

# Por una diabetes con sabor

30 recetas deliciosas



# Índice

## [Introducción](#)

## [Primeros](#)

1. [Boquerones al horno](#)
2. [Coca de trampó](#)
3. [Croquetas de Jamón Serrano](#)
4. [Paté de Atún](#)
5. [Ensalada De Aguacate, Mandarina, Manzana Y Sal Rosa Del Tibet](#)
6. [Escalibada de Pimientos y Berenjenas](#)
7. [Alcachofas Asadas a las finas hierbas](#)
8. [Crema Fría de Manzana y Aguacate](#)
9. [Ensalada de Berenjena y Calabacín](#)

## [Segundos](#)

1. [Cuscús de Verduras con Higaditos de Pollo y Musabbaha Libanés](#)
2. [Pollo a la naranja agridulce chino](#)
3. [Verduritas al wok con pavo](#)
4. [Lentejas con Verduras](#)
5. [Pollo con Salsa de Limón y Aroma de Romero y Cilantro](#)

6. [Falafel de Lentejas](#)
7. [Wok de Fideos Chinos con Pollo y Verduras](#)
8. [Potaje de Garbanzos con Acelgas copia](#)

## [Postres](#)

1. [Bizcocho de Manzana](#)
2. [Banana bread](#)
3. [Cookie Gigante Saludable](#)
4. [Piruletas de Frangipane copia](#)
5. [Bollitos de Leche y Chips de Chocolate](#)
6. [Crema de Cacao Sana y Baja en Carbohidratos](#)
7. [Muffins de Moras y Frambuesa](#)
8. [Galletas Sin Azúcar con Plátano y Avena](#)
9. [Donuts sin Azúcar](#)
10. [Pudín de Chía y Cacao](#)
11. [Torta Fit](#)
12. [Galletas de Chocolate](#)

# 30 Recetas para dar sabor a la diabetes

En esta revista se muestra que una alimentación sana es perfectamente compatible con una alimentación divertida y sabrosa. Esperamos sirva de inspiración para personas con diabetes y/o personas que cocinan para familiares que la tienen.

La diabetes es una enfermedad que aparece por una falta parcial o total del efecto de una hormona llamada insulina y hace que la glucosa (azúcar) en sangre se eleve. Un tratamiento adecuado es clave para llevar una vida totalmente plena. En este control, a parte de un tratamiento farmacológico y una actividad física acorde a nuestras necesidades, la alimentación es crucial.

En enero 2018 Cookpad y la Federación Española de Diabetes (FEDE) aunaron sus esfuerzos para lanzar el concurso “[¡Por una diabetes con sabor!](#)” cuyo objetivo fue acabar con el falso mito de que la diabetes y una alimentación divertida no son compatibles

En tan solo 2 semanas se compartieron más de 200 recetas aptas para personas con diabetes. Esta revista incluye 30 primeros, segundos, postres y dulces elegidos por Cookpad y FEDE para su primera edición.

## Sobre Cookpad

[Cookpad](#) es la red social de recetas y cocina más grande del mundo, con sede en Alicante. Su misión es fomentar la cocina casera, resolver problemas relacionados con la cocina y fortalecer comunidades.

La app con unas 200,000 recetas se puede [descargar gratis aquí](#).

## Sobre FEDE

[FEDE](#) es el órgano representativo del colectivo de personas con diabetes en España, para lo que cuenta con un total de 19 socios: 19 federaciones autonómicas de personas con diabetes, que agrupan a unas 153 asociaciones de personas con diabetes, distribuidas por toda España.

Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación.



 **Primeros**



## Boquerones al horno

*Una receta de veroveka*

### Ingredientes

- 800 gramos de boquerones frescos
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 cucharadas de pan rallado para personas con diabetes
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de perejil
- 50 ml de vino blanco

### Pasos

1. Limpiamos y colocamos los boquerones en una fuente para horno
2. Agregamos la sal, el tomillo, la nuez moscada y el aceite de oliva
3. Le añadimos el zumo del limón, el perejil y el tomillo
4. Y por último, le agregamos el pan rallado para personas con diabetes y lo decoramos con unas rodajas de limón, lo meteremos al horno 190 grados 20 minutos y listo para servir calentito.



¿Sabías que los boquerones podrían disminuir la resistencia a la insulina que da lugar a la diabetes tipo 2? Gracias al Omega 3 podemos cuidarnos de una manera sabrosa y placentera





## Coca de trampó

*Una receta de ladanafar*

### Ingredientes

500 g de harina integral aproximadamente (la que se beba)

1 vaso de agua con gas

1/2 vaso de aceite de oliva

Pimiento blanco

Cebolla

Tomate

Sal, pimienta y pimentón

### Pasos

1. Cortar el pimiento, la cebolla y el tomate a cuadrados como en un

picadillo. Ponerlo todo en un cuenco y aliñar con la sal, pimienta, pimentón y aceite al gusto.

2. Poner en un cuenco el agua con gas y el aceite e ir incorporando poco a poco la harina, procurando que no queden grumos y mezclar hasta que no se peque en las manos.
3. Extender la masa sobre una bandeja de horno y poner el picadillo por todo.
4. Poner en el horno ya caliente a 180°C durante una hora aproximadamente, hasta que este todo bien hecho.
5. Opcional: Esta muy buena si la comes junto a pimientos en vinagre.



