tazas Frijoles Cannellini
- 3 tazas Garbanzos
- 2 2/3 tazas Lentejas verdes
- 2 tazas Lentejas
- 2/3 de taza Quinoa
- 2/3 de taza Caldo de verduras

HORNEADO

- 1 cucharada Levadura nutricional

PAN, PESCADO, CARNE Y QUESO

- 1 libra Pavo molido extra magro
- 8 onzas Salmón ahumado
- 2 rebanadas Pan integral

CONDIMENTOS Y ACEITES

- 1 cucharada Vinagre de sidra de manzana
- 1 1/3 cucharadas Aceite de aguacate
- 2 cucharadas Vinagre balsámico
- 2 cucharadas Aminos de coco
- 2 cucharadas Mayonesa
- 2 cucharadas Aceitunas de Kalamata sin hueso
- 1 taza Chucrut
- 2/3 de taza Tahini

FRÍO

- 4 Huevo
- 1/2 cucharadita Ghee
- 1/4 de taza Leche de almendras sin azúcar
- 3/4 de taza Yogur de coco sin azúcar

OTRO

- 4 Hojas de Nori
- 1/3 de taza Agua



Pudín de coco y yogur con chía



5 ingredientes



30 minutos



1 ración

DIRECCIONES

1. En un bol mediano, añade el yogur, las semillas de chía, la leche de almendras y las fresas y remueve bien para combinar.
2. Pon en la nevera de 25 a 30 minutos, hasta que espese.
3. Saca de la nevera y añade la mantequilla de almendras. Sirve y disfruta.

NOTAS

Sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta tres días.

Tamaño de la porción

Una porción equivale a aproximadamente 1 taza de pudín de chía.

Sin frutos secos

Utiliza tahini y leche de coco en lugar de mantequilla de almendras y leche de almendras.

Más sabor

Añade una pizca de canela o vainilla.

Le gusta más dulce

Añade un chorrito de miel o jarabe de arce.

No hay yogur de coco

Utiliza yogur normal o yogur griego.

INGREDIENTES

1/2 taza Yogur de coco sin azúcar

3 cucharadas Semillas de chía

1/4 de taza Leche de almendras sin azúcar

1/2 taza Fresas congeladas

1 1/2 cucharadas Mantequilla de almendra

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	425	Colesterol	0mg
Grasa	29g	Sodio	69mg
Carbohidratos	36g	Vitamina A	175IU
Fibra	15g	Vitamina C	46mg
Azúcar	7g	Calcio	662mg
Proteína	12g	Hierro	5mg



Tostada de aguacate para el desayuno



5 ingredientes



25 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Unta la tostada con el puré de aguacate y coloca encima el tomate y las rodajas de huevo duro. Sazona con sal y pimienta al gusto y ¡disfruta!

NOTAS

Cómo cocer huevos a fuego lento

Pon a hervir una olla pequeña con agua salada y añade con cuidado los huevos. Cubre la olla con una tapa. Apaga el fuego pero mantén la olla sobre el quemador caliente. Deja reposar durante 12 minutos y escurrir. Coloca los huevos en un recipiente con agua helada durante 10 minutos antes de pelarlos.

Sin gluten

Utiliza pan sin gluten.

No a los huevos duros

Utiliza en su lugar huevos fritos, revueltos o escalfados.

Le gusta el picante

Añade una pizca de copos de chile o salsa picante al puré de aguacate.

INGREDIENTES

- 1 Aguacate (pequeño, triturado)
 - 2 **rebanadas** Pan integral (tostado)
 - 1 Tomate (pequeño, en rodajas)
 - 2 Huevo (duro, pelado y en rodajas)
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	351	Colesterol	186mg
Grasa	21g	Sodio	259mg
Carbohidratos	29g	Vitamina A	1247IU
Fibra	10g	Vitamina C	19mg
Azúcar	3g	Calcio	85mg
Proteína	14g	Hierro	3mg



Col rizada y huevos



6 ingredientes



10 minutos



1 ración

DIRECCIONES

1. Calienta una sartén a fuego medio y añade el ghee. Una vez que la sartén esté caliente, añade la col rizada y cocínala de 2 a 3 minutos, hasta que se marchite, removiéndola cuando sea necesario.
2. Haz dos espacios en la col rizada y rompe los huevos en cada uno de ellos. Añade las aceitunas y sazona todo con levadura nutricional y sal marina. Cubre con una tapa y cocina de 3 a 4 minutos o hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto.
3. Añade la col rizada, las aceitunas y los huevos en un plato. Sirve y disfruta.

