

DIABETES CON AMOR · planrecetas.com

Las 10 recetas más recomendadas para cuidar la diabetes cada día

Desayunos · Almuerzos · Snack · Cenas · Postre

*Un día completo de comidas con carbohidratos controlados,
mucho fibra y todo el sabor de casa.*

RECETARIO GRATUITO

Bienvenido a tu día completo, resuelto con amor

Si vives con diabetes, conoces esa pregunta que aparece frente al refrigerador: “¿Y ahora qué puedo comer que no me suba el azúcar?” Este recetario la responde con 10 recetas que cubren tu día entero: desayunos, almuerzos, snack, cenas y postre. Cada una indica su porción, tiempo y carbohidratos aproximados para que combines tu menú con confianza.

Importante: los valores son aproximados por porción. Si usas medicación o insulina, ajusta las porciones con tu médico o nutricionista. Estas recetas ayudan a controlar la glucosa; no reemplazan tu tratamiento.

DESAYUNOS

1. Avena nocturna con chía, canela y manzana

El desayuno que se prepara solo mientras duermes. Los betaglucanos de la avena y la fibra de la chía forman un gel que ralentiza la absorción del azúcar: energía estable toda la mañana, sin el pico de las 10 a.m.

Ingredientes (1 porción):

- ½ taza de avena en hojuelas (tradicional, no instantánea)
- 1 cucharada de semillas de chía
- ¾ taza de leche descremada o bebida vegetal sin azúcar
- ½ manzana pequeña picada con cáscara
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Estevia al gusto (opcional)

Preparación:

Mezcla todo en un frasco de vidrio la noche anterior. Tapa y refrigera. Por la mañana revuelve y disfruta frío, o entibia 40 segundos.

Tiempo: 5 min

Carbohidratos aprox.: 40 g

Fibra: 8 g

Tip con Amor: La canela aporta aroma dulce sin una sola cucharada de azúcar; agrégala siempre a tus avenas.

2. Panqueques de quinua y avena con frutos rojos

Sí, puedes comer panqueques. Estos cambian la harina blanca por quinua cocida y avena molida: proteína completa, índice glucémico más bajo y una textura esponjosa que engaña a cualquiera.

Ingredientes (4 porciones – 8 panqueques):

- 1 taza de quinua cocida y fría
- 1 taza de avena molida (licuada)
- 2 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de leche descremada
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 tazas de frutillas o frutos rojos frescos para servir

Preparación:

Licúa todos los ingredientes (menos los frutos rojos) hasta obtener una mezcla espesa. Cocina porciones pequeñas en sartén antiadherente a fuego medio, 2 minutos por lado. Sirve 2 panqueques con $\frac{1}{2}$ taza de frutos rojos.

Tiempo: 20 min

Carbohidratos aprox.: 28 g por
porción

Fibra: 5 g

Tip con Amor: Los frutos rojos son de las frutas con menor impacto glucémico: tu postre y tu decoración al mismo tiempo.

3. Revuelto de huevo con espinaca, tomate y palta

Cuando la mañana pide algo salado y contundente. La proteína del huevo y la grasa saludable de la palta prácticamente no mueven la glucosa, y la única fuente de carbohidrato —el pan integral— llega acompañado de fibra.

Ingredientes (1 porción):

- 2 huevos
- 1 taza de espinaca fresca
- $\frac{1}{2}$ tomate picado
- $\frac{1}{4}$ de palta en láminas
- 1 rebanada de pan 100 % integral
- 1 cucharadita de aceite de oliva, sal baja en sodio y pimienta

Preparación:

Saltea el tomate y la espinaca 1 minuto en el aceite. Agrega los huevos batidos y revuelve a fuego bajo hasta cuajar. Sirve sobre el pan tostado y corona con la palta.

Tiempo: 10 min

Carbohidratos aprox.: 20 g

Fibra: 6 g

Tip con Amor: Desayunar proteína ayuda a llegar al almuerzo sin ansiedad por lo dulce.