## Croquetas de jamón serrano con robot de cocina (Monsieur Cuisine Plus)

*Una receta de Cecilia Lascaux “Cocina Hoy Con Cecilia”*

### **Ingredientes**

- 100 g de jamón serrano
- 1/2 cebolla pequeña
- 50 ml de aceite de oliva
- 100 g de mantequilla
- 170 g de harina de trigo
- 400 ml de leche
- 2 huevos duros
- 1 pizca de nuez moscada

Sal y pimienta de molinillo a gusto

### *Para el rebozado :*

Pan rallado fino

Huevos

Pimienta de molinillo

Sal

## **Pasos**

1. Colocar en el vaso de la máquina, el jamón serrano y triturar con unos golpes de turbo.
2. Reservar en un bol.
3. Pelar, lavar y cortar la cebolla en cuatro y triturlarla con unos golpes de turbo.
4. Incorporar el aceite y la mantequilla y rehogar.
5. Incorporar la harina y cocinarla durante 3 minutos, a 120 grados, velocidad 2.
6. Incorporar la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Mezclar 15 segundos a velocidad 6.
7. Incorporar 2 o 3 cucharadas del jamón previamente triturado y cocinar durante 7 minutos, a 120 grados, velocidad 3.
8. Picar los huevos duros en trozos muy pequeños.
9. En un bol, colocar la masa de la máquina, incorporar los huevos duros picados y el jamón serrano triturado restante. Mezclar todo con una cuchara. Probar de sal.

10. Colocar la masa en un recipiente con tapa y refrigerar de un día para otro.
11. Cuando la masa ya ha reposado el tiempo indicado preparar un recipiente con pan rallado. En un bol, poner por lo menos 3 huevos, salpimentar y batir. Con las manos o dos cucharas, eso va a gusto de cada uno, coger un poco de masa y dar forma a las croquetas, pasarlas por huevo.
12. Luego rebozarlas en pan rallado.
13. Nuevamente las pasamos por huevo.
14. Y finalmente otra vez por pan rallado. Al rebozarlas dos veces evitaremos que se rompan al freírlas.
15. En un sartén, calentar suficiente aceite para freírlas.
16. Cuando el aceite est;e bien caliente, freír las croquetas. Si lo prefiere, se pueden freír en la freidora, moviendo un poquito el cestillo para que salgan perfectas.
17. Escurrirlas en papel de cocina absorbente.
18. Ponerlas en la bandeja y servir calentitas!



¡Las de toda la vida! Ajustando las cantidades se puede adaptar casi cualquier plato al tratamiento. No tienes porque renunciar a unas buenas croquetas caseras siguiendo esta receta



# Paté de atún con pimiento del piquillo

*Una receta de ChikiTiki*

## Ingredientes

- 100 g de pimiento del piquillo
- 100 g de cebolla
- 2 latas de atún al natural
- 100 g de queso crema desnatado
- 7-8 Almendras
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- Sal
- Pimienta

Laurel

Pimentón dulce

## Pasos

1. Sofreímos la cebolla con el ajo, las hojas de laurel, pimentón dulce, sal y pimienta al gusto (yo añado un chorrito de agua para ablandarlas y la dejo consumir)
2. Añadimos los pimientos y lo rehogamos todo junto.
3. En el vaso batidor introducimos lo ya elaborado y añadimos las almendras, el atún y el queso en crema. Batimos todo muy bien hasta conseguir una textura fina
4. Dejamos enfriar una hora y listo para consumir. Ideal para untar o acompañar. Espero que os guste



## Ensalada de aguacate, mandarina, manzana y sal rosa del Tibet

*Una receta de jorbasmarr*

### Ingredientes para 2 personas

- 1 pepino
- 1 manzana pequeña
- 1 aguacate
- 1 mandarina
- 1/2 lata de maíz
- Limón (en mi caso químico)
- Aceite de oliva
- Sal rosa del Tíbet



# Pasos

1. Pelar y cortar a daditos el pepino colocándolo en el fondo de la bandeja.
2. Troceamos también a daditos el aguacate, añadiéndolo a nuestra ensalada.
3. Pelamos y separamos los gajos de la mandarina, cortando cada gajo en dos mitades.
4. Pelamos y troceamos también la manzana.
5. Añadimos también el maíz escurrido a la ensalada.
6. Solo nos resta añadir un generoso chorro de aceite de oliva, rociar con limón y espolvorear con sal rosa recién molida.
7. Guardar en el frigorífico hasta el momento de servir.



## Escalibada de pimientos y berenjenas

*Una receta de jorgette*

### Ingredientes

- 4 berenjenas grandes (un kilo)
- 4-6 pimientos rojos
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4-5 dientes de ajo picaditos
- 5 tallos de perejil fresco picadito
- aceite de girasol para asar los pimientos
- sal gorda

### Pasos

1. Lavar los pimientos y las berenjenas. Secar con papel de cocina.
2. Calienta el horno a 200° 10 minutos antes.
3. Colocar las berenjenas y los pimientos en una bandeja apta para el horno. Rocía con aceite de girasol y espolvorea sal gorda.
4. Meter la bandeja en el horno unos 30 minutos. A partir de 20 minutos vigilar los pimientos, si están listos, sácalos antes.
5. Sacar la bandeja del horno y dejar templar cubierta con un trapo de cocina.
6. Pelar las berenjenas y los pimientos y quitar las semillas. Dejar escurrir en un tabla de cortar inclinada para eliminar el exceso de agua.
7. Picar la berenjena y los pimientos por separado. Añade el ajo, sal gorda y aceite de oliva virgen extra. Mezcla los ingredientes por separado y colócalos en el mismo bol. Decora con hojas de perejil y tapa con film transparente. Guarda en la nevera hasta en el momento de servir.
8. Podrías añadir perejil fresco picadito si tienes al mano. Sirve la escalibada bien fría.