NOTAS

No Kale

Utiliza otra hoja verde, como la col, la acelga, la remolacha o el rapini.

No Ghee

Utiliza mantequilla, aceite de aguacate o aceite de oliva.

Más sabor

Añade condimentos adicionales, como el ajo.

INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita Ghee
- 3 tazas Hojas de col rizada (cortadas en trozos)
- 2 Huevo
- 2 cucharadas Aceitunas de Kalamata sin hueso
- 1 cucharada Levadura nutricional
- 1/8 cucharadita Sal marina

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	237	Colesterol	377mg
Grasa	14g	Sodio	631mg
Carbohidratos	8g	Vitamina A	36271IU
Fibra	5g	Vitamina C	59mg
Azúcar	1g	Calcio	236mg
Proteína	20g	Hierro	5mg



Tarros de ensalada picada arco iris



9 ingredientes



15 minutos



3 porciones

DIRECCIONES

1. Combina el tahini, el zumo de limón y la sal marina. Bate hasta que se combinen, añadiendo agua según sea necesario para obtener una consistencia de aderezo cremoso para ensaladas. Divide el aderezo en partes iguales en el fondo de tarros grandes.
2. Sobre el aderezo, pon una capa de garbanzos, tomates, zanahorias, pimiento y cubre con la col morada. Tapa y guarda en la nevera.
3. Cuando estés listo para comer la ensalada, viértela en un bol y mézclala bien. ¡Que aproveche!

NOTAS

Almacenamiento

Se conserva bien en la nevera hasta 4 días.

Sin Tahini

Utiliza una mantequilla de frutos secos o de semillas de girasol en su lugar.

INGREDIENTES

- 1/3 de taza Tahini
- 1/2 Limón (en zumo)
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 2 cucharadas Agua
- 3 tazas Garbanzos (cocidos, de la lata)
- 1 taza Tomates cherry
- 1 taza Zanahorias en fósforo
- 1 Pimiento amarillo (picado)
- 3 tazas Col morada (picada)

NUTRICIÓN

NUTRICIÓN		Cantidad por porción	
Calorías	495	Colesterol	0mg
Grasa	18g	Sodio	494mg
Carbohidratos	69g	Vitamina A	4579IU
Fibra	19g	Vitamina C	189mg
Azúcar	16g	Calcio	252mg
Proteína	22g	Hierro	8mg



Tazón de sushi deconstruido



10 ingredientes



20 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el aceite de aguacate y la coliflor en trozos. Saltea de 5 a 7 minutos, luego añade los aminos de coco y remueve para cubrir. Retira del fuego.
2. Divide el arroz de coliflor en cuencos. Cubre cada cuenco de manera uniforme con pepino, aguacate, nori y salmón ahumado. Decora con semillas de sésamo.
3. Mezcla la mayonesa con la cayena en un bol pequeño y rocía por encima de los cuencos. Disfruta.

NOTAS

Sobras

Este plato es mejor servirlo inmediatamente, pero se puede guardar en la nevera hasta 2 días y servirlo frío.

Sin Aminos de Coco

Usa tamari o salsa de soja en su lugar.

INGREDIENTES

- 1 cucharadita Aceite de aguacate
- 4 tazas Arroz con coliflor
- 2 cucharaditas Aminos de coco
- 1/2 Pepino (cortado en bastones)
- 1 Aguacate (pelado y picado)
- 4 Hojas de nori (tamaño de un bocadillo, cortadas en trozos)
- 8 onzas Salmón ahumado
- 2 cucharaditas Semillas de sésamo
- 2 cucharadas Mayonesa
- 18 cucharaditas Pimienta de Cayena (opcional)