ALMUERZOS

4. Sopa de quinua con verduras de la huerta

El clásico andino, aligerado con amor. Sustituimos la papa por más verduras y dejamos que la quinua haga el trabajo: carbohidrato de absorción lenta, proteína vegetal y esa sensación de abrazo que solo da una sopa caliente.

Ingredientes (4 porciones):

- ¾ taza de quinua lavada
- 1 zanahoria en cubos y 1 rama de apio picada
- ½ taza de arvejas y ½ taza de habas peladas
- 1 cebolla pequeña y 1 diente de ajo picados
- 6 tazas de caldo de verduras casero (sin cubitos)
- Orégano, perejil, sal baja en sodio

Preparación:

Sofríe cebolla y ajo. Añade el caldo, la quinua y las verduras. Cocina 20 minutos a fuego medio hasta que la quinua abra su espiral. Ajusta sazón y termina con perejil fresco.

Tiempo: 30 min

Carbohidratos aprox.: 30 g por porción

Fibra: 6 g

Tip con Amor: Prepara doble y congela en porciones: tu "comida rápida" saludable para los días difíciles.

5. Trucha al horno con ensalada fresca de tarwi

Omega-3 del lago y proteína ancestral del altiplano en un solo plato. El tarwi (chuchusmuti) es una joya boliviana: altísimo en proteína y fibra, bajísimo en carbohidratos. Un almuerzo digno de restaurante que casi no toca tu glucosa.

Ingredientes (2 porciones):

- 2 filetes de trucha (150 g c/u)
- 1 taza de tarwi desamargado
- 1 tomate y ¼ de cebolla morada picados finos
- Quirquiña o perejil picado
- Jugo de 1 limón, aceite de oliva, sal baja en sodio, pimienta y páprika

Preparación:

Sazona la trucha con limón, páprika y pimienta; hornea 15 minutos a 200 °C. Mezcla tarwi, tomate, cebolla, quirquiña, limón y un chorrito de oliva. Sirve la trucha sobre la ensalada.

Tiempo: 25 min

Carbohidratos aprox.: 14 g por porción

Fibra: 7 g

Tip con Amor: ¿No encuentras trucha? Funciona igual con pejerrey o pollo a la plancha.

6. Salteado de pollo con brócoli y arroz integral

El plato “de restaurante chino” en versión que cuida tu glucosa: mucha verdura crocante, proteína magra y media taza de arroz integral, que aporta el triple de fibra que el blanco.

Ingredientes (2 porciones):

- 250 g de pechuga de pollo en tiras
- 2 tazas de brócoli en flores
- 1 pimentón rojo en tiras y ½ cebolla
- 1 cucharada de sillao bajo en sodio
- 1 diente de ajo, jengibre rallado, 1 cucharada de aceite
- 1 taza de arroz integral cocido (½ taza por porción)

Preparación:

Saltea el pollo a fuego alto hasta dorar; reserva. En la misma sartén saltea ajo, jengibre, cebolla, pimentón y brócoli 4 minutos (que quede crocante). Regresa el pollo, agrega el sillao, mezcla 1 minuto y sirve con el arroz.

Tiempo: 25 min

Carbohidratos aprox.: 32 g por porción

Fibra: 6 g

Tip con Amor: El orden importa: come primero la verdura y la proteína, y el arroz al final; ayuda a suavizar la curva de glucosa.

SNACK DE MEDIA TARDE

7. Garbanzos crocantes al horno con especias

Adiós a las papitas de bolsa. Estos garbanzos crujen igual, pero traen fibra y proteína que mantienen la glucosa estable entre el almuerzo y la cena, justo en la hora en que atacan los antojos.

Ingredientes (2 porciones):

- 1 taza de garbanzos cocidos, bien escurridos y secos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cucharadita de comino, ½ de páprika y una pizca de sal baja en sodio

Preparación:

Seca los garbanzos con papel absorbente (el secreto del crocante). Mézclalos con aceite y especias. Hornea 30 minutos a 200 °C, moviendo a la mitad. Deja enfriar 5 minutos: quedan aún más crujientes.