# Alcachofas Asadas a las Finas Hierbas

*Una receta de Zaida Tejero Casado*

## Ingredientes para 4 personas

- 8 alcachofas
- 3 tomates de rama
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de tomillo
- 2 dientes de ajo
- 150 ml aceite de oliva virgen
- 2 cucharaditas de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra

## Pasos

1. En una procesadora ponemos el aceite, sal, pimienta, ajo, tomillo, perejil, romero y albahaca. Trituramos el aliño hasta dejar la textura que más nos guste. Reservamos.
  2. Cortamos la mitad del tronco de las alcachofas y las puntas, retiramos las hojas exteriores y las cortamos por la mitad. las lavamos bien y las dejamos escurrir en un colador. podemos frotarlas con medio limón para que no se oxiden. reservamos.
  3. Lavamos y cortamos por la mitad los tomates en rama. reservamos.
  4. Precalentamos el horno a 180°C con calor arriba, abajo y turbo.
  5. Ponemos la mitad del aliño en una fuente apta para el horno y colocamos encima las mitades de alcachofa y los tomates rociándolos con el resto del aceite de hierbas. tapamos con papel de aluminio.
  6. Horneamos durante 45 minutos. Si no tenéis turbo, tardará el doble de tiempo.
  7. Una vez pasado el tiempo, apagamos el horno y dejamos reposar durante 5 minutos. Servimos en un plato los vegetales con un chorrito por encima de aceite a las finas hierbas.
  8. Y ya tenemos listas estas riquísimas alcachofas, con un aroma y sabor de hierbas y tomate que nos hará la boca agua... un plato de acompañamiento para cualquier dieta que nos gustará y además nos aportará beneficios a nuestro organismo. Si os sobra aceite a las finas hierbas, no lo tiréis, os servirá de aliño para otros platos. Espero que os haya gustado tanto como a mí... ¡¡hasta la próxima!!!
-



¿Sabías que la diabetes tipo 2 está ligada al sobrepeso y la obesidad? Las alcachofas se están estudiando por sus beneficios en el control del colesterol y el peso. Puestos a cuidarse, ¡mejor con una deliciosa receta!



## Crema fría de manzana y aguacate

*Una receta de Yolanda Oviedo*

### Ingredientes

- 2 manzanas verdes (Granny Smith)
- 2 aguacates (en su punto)
- 2 pepinos (tamaño medianos)
- 1/2 pimiento verde
- Zumo de medio limón
- AOVE
- Sal y un poco de agua bien fría

### Pasos

1. Se tritura todo junto muy bien, dejando la piel de la manzana, se

sazona, se añade AOVE y el agua.

2. Se vuelve a triturar y se refrigera.
3. Se sirve fría. Se puede servir acompañada de un poco de sésamo y chorrito de aceite.
4. Un buen primer plato, sobre todo para los días calurosos de verano!!!!





## Ensalada de berenjena y calabacín

*Una receta de Arantxabrujilla @arantxabrujilla*

### Ingredientes para 2 personas

- 1/2 berenjena
- 1/2 calabacín
- 1/2 tomate natural
- Albahaca
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### Pasos

1. Lavar las verduras. Cortar la berenjena longitudinal, si se puede con mandolina.

2. El calabacín también lo cortamos a rodajas finas.
3. Preparamos las verduras a la plancha
4. Montamos, capa de berenjena y arriba 2 de calabacín hasta formar una torre. Añadimos el tomate troceado por encima y aderezamos con aceite de oliva virgen extra y albahaca fresca!



## Tortilla de merluza y calabacín

*Una receta de Ir CrM*

### Ingredientes (4 raciones)

- 4 huevos de 60 gr
- 100 g de calabacín
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- 3 g de perejil
- sal

### Pasos

1. Con el calabacín ya pelado, lo cortamos en dados.
2. Ponemos una sartén al fuego con el AOVE, añadimos el calabacín y lo cocinamos a fuego medio, hasta que se haga. Mientras,

desmenuzamos la merluza.

3. Añadimos la merluza a la sartén, ponemos un poco de sal y el perejil y dejamos que se cocine junto con el calabacín. Batimos los huevos y cuando esté hecho el calabacín y la merluza lo añadimos al huevo batido, mezclamos bien.
4. Cocinamos en una sartén, vuelta y vuelta, al gusto, poco hecha o bien hecha.
5. ¡Bon appetit!



 **Segundos**



## Cuscús de verduras con Higaditos de Pollo y Musabbaha Libanés

*Una receta de Caty*

### **Ingredientes para 4 personas**

250 g de calabacín

130 g de pimiento rojo

130 g de pimiento verde

100 g de zanahoria

50 g de aceite de oliva virgen extra

200 g de cuscus

200 g de caldo verdura (si no quieres sabor extra a verdura pon agua)

1 pellizco sal

## *Para los higaditos:*

500 g de higaditos de pollo

50 g de aceite oliva virgen extra (o según consideremos)

1 poco vino blanco

1 pizca sal

## *Para la Musabbha libanés:*

1 diente ajo (si no gusta ni se pone o se puede poner más si te encanta)

400 g de garbanzos cocidos (yo de bote, pero recomiendo de calidad)

60 g del agua cocción garbanzos

30 g de zumo de limón

40 g de sésamo tostado

1/2 cucharada sal

70 g de aceite de oliva virgen extra y un poquito más para luego adornar

## **Pasos**

1. Aquí los ingredientes para el cuscús. Yo lo hice con la thermomix
2. Ponemos todas las verduras en trozos en el vaso y programamos 8 seg. Velocidad 5 para picarlas
3. Bajamos los restos con la espátula y añadimos el aceite para sofreír. Programamos 8 min. a 100grados, vel. 1
4. Ponemos la mariposa, agregamos el cuscús y el caldo de verduras y programamos 4 min. 70 grados velocidad 1

5. Pasado este tiempo, lo pasamos a un bol para emplatar, en mi caso he usado un molde redondo
6. Mientras, en una sartén hemos ido sofriendo el higadito de pollo con ajos, vino blanco y laurel.
7. Ingredientes para la musabbaha libanés
8. Ponemos todos los ingredientes en el vaso. 30 seg velocidad progresiva 5-10.
9. Repetiremos la acción tras bajar los restos. 30 seg. Velocidad progresiva 5-10
10. Sacamos y servimos en un bol con una cucharada de aceite cirgen de oliva extra, junto a unos palitos de pan que pueden ser bajos en sal.