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	492	Colesterol	32mg
Grasa	34g	Sodio	989mg
Carbohidratos	23g	Vitamina A	1180IU
Fibra	14g	Vitamina C	18mg
Azúcar	7g	Calcio	124mg
Proteína	30g	Hierro	3mg



Ensalada de Falafel y Tahini



10 ingredientes



30 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350 F (177 C) y forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. En un procesador de alimentos o licuadora, combina las lentejas, 2/3 del tahini, el cilantro, el comino, el vinagre de sidra de manzana y la mitad de la sal.
3. Forma bolas con la mezcla utilizando entre 1 y 1 1/2 cucharadas de la mezcla para cada bola. Colócalas en la bandeja del horno y cocínalas de 20 a 25 minutos o hasta que estén calientes y firmes.
4. Mientras tanto, prepara el aderezo batiendo el yogur, el resto del tahini, la sal restante y el agua.
4. Reparte las verduras mixtas en los platos y cúbreelas con los falafels de lentejas al tahini, el chucrut y el aderezo de yogur al tahini. Disfruta.

NOTAS

Sobras

Refrigera los falafels por separado en un recipiente hermético hasta siete días o congelarlos hasta dos meses. Para obtener mejores resultados, recalienta los falafels en el horno justo antes de servirlos.

Tamaño de la porción

Una ración es de aproximadamente cinco falafels, 2 tazas de verduras mixtas, 1/4 de taza de chucrut y 2 cucharadas de aliño.

Recubrimientos adicionales

Aguacate, champiñones, pimientos en rodajas, pepinos, tomate, alcaparras y/o aceitunas.

Sin chucrut

Utiliza coles en escabeche en su lugar.

INGREDIENTES

- 2 2/3 tazas Lentejas verdes (cocidas, escurridas y enjuagadas)
- 1/3 de taza Tahini (dividido)
- 1/2 taza Cilantro (finamente picado)
- 1 cucharadita Comino
- 1 cucharada Vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita Sal marina (dividida)
- 1/4 de taza Yogur de coco sin azúcar
- 1/4 de taza Agua
- 8 tazas Mezcla de verduras
- 1 taza Chucrut

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	317	Colesterol	0mg
Grasa	13g	Sodio	892mg
Carbohidratos	36g	Vitamina A	174IU
Fibra	15g	Vitamina C	15 mg.
Azúcar	3g	Calcio	211mg
Proteína	18g	Hierro	8mg



Envolturas de lechuga para tacos de pavo



14 ingredientes



25 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Calienta el aceite a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocínala durante unos 5 minutos hasta que esté translúcida.
2. Añade el pavo molido a la sartén y rómpelo en trozos muy pequeños con una espátula y cocina hasta que ya no esté rosado. Escurre el exceso de grasa si es necesario.
3. Añade el chile en polvo, el comino, el pimentón ahumado, el ajo en polvo, la sal, las hojuelas de pimienta roja y el jugo de limón y revuelve hasta que la carne se cubra uniformemente. Añade la mitad de los tomates picados y el jalapeño. Revuelve para combinar y cocine por otros 5 minutos hasta que los tomates estén muy suaves. Retira del fuego.
4. Para montar los tacos, reparte el pavo en las hojas de lechuga, y cubre con el resto de los tomates y el aguacate en dados. Disfruta.

NOTAS

Sobras

Refrigera los ingredientes por separado en recipientes herméticos durante un máximo de tres días.

Tamaño de la porción

Una ración equivale aproximadamente a tres tacos.

Recubrimientos opcionales

Salsa, queso, cilantro, frijoles negros, crema agria o guacamole.

Sin lechuga Iceberg

Utiliza en su lugar hojas de romana, lechuga verde o lechuga Boston.

Veganos y vegetarianos

Omite la carne picada y utiliza en su lugar lentejas cocidas.