Tiempo: 35 min

Carbohidratos aprox.: 20 g por porción

Fibra: 6 g

Tip con Amor: Guárdalos en frasco de vidrio destapado; en bolsa cerrada pierden el crocante.

CENAS

8. Crema de zapallo con jengibre y semillas tostadas

Ligera para la noche, reconfortante para el alma. El zapallo aporta dulzor natural con pocos carbohidratos, y el jengibre le da ese toque tibio perfecto para las noches frías.

Ingredientes (4 porciones):

- 500 g de zapallo en cubos
- 1 cebolla pequeña y 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 4 tazas de caldo de verduras casero
- 4 cucharadas de semillas de girasol tostadas
- 1 cucharada de aceite de oliva, sal baja en sodio, pimienta

Preparación:

Sofríe cebolla, ajo y jengibre. Agrega el zapallo y el caldo; cocina 20 minutos. Licúa hasta obtener una crema sedosa. Sirve con las semillas por encima.

Tiempo: 30 min

Carbohidratos aprox.: 15 g por
porción

Fibra: 4 g

Tip con Amor: Una cena ligera y temprana favorece una glucosa más estable al despertar.

9. Tortilla de acelga y cebolla al horno

La cena de las abuelas, sin fritura. Al horno queda dorada por fuera y jugosa por dentro, con apenas un puñado de carbohidratos. Ideal para cerrar el día sin pesadez.

Ingredientes (2 porciones):

- 4 huevos
- 2 tazas de acelga picada (solo hojas)
- ½ cebolla picada fina
- 2 cucharadas de avena molida
- 1 cucharadita de aceite de oliva, sal baja en sodio, pimienta y nuez moscada

Preparación:

Saltea la cebolla y la acelga 2 minutos. Bate los huevos con la avena y las especias, incorpora las verduras. Vierte en molde aceitado y hornea 20 minutos a 180 °C hasta dorar. Acompaña con ensalada de tomate.

Tiempo: 30 min

Carbohidratos aprox.: 10 g por
porción

Fibra: 3 g

Tip con Amor: ¿Sobró tortilla? Al día siguiente es un desayuno salado perfecto.

POSTRE

10. Mousse de cacao y palta endulzado con estevia

El final que nadie espera: un mousse de chocolate cremoso, intenso... y sin azúcar. La palta aporta la textura sedosa y grasas saludables; el cacao puro, antioxidantes y ese sabor que reconcilia a cualquiera con su plan de alimentación.

Ingredientes (2 porciones):

- 1 palta madura
- 3 cucharadas de cacao puro en polvo (sin azúcar)
- 4 cucharadas de leche descremada o bebida vegetal sin azúcar
- Estevia al gusto
- 1 cucharadita de esencia de vainilla y una pizca de canela

Preparación:

Licúa todo hasta lograr una crema brillante y homogénea. Refrigerar 1 hora. Sirve en copas pequeñas con una pizca de canela. Nadie adivinará el ingrediente secreto.

Tiempo: 5 min + 1 h de frío

Carbohidratos aprox.: 10 g por
porción

Fibra: 7 g

Tip con Amor: El cacao puro amargo (no cocoa azucarada) es tu mejor aliado para los antojos de chocolate.

Tu día completo, resuelto con amor

Diez recetas, un día entero sin miedo al plato. La clave está en las porciones, la fibra en cada comida y ese ingrediente que no aparece en ninguna lista, pero que cambia todo: **cocinar con amor por tu salud.**

Encuentra más recetas y guías gratuitas en planrecetas.com — Diabetes con Amor

Este recetario es informativo y no reemplaza la consulta médica. Los valores nutricionales son aproximados y pueden variar según ingredientes y porciones. Consulta a tu médico o nutricionista antes de modificar tu alimentación, especialmente si usas insulina o medicación.