El Cuscús se hace a partir de sémola de trigo, que es la parte donde se concentran los hidratos de carbono de este cereal. Existen variedades integrales que aportan un extra de fibra, ayudando a mejorar los niveles de azúcar en sangre





## Pollo a la naranja agridulce chino

*Una receta de Soraya (Con gusto y Salero)*

### Ingredientes para 4 personas

#### *Marinada de pollo*

500 g de contramuslo o pechuga de pollo

1 huevo

1 cucharada de salsa de soja sin azúcar (kikkoman original)

120 g de Maicena

#### *Salsa:*

400 ml de zumo de naranja

50 g de azúcar de abedul

2 dientes de ajo

3 cucharadas de salsa de soja sin azúcar (kikkoman original)

Ralladura de media naranja

Un poco de maicena disuelta en 2 cucharadas de agua

Aceite vegetal

## Pasos

1. Cortar a trocitos el pollo y mezclar todos los ingredientes de la marinada menos la maicena y lo dejamos macerar mínimo 30 minutos.
2. Pasados los 30 minutos ponemos la maicena y lo rebozamos y lo freímos en aceite de girasol hasta que esté dorado (lo mínimo posible de aceite, solo para que se dore) y lo reservamos con papel absorbente.
3. En una sartén con unas gotas aceite de girasol tostamos un poco los ajos, añadimos el zumo de las naranjas, la salsa de soja, el azúcar de abedul, lo removemos y dejamos reducir a fuego medio fuerte.
4. Tiene que quedar muy reducido (al principio no parece que se reduzca pero tened paciencia y lo hará)
5. En un vaso ponemos un poco de maicena disuelta en agua para espesar la salsa mientras cocinamos y removemos, vamos incorporando muy poco a poco la mezcla anterior hasta conseguir la consistencia como de sirope.
6. Añadimos el pollo y lo mezclamos todo bien. Adornamos con un poco de sésamo y ya está.



¿Quién dice que las salsas no son aptas para dietas? Una de las ventajas de prepararlas tú es que controlas la cantidad de azúcar y la calidad de los ingredientes. ¡0% Remordimientos!



## Verduritas al wok con pavo

*Una receta de soyfroda*

### Ingredientes para 2 personas

- 1 calabacín pequeño de unos 160 gr
- 1 zanahoria pequeña de unos 60 gr
- 2 filetes finos de pavo de 150 gr
- 1 vasito de agua
- Curry
- Ajo picado
- Sal

### Pasos

1. Lavar bien el calabacín y la zanahoria y, sin pelar, cortarlo en tiras y

con unas gotas de aceite darle unas vueltas en el wok

2. Añadir un vasito de agua con un poco de curry disuelto (se puede sustituir por un buen chorro de soja) y dar vueltas de vez en cuando para que no se queme
3. Mientras se hacen las verduras en el wok, cortar también en tiras los filetitos de pavo.
4. Tras unos 6 u 8 minutos, el agua de las verduras se habrá consumido. Apartad el wok del fuego y en una sartén pequeña con un chorrito de aceite dorad las tiras de pavo. Poned una pizca de sal, ajo picado y un poquito de curry. Tenedlo 2 minutos a fuego moderado.
5. Servid en 2 cuencos, mezclando verduras y pavo y acompañado de una buena ensalada. Bon profit!



## Lentejas con verduras

*Una receta de YoMa*

### Ingredientes

- 1 bote de lentejas pardina
- 1 (100 gr) zanahoria pequeña
- 1/2 puerro
- 1 ramillete de broquil
- Ajo laminado
- Aceite de oliva
- Sal
- Agua

### Pasos

1. Lavamos la zanahoria y el puerro y cortamos a trozos pequeños. Ponemos aceite en una olla y ponemos el ajito laminado, sofreímos sin que llegue a quemarse, ponemos las verduritas.
2. Una vez que hayan cogido color añadimos las lentejas, escurridas y limpias. Rehogamos, añadimos un poquito de agua o caldo de pollo si tenemos y laurel.
3. Cuando empieza a hervir ponemos el broquil. Dejamos que se hagan y cojan sabor y apartamos del fuego una vez tiernas las verduras puestas. Ya tenemos un plato rico y apto para una persona con diabetes. Es muy suave. No le añado nada de carne o jamón porque detrás va pescado al horno. Pero esto ya es a elección de cada uno.



Nada como un plato tradicional de casa. Las legumbres son una gran fuente de fibra e hidratos de carbono complejos. Propiedades ideales para mantener a raya el nivel de azúcar en sangre disfrutando de lo casero



## Pollo con salsa de limón y aroma de Romero y Cilantro

*Una receta de Jose Chavez*

### Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla
- Zumo de 1/2 Limón
- Crema de vinagre balsámico
- 4 cucharadas de harina
- 250 ml de agua (o un poco más)
- 1 pastilla de caldo carne desmenuzada
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta molida



Romero en polvo

Cilantro en polvo

## Pasos

1. Comenzamos con la Salsa: Cortamos las cebollas y las pochamos hasta que estén blanquitas blanquitas. Añadimos un chorrito de vinagre balsámico (para contrarrestar acidez porque lleva limón). Agregamos la pastilla caldo de carne, el cilantro y el romero, sal, zumo de 1/2 limón y 1 cucharada de harina. Mezclamos bien y agregamos el agua. Seguimos removiendo y dejar cocinar hasta que reduzca la salsa.
2. Cortamos la pechuga en 6-7 tiras y salpimentamos. Vamos pasando cada tira por harina y freímos en abundante aceite previamente bien caliente. Sacamos y las ponemos en un plato con papel absorbente. Reservamos.
3. Batimos la salsa en un vaso batidor, la pasamos por un colador a una sartén para que nos quede bien fina y espesa a fuego suave.
4. Añadimos las pechugas ya fritas a la sartén con la salsa, mezclamos y dejamos unos minutos para que se integren bien con la salsa. Si queremos dejar mucha más cantidad de salsa, añadimos más agua en el proceso de hacerla.



