



RECETAS COLECCIONABLES

Disfruta en familia de preparaciones deliciosas y saludables.

Ensalada de papaya verde

Ingredientes para dos porciones



	Medida casera	Gramos
Papaya o mango verde	1/2 taza	140 g
Tomate chonto	3 unidades	170 g
Cilantro	1 cucharada	15 g
Limón en zumo	2 unidades (aprox.)	30 ml
Salsa de pescado o negra	1 cucharadita	5 g
Salsa de chili o soya	1 cucharada	15 g
Estevia líquida	1 cucharadita	5 ml
Maní	2 cucharadas	30 g
Sal y pimienta	Al gusto	-
Lechuga crespa	1 unidad	70 g

Preparación

- 1 Raya la papaya verde, corta los tomates en mitades o cuartos y pica finamente el cilantro.
- 2 Mezcla todo lo anterior.
- 3 Agrega a la mezcla el zumo de limón, la salsa de pescado, la salsa de chili, la estevia, el maní, la sal y la pimienta.
- 4 Sirve sobre la lechuga.



Variaciones

Reemplaza la papaya por mango biche. Sirvela con camarones.



Información para tu conteo nutricional por porción

Calorías 155 g • Proteína 5,4 g • Carbohidratos 18 g • Fibra 3,8 g • Grasa total 7,2 g • Grasa saturada 1,4 g • Grasa monoinsaturada 3,4 g • Grasa poliinsaturada 2,1 g

Cuenta en la dieta como:



1 porción de verdura



1 porción de fruta



1 porción de grasa

Carpaccio de champiñones asados

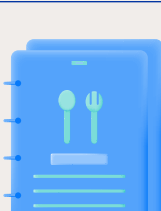
Ingredientes para dos porciones



	Medida casera	Gramos
Champiñones grandes	4 unidades	100 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	5 ml
Orégano picado	1/4 de cucharadita	1 g
Espárragos verdes frescos o brócoli	4 unidades (espárragos) 4 ramitas (brócoli)	80 g
Mayonesa baja en grasa	2 cucharadas	10 g
Limón tahití	1 unidad	20 g
Pimienta negra o molida	1/4 de cucharadita	1 g
Queso campesino o mozzarella en bloque	1/4 de taza, rayado	30 g
Almendras laminadas	2 cucharadas	15 g
Sal gruesa	Al gusto	-

Preparación

- 1 Asa los champiñones con aceite de oliva y orégano durante 6 minutos por lado y lado. Retira y deja enfriar.
- 2 Blanquea los espárragos o el brócoli en agua hirviendo por 40 segundos, sácalos y llévalos a agua con hielo. Retira y saca láminas delgadas con ayuda de un pela papas o cuchillo.
- 3 Mezcla fuertemente la mayonesa con el zumo del limón y la pimienta.
- 4 Saca los champiñones de refrigeración y corta en láminas muy delgadas con la ayuda de un cuchillo con buen filo.
- 5 Mezcla todos los ingredientes en una esterilla para armar sushi, forma un rollo y corta en 8 porciones.



Información para tu conteo nutricional por porción

Calorías 175 g • Proteína 6,6 g • Carbohidratos 6,4 g • Fibra 3 g • Grasa total 13 g • Grasa saturada 3,2 g • Grasa monoinsaturada 6,2 g • Grasa poliinsaturada 2,7 g • Calcio 150 g • Sodio 360 g.

Cuenta en la dieta como:



1 porción de queso



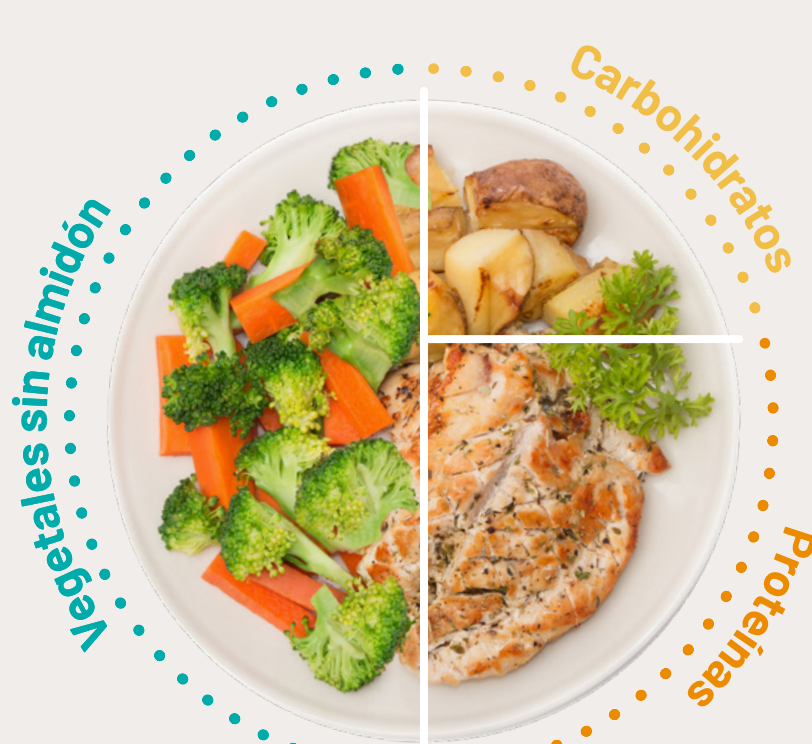
1 porción de verdura



1 porción de grasa

Aliméntate bien,

cuando tomas el control de tu diabetes tomas el control de tu vida.



MÁS DE 50 CONTENIDOS

entre videos, artículos, infografías... para que tu vida, en equilibrio con la diabetes, sea la prioridad.

Descúbrelos ya en:

VIVEMAS.SEGUROSSURA.COM.CO