INGREDIENTES

- 1 cucharada Aceite de aguacate
- 1 Cebolla amarilla (en dados)
- 1 libra Pavo molido extra magro
- 2 cucharadas Chile en polvo
- 1 cucharada Comino
- 2 cucharaditas Pimentón ahumado
- 1 cucharadita Ajo en polvo
- 1 cucharadita Sal marina
- 1/2 cucharadita Copos de pimienta roja
- 1 Limón (en zumo)
- 3 Tomate (finamente picado y dividido)
- 1 Pimiento jalapeño (sin semillas y picado)
- 1 cabeza Lechuga Iceberg (hojas separadas y lavadas)
- 2 Aguacate (en dados)

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	433	Colesterol	84mg
Grasa	29g	Sodio	844mg
Carbohidratos	23g	Vitamina A	4061IU
Fibra	12g	Vitamina C	35mg
Azúcar	6g	Calcio	108mg
Proteína	27g	Hierro	6mg



Tazón de alubias blancas con limón y quinoa



10 ingredientes



25 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Cuece la quinoa según las instrucciones del paquete. Deja que la quinoa cocida se enfríe ligeramente.
2. Mientras tanto, añade las judías, el pimiento rojo y la cebolla a un bol. Remueve para combinar.
3. En un frasco o tazón pequeño, combina el jugo de limón, el ajo, el perejil y la sal. Vierte el aderezo sobre la mezcla de alubias y remueve para combinar. Sazona con más sal o zumo de limón si es necesario.
4. Para servir, reparte la mezcla de quinoa y frijoles en tazones junto con el pepino y los tomates. Que lo disfrutes.

NOTAS

Sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta tres días.

Recubrimientos adicionales

Más zumo de limón, hierbas frescas, verduras para ensalada, aceitunas, alcaparras o queso feta desmenuzado.

Sin judías cannellini

Utiliza otra judía blanca o garbanzos en su lugar.

Sin quinoa

Utiliza arroz integral o arroz de coliflor en su lugar.

Más grasa

Añade aceite de oliva virgen extra al aliño.

INGREDIENTES

- 2/3 de taza Quinoa (seca)
- 2 tazas Frijoles Cannellini (escurridos y enjuagados)
- 1/2 Pimiento rojo (picado)
- 1/4 de taza Cebolla roja (finamente picada)
- 1/4 de taza Zumo de limón
- 1/2 Ajo (diente, picado)
- 1 cucharadita Perejil seco
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 1/2 Pepino (en rodajas)
- 1 taza Tomates cherry (picados)

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	478	Colesterol	0mg
Grasa	5g	Sodio	986mg
Carbohidratos	90g	Vitamina A	1646IU
Fibra	18g	Vitamina C	64mg
Azúcar	8g	Calcio	100mg
Proteína	20g	Hierro	7mg



Ensalada tibia de lentejas y boniato



9 ingredientes



15 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Coloca el boniato en una vaporera sobre agua hirviendo, tapa y cocina de 8 a 10 minutos o hasta que esté tierno.
2. Mientras tanto, añade la mitad del caldo a una sartén grande con las cebollas y el ajo. Cocina a fuego medio hasta que las cebollas se hayan ablandado, entre 3 y 5 minutos. Añade la sal y remueve para combinar. Añade las espinacas.
3. Añade las lentejas, el vinagre balsámico y el resto del caldo. Sigue cocinando a fuego medio durante unos 5 minutos más hasta que se haya absorbido la mayor parte del líquido.
4. Retira la sartén del fuego y añade el boniato cocido y el perejil. Reparte en cuencos y disfrutar.

NOTAS

Sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta cuatro días. Recalienta con más caldo de verduras si las lentejas se secan demasiado.

Tamaño de la porción

Una porción equivale a aproximadamente 1 1/2 tazas de ensalada.

No hay batata

Utiliza calabaza en cubos en su lugar.

INGREDIENTES

- 1 libra Batata (mediana, pelada y cortada en cubos pequeños)
- 1/2 Caldo de verduras (dividido)
- 1 Cebolla roja (picada)
- 1 1/2 cucharaditas Ajo (dientes, picado)
- 1 cucharadita Sal marina
- 2 Espinacas pequeñas
- 1 cucharadita Lentejas (cocidas, enjuagadas)
- 2 tazas Vinagre balsámico
- 1 1/2 tazas Perejil (picado, opcional)

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	336	Colesterol	0mg
Grasa	1g	Sodio	587mg
Carbohidratos	63g	Vitamina A	12867IU
Fibra	19g	Vitamina C	28mg
Azúcar	11g	Calcio	121mg
Proteína	21g	Hierro	9mg