## Falafel de lentejas

*Una receta de PaZladeando - Las recetas de Paz*

### **Ingredientes para 6 personas**

350 g de lentejas

800 g de agua

1 cebolla grandecita

4 dientes de ajo

1 cucharadita de comino

Perejil fresco recién picado

Unas hojas de cilantro fresco

Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

1/2 sobre levadura de en polvo

100 g de harina o pan rallado

Aceite de oliva virgen extra

# Pasos

1. Cuece las lentejas en una olla durante 20 o 30 minutos, hasta que estén en su punto (nunca duras ni demasiado blandas o deshechas). Elimina el exceso de agua que puedan tener en un escurridor y reserva para que vayan enfriando.
2. Cuando las lentejas ya no estén calientes échalas en la picadora o vaso de tu batidora. Añade el ajo, la cebolla troceada y las hierbas. Agrega el comino, la levadura y salpimenta al gusto.
3. Mezcla todo bien (puedes hacerlo con las manos) hasta conseguir una masa que no sea demasiado pegajosa, pero tampoco muy dura. Tritura hasta conseguir una pasta uniforme. En caso de que la masa que hayas hecho no tenga una buena consistencia y quede demasiado blanda, puedes corregirla incorporándole un poco de harina o pan rallado hasta que consigas dejarla correctamente.
4. Aunque este no es un paso obligatorio en la receta (yo a veces lo hago y otras no, depende del tiempo del que disponga) puedes dejar reposar unos 30 minutos la masa para que la levadura haga su trabajo y te queden más esponjosos.
5. EN SARTÉN: Pon una sartén con aceite de oliva virgen extra y, mientras se calienta, ve haciendo las bolas de falafel. No las hagas muy grandes (más o menos como una pelota de golf). Si ves que se te pega en las manos úntalas con aceite, así te será más fácil de manejar la masa.
6. Fríe en aceite caliente hasta que estén doraditas. Al sacarlas ve poniéndolas en una bandeja con papel absorbente para eliminar al máximo el exceso de aceite.
7. Precalienta el horno a 200°C. Prepara una bandeja de horno con papel sulfurizado y ves colocando las bolas de falafel en ella. Con ayuda de un pincel de silicona, unta la superficie de las bolas con un poco de aceite de oliva.

8. Introduce la bandeja en el horno precalentado y hornéala durante 20 o 25 minutos. A mitad del horneado dales la vuelta para que se hagan por el otro lado. Ten mucho cuidado de que no se te rompan cuando les des la vuelta. Sabrás que están listas cuando las veas doradas por ambos lados y tengan un tacto seco.
9. Cuando estén todas listas, las podremos servir en platos individuales o al centro en una bandeja y acompañarlas con salsa o la que más te guste y con una buena ensalada verde.
10. En casa nos encantan con salsa de yogurt, mostaza de dijon y tomate frito casero, ¿y a ti?
11. ¡¡¡Deliciosamente saludables!!!



## Wok de fideos chinos con pollo y verduras

*Una receta de Quim*

### Ingredientes

250 g de fideos chinos de harina de trigo

200 g de pollo o pavo

1 nabo

1 puerro

1/4 de pimiento rojo

1/4 de pimiento verde

3 ajos

4 cucharadas de soja

2 cucharada de salsa de carne (Perrins)

4 cucharadas de aceite de oliva

8 arbolitos de brócoli

## Pasos

1. En una olla se pone agua a hervir, cuando hierva echamos los fideos chinos durante 4 minutos. Los retiramos, escurrimos y los pasamos por agua fría.
2. En una sartén o wok ponemos el aceite a calentar, echamos los ajos, el nabo y el puerro cortados en juliana y dejamos que se vayan pochando. Pasados unos 5 minutos echamos los pimientos picado. Cuando vemos que el nabo ya está prácticamente blando (es el que tarda más) agregamos el brócoli, que antes lo habremos cortado en juliana y lo habremos puesto en el microondas 2 minutos.
3. Echamos el pollo o pavo cortado a tiras, que vaya cogiendo color y agregamos la cucharada de salsa Perrins. Al cabo de 3 o 4 minutos echamos los fideos y las cucharadas de salsa de soja. No he echado sal, por no abusar de ella, ya que las salsas ya llevan.



## Potaje de garbanzos con acelgas

*Una receta de hindmoussaoui7*

### Ingredientes para 4 personas

- 500 g de garbanzos cocidos
- 400 g de acelgas hervidas o cocinadas al vapor
- 2 huevos duros
- Sal, comino, pimentón de la Vera
- 1 cabeza entera de ajo hervida con los garbanzos
- 400 ml del agua de cocción de los garbanzos
- 5 cucharadas de aceite de oliva

### Pasos

1. Como siempre todo limpio, listo y a mano. Hervimos los garbanzos

previamente remojados durante una noche en agua, hoja de laurel, cabeza de ajo entera y un poco de sal. Cocinamos las acelgas troceadas en agua o las cocinamos al vapor

2. Sacamos la pulpa de la cabeza de ajo
3. Ponemos a calentar en una sartén un buen chorro de aceite de oliva y añadimos la pulpa de ajo
4. Después de dos minutos añadimos las acelgas y rehogamos bien
5. Añadimos los garbanzos
6. Añadimos las especias
7. Añadimos los huevos duros cortados en dados
8. Añadimos el caldo de cocción de los garbanzos y dejamos unos 10 minutos para que se ligue la salsa del potaje (ojo con el caldo tenemos que añadir lo justo)





## Postres



## Bizcocho de Manzana

*Una receta de Nora Cortina*

### Ingredientes

- 2 manzanas medianas
- 120 g de harina de avena (yo tengo copos de avena y los muelo)
- 150 ml de leche (desnatada y sin lactosa)
- 2 claras de huevo
- Aroma de vainilla al gusto (Hacendado)
- Ralladura de limón y canela (la cantidad al gusto)
- Cucharadita de levadura seca

### Pasos

1. Pelamos una de las manzanas y media de la otra y trituramos.

(Reservamos)

2. Batimos al punto de nieve las dos claras de huevo.
3. Echamos poco a poco la harina de avena a las claras con movimiento envolventes para que se baje lo menos posible.
4. Echamos los demás ingredientes de igual manera, poco a poco y con movimientos envolventes.
5. Echamos la mezcla en un molde. Cortamos la otra mitad de la manzana que nos queda en láminas y la colocamos encima de la mezcla para decorar. Espolvoreamos algo de canela por encima.
6. Meter al horno a 180°C por 30 min. Antes de sacarlo comprobar con un cuchillo a pinchar y que salga limpio. Entonces estará listo.
7. Espero que os guste y disfrutéis preparando la receta como luego comiéndola! Si la hacéis no olvidéis enseñarme la fotito



Se ha visto que la canela ayuda a controlar la glucemia en el tratamiento de la diabetes tipo 2. ¡Además de darle un aroma increíble a los postres!



# Banana Bread

*Una receta de RocíoF*

## Ingredientes

- 125 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 50 g de tagatosa en polvo
- 2 huevos
- 200 gr de harina de trigo
- 1 cucharada sopera de levadura en polvo
- 1 pizca de bicarbonato sódico
- 1 cucharadita de canela molida
- 4 plátanos (600 gr aprox)

## Pasos

1. Engrasamos un molde alargado con un poco de mantequilla y espolvoreamos con harina.
2. Batimos bien los huevos a temperatura ambiente junto con la tagatosa hasta que espumeen. Incorporamos la mantequilla y batimos bien.
3. Con tres de los plátanos hacemos un puré con la ayuda de un tenedor. Si estuviesen poco maduros podemos calentarlos 30 segundos en el microondas, sin piel.
4. Incorporamos el puré de plátano. Mezclamos bien.
5. Por último, vertemos los ingredientes secos (la harina, la levadura, la canela molida y el bicarbonato sódico) ya tamizados y vamos mezclando con movimientos envolventes.
6. Precalentamos el horno con calor arriba y abajo y ventilador a 170°. Pelamos y cortamos el último plátano en dos mitades. Vertemos la masa en el molde. Ponemos el plátano de forma decorativa en la superficie y cuando el horno esté precalentado horneamos durante 40 minutos aproximadamente o hasta que al pincharlo con un cuchillo nos salga limpio.
7. Sacamos del horno y dejamos enfriar sobre una rejilla durante unos 10 minutos. Pasado este tiempo, desmoldamos y dejamos enfriar completamente sobre una rejilla.



¿Sabías que este cuando se trata de fruta fresca no afecta de la misma forma que en zumo? La fruta fresca a diferencia del zumo contiene una mayor proporción de fibra, de modo que se absorbe más despacio. ¡Otro punto para la fibra!



## Cookie Gigante Saludable

*Una receta de miriammass*

### Ingredientes para 14 personas

- 400 g de garbanzos cocidos: 7, 2 raciones de hidratos de carbono
- 100 g de avena: 6 raciones de hc
- 200 g de chocolate negro sin azúcar: 5 raciones de hc
- 350 ml de leche semidesnatada: 1, 6 raciones de hc
- 20 g de stevia: 2 raciones de hc
- 1 sobrede levadura en polvo
- 2 ml de extracto de vainilla

### Pasos

1. Precalentar el horno a 180°, calor arriba y abajo con ventilador.

2. Cocer los garbanzos a máxima temperatura durante 2 horas
3. Una vez cocidos los garbanzos, los ponemos en una licuadora o en el vaso de la batidora, y junto a la leche, la Stevia y el extracto de vainilla, los trituramos hasta que quede una crema homogénea.
4. Cuando este listo, lo pasamos a un bol amplio y le añadimos la avena previamente molida, la levadura y el chocolate cortado en cuadraditos, e incorporamos todo con ayuda de una cuchara de madera, hasta que no queden grumos.
5. Engrasamos un molde redondo con spray antiadherente apto para consumo, o sino con un poco de aceite o con papel vegetal. Incorporamos la masa y la acomodamos para que no se nos formen burbujas.
6. Por último lo meteremos en el horno durante 35 minutos, no olvides pinchar con un palillo el pastel antes de sacarlo del horno.
7. Con las medidas que yo utilice, sale una cookies de 21, 2 raciones de hidratos de carbono en total, así que 50 gr del producto final equivaldría a 1 ración de hidratos de carbono.



## Piruletas de Frangipane

*Una receta de Fina Parra Garrido*

### Ingredientes para 14 personas

- 500 g de hojaldre, 2 láminas
- 120 g de almendra cruda molida
- 2 huevos
- 50 gr de tagatosa
- 50 gr de mantequilla
- 50 gr de pepitas de chocolate negro sin azúcar

### Pasos

1. Abre y estira las láminas de hojaldre y corta círculos de aproximadamente 6cm. Coloca la mitad en una bandeja de horno con papel sulfurizado. Coloca un palito en cada círculo presionando



un poquito.

2. Mezcla en un bol la mantequilla pomada con el resto de ingredientes. Rellena cada círculo de hojaldre con una cucharada de esta mezcla y tapa con otro círculo de hojaldre y presiona los bordes para cerrarlo.
3. Pinta con huevo batido.
4. Salieron 14 piruletas.
5. Hornea a 180° durante 20 /25 minutos y disfruta.
6. Información nutricional por piruleta : Calorías 330. Proteínas 4, 77. Hc 24, 8 (2, 5 rc). Grasas 24, 5.



## Bollitos de leche y chips de chocolate

*Una receta de AngelaS*

### Ingredientes

500 de harina de fuerza

25 g de levadura de panadero

75 g de tagatosa u otro edulcorante que permita horneado

4 huevos

50 ml de aceite oliva suave o girasol

200 ml de leche

Trocitos de chocolate sin azúcar o arándanos desecados, o un poco de canela, o medio sobre de preparado para flanes, sin azúcar.

# Pasos

1. Calentar una taza pequeña de la leche y disolver la levadura en ella, debe estar sólo tibia.
2. Batir 3 huevos en un recipiente junto con el edulcorante. Reservar el otro.
3. Añadir la leche con levadura, el aceite y el resto de la leche. Si se opta por la canela es el momento. 1 cucharadita de café, o más, según gustos. Incluso unas gotas de esencia de vainilla, 5-6.
4. Otra forma de saborizarlos es usar la leche hervida con una corteza de naranja y/o limón.
5. Comenzar a añadir la harina poco a poco. Si se hace con batidora llegará un momento en que deba continuarse a mano, ya que la masa se irá haciendo más firme.
6. Seguir amasando a mano hasta que quede una masa suave y elástica. A veces se necesita un poquito más de harina que iremos incorporando a puñados pequeños, o un poco más de aceite para las manos.
7. Dejar reposar la masa tapada con un paño hasta que doble su tamaño. Depende del frío del ambiente, puede ser 1 hora o algo más, en este caso, en invierno, 2 horas.
8. Cuando haya duplicado el tamaño es el momento de añadir los trocitos de chocolate. Se toman porciones del tamaño de un huevo, se les da forma de bollito y se van poniendo en una bandeja de horno con papel, separados por unos 7-8 cm ya que duplican o más su tamaño. Suelen caber unos 10 por bandeja, y salen en total 20-22 unidades.
9. Con el huevo restante, batido, se untan por encima con una brocha de cocina y se dejan reposar de nuevo, hasta que vuelvan a duplicar su tamaño. Pueden dejarse dentro del horno (apagado

claro).

10. Cuando hayan duplicado su tamaño, más o menos 1-1,5 h, se precalienta el horno en modo ventilación a 200°. Obviamente, si teníamos dentro los bollitos se sacan antes, con cuidado para que no se "bajen", ya que quedan muy ligeros.
11. Cuando la temperatura sea la adecuada, se introducen las 2 bandejas y se baja la temperatura a 170°. Se mantienen durante 18-20 minutos, o hasta que doren.
12. Si se desean congelar hay que esperar a que enfríen.



## Crema de cacao sana y baja en carbohidratos

*Una receta de Marta Boladeres Lloses*

### Ingredientes

- 120 g de avellanas
- 3 cucharadas soperas de cacao puro 100%
- 150 ml de leche (indistinta el tipo)
- 6 dátiles
- 1 cucharada de aceite de oliva,
- 2 cucharadas de sirope de ágave (opcional)

### Pasos

1. Mezclar todos los ingredientes en una batidora de mano (puede ser

también con túrmix, aunque cueste un poco más debido a lo espeso que es el producto resultante). ¡Y listo!

2. Aquí les dejo la información nutricional del que hice yo, pero recomiendo calcularlo cada vez, ya que el peso exacto de los ingredientes (ex: dátiles, miel..) puede variar y modificar así los valores.
3. #LaDiabetesEsElTigre [www.ladiabeteseseltigre.com](http://www.ladiabeteseseltigre.com) ¡Gracias! :)



## Muffins de moras y frambuesa

*Una receta de Lola Benavides*

### Ingredientes

- 125 g de moras
- 125 g de frambuesas
- 250 g de harina de avena integral
- 170 g de azúcar de abedul (xilitol)
- 2 yogures naturales desnatados
- 2 huevos y una clara
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal
- 2'5 cucharaditas de levadura química

# Pasos

1. Pintar los moldes con aceite y precalentar el horno a 200 grados
2. Poner en un bol los huevos, clara y esencia de vainilla. Batir
3. Añadimos el aceite, xilitol y los yogures e integramos bien
4. Lavamos cuidadosamente las frutas. Escurrimos con un colador y si son muy grandes partimos por la mitad
5. Mezclamos en otro recipiente harina, levadura y sal
6. Volcamos en el bol de la mezcla líquida e integramos bien. Por último añadimos las frutas
7. Repartimos en los moldes
8. Bajamos el horno a 180 grados y horneamos hasta que estén dorados (unos 20 minutos)
9. Deja unos minutos más con el horno apagado.
10. Están deliciosos





## Galletas sin azúcar con plátano y avena

*Una receta de Ir CrM*

### Ingredientes para 12 galletitas

- 117 g de plátano, teniendo en cuenta la parte comestible
- 75 g de harina de trigo integral
- 40 g de copos finos de avena integrales
- 15 g de semillas de chía
- 8 ml de aceite de oliva virgen extra
- 4 gr de canela en polvo

### Pasos

1. Pasar el plátano por una batidora o picadora hasta conseguir que el

plátano esté bien batido.

2. En un bol verter por este orden: plátano, aceite de oliva, canela, harina, avena y las semillas de chía. Según se van añadiendo ingredientes se va mezclando hasta conseguir que los ingredientes queden bien integrados. La masa que obtendremos será ligeramente pegajosa.
3. Ponemos a pre-calentar el horno a 200°. Dividimos la masa en doce partes, cada parte tendrá un peso de 18 g. Le damos forma a la masa con las manos y la vamos colocando en una fuente para hornear forrada con papel vegetal.
4. Hornear a 180° durante 15 minutos. Una vez horneadas las galletas tendrán un peso de 16 gr. Las dejamos enfriar sobre una rejilla.
5. Una vez enfriadas ya se pueden disfrutar. ¡Buen provecho!



La avena es un fuerte aliado frente a la diabetes. Vale para infinidad de platos, pero donde estén unas deliciosas galletas recién horneadas... hmmm. ¡Pecado sería no probarlas!



## Donuts sin azúcar

*Una receta de Mandarinas y miel*

### Ingredientes

- 15 g de levadura fresca
- 70 ml de agua
- 160 ml de leche desnatada
- 30 g de sirope de ágave
- 1 huevo
- 50 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 450 g de harina
- 5 g de sal
- Aceite de girasol para freír

### Pasos

1. He hecho la masa en la panificadora pero si no la tienes puedes utilizar una amasadora de ganchos o amasarlo a mano. Calienta un poco el agua y disuelve la levadura en ella. Pon los ingredientes en la cubeta de la panificadora en el orden que están puestos, primero los líquidos y luego los sólidos. Enciende la panificadora y pon el programa de amasado, en mi panificadora es el número 6.
2. Pasado el tiempo indicado saca la masa de la cubeta y ponla en la encimera con un poco de harina, amasa durante un par de minutos y después deja que leve la masa tapada con un paño limpio durante una hora más o menos, depende del calor que haga donde la dejes.
3. Cuando la masa haya levado y doblado su volumen vuelve a ponerla sobre la encimera con harina y aplástala con un rodillo o con la palma de la mano hasta dejarla de 1'5 cm de grosor. Corta la masa con un cortador de donuts o con dos aros de distinto tamaño y ves dejándolos sobre papel de horno. Recoge los recortes de masa que sobran, amásalos y estíralos de nuevo para seguir cortando donuts. Tapa los donuts con un trapo limpio y deja que leven hasta que doblen su tamaño.
4. Recorta cada donut sobre un cuadrado del papel de horno y eso te ayudará en el momento de freírlos a que no pierdan la forma. Pon abundante aceite en una freidora o en una cazuela ancha, cuando esté caliente pero no demasiado, ves echando los donuts con su papel y quitando este en cuanto se suelte. Tal como se vayan friendo ves dejándolos sobre papel absorbente para que pierdan el exceso de aceite.
5. Si quieres puedes ponerle un poco de glaseado por encima hecho con stevia granulada molida, o bañarlos con chocolate negro sin azúcar.



¡Existen y están riquísimos! Así que a darnos un capricho!! Si se podían adaptar unas croquetas, ¿por qué no unos donuts?



## Pudín de chía y cacao

*Una receta de losdulcessecretosdeCuca*

### Ingredientes

80 g de semillas de chía

500 ml de leche avena

2 cucharadas soperas de cacao en polvo sin azúcares añadidos

1/2 cucharadita de canela

### Pasos

1. En una jarra ponemos la leche, el cacao y la canela y removemos hasta que se hayan disueltos.
2. En un bol ponemos las semillas de chía y agregamos el contenido de la jarra.

3. Removemos para que las semillas se mezclen bien con el líquido y dejamos reposar hora y media.
4. Pasado este tiempo vertemos en los vasitos o en los boles en los que vayamos a presentar, tapamos y metemos en el frigorífico. A poder ser dejamos reposar de un día para otro, o en todo caso al menos seis horas.
5. Antes de servir podemos espolvorear con cacao o con una mezcla de cacao y canela la superficie de nuestros vasitos. También podemos servir sin espolvorear que están muy ricos solos.



## Torta Fit

*Una receta de Romina Stricker*

### Ingredientes

- 4 huevos
- 1/2 paquete de ricotta (si es magra, mejor)
- 4 cucharadas soperas de queso crema
- 6 sobres de edulcorante
- 4 frutas
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- Ralladura de 1 limón

### Pasos

1. Elegí 4 frutas que te gusten, no importa cuales. Yo usé un poco de



ensalada de frutas que me había sobrado (sin azúcar ni almíbar) y le agregué dos bananas y dos duraznos. Córtalos en cubitos y reservalos.

2. En un bowl mezcla la fruta con todos los ingredientes (antes de poner el huevo probalo para ver si le hace falta más edulcorante o no, tené en cuenta que los edulcorantes no son todos iguales y hay más dulces y menos dulces, por eso te recomiendo probarlo), no hace falta revolver de manera envolvente ni batir. Simplemente unir.
3. Rociar con rocío vegetal o aceite en aerosol, una flanera o molde savarin y verter toda la preparación. ATENCIÓN: la cantidad de preparación que pongas va a determinar el alto de la torta, porque al no tener harina leudante o polvo para hornear, NO VA A CRECER. Así que procura que el molde quede cubierto hasta arriba. Así conseguis una torta alta.
4. Llevar a horno medio por 40 minutos o hasta que al mover el molde veas que está firme. Desmoldar, ayudándote a despegarlo de los bordes con un cuchillito y esperar a que se enfríe para decorar con frutas. Es normal si desprende un poquito de líquido en el plato que lo hayas desmoldado, yo lo sequé con un papel absorbente
5. Y listo! Torta terminada! Nada más fácil que esto. Es riquísima, probala!



## Galletas de chocolate

*Una receta de Teresa*

### Ingredientes

- 70 g de leche de almendras sin azúcares añadidos
- 150 g de Aceite de girasol
- 250 g de sirope de ágave (edulcorante)
- 150 g de harina de avena
- 250 g de harina integral
- 40 g de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 chorrito de esencia de vainilla

### Pasos

1. Mezclamos todos los ingredientes húmedos en un bol: el sirope de agave, el aceite, la leche y la esencia de vainilla.
2. Removemos bien con el batidor hasta que se integren.
3. En un bol diferente, mezclamos los ingredientes secos: las harinas, el chocolate y el bicarbonato.
4. Tiramos el bol de los ingredientes secos dentro del de los húmedos, y removemos hasta que quede todo integrado.
5. A continuación hacemos bolas de masa con las manos y vamos colocándolas en una bandeja de horno. Si la masa se os pega, dejad que repose 10 minutitos en la nevera.
6. Aplastamos un poco las bolas, y yo les he hecho una cruz con un tenedor para que quedarán más bonitas.
7. Las horneamos entre 10 y 12 minutos, con el horno a 180°C.
8. Finalmente, dejamos que reposen sobre una rejilla!

# Cómo disfrutar cocinando con Cookpad



*Publica tus recetas*

Puedes tener todas tus recetas en la app, para volver a cocinarlas y para que otros las cocinen también!



*Busca inspiración sobre qué cocinar*

Descubre entre 200.000 recetas caseras por nombre de plato, ingredientes que tengas en la nevera, fechas especiales o por nombre de autor.



*Guarda las recetas que más te gusten*

Utiliza el marca-páginas para guardar tus recetas favoritas y tenerlas rápidamente a mano en tu perfil en Guardadas



*Sigue a la gente que publica recetas que tú quieres cocinar*

Al seguir a autores que te gustan, cada vez que abras la app verás las recetas que acaban de publicar



*Envía foto respuestas*

Cuando cocinas una receta, comparte tu foto del plato terminado con su autor en la página de la receta.



*Pregunta o contesta dudas en el chat*

En el chat puedes hacer preguntas sobre una receta y también resolver dudas si te preguntan a tí!



*Me gusta*

Haz click en el corazón para indicar al autor que te ha gustado su receta!