Con *fibra*

sabe mejor

Recetario



Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

BNUTRITION



* Imagen sugerida

Necesitas:

- 1 pieza de pan estilo *Thins*
- 60 gramos de pollo
- 40 gramos de queso panela
- ½ taza de germen de alfalfa
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- ¼ de taza de cebolla morada
- ½ jitomate
- Sal y pimienta al gusto

Hamburguesa de *pollo*

Hazlo así:

- En crudo **agregar la mostaza en la pechuga** de pollo por ambos lados y posteriormente agregar una pizca de sal y pimienta al gusto
- En una sartén antiadherente **poner la pechuga a fuego medio**, una vez que tenga una apariencia dorada retirar del fuego
- **Acomodar** el pollo, el queso y las verduras en el pan

Información nutrimental

Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Azúcar	Fibra	Sodio
246	27.3	4.97	23	1.98	4.39	201.5

Porciones equivalentes

1	1.5	3
cereal	verduras	alimentos de origen animal

Con *fibra* sabe mejor

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

BNUTRITION



** Imagen sugerida*

Necesitas:

- 1 paquetito de tostadas horneadas (de tres piezas)
- 60 gramos de pollo
- 1 pieza de jitomate
- 1 cucharada de crema
- 1 cucharada de frijoles
- Zanahoria rallada

Tostadas de *tinga*

Hazlo así:

- **Hervir el pollo** con un poco de cebolla y sal
- Una vez cocido **deshebrar.** Reservar el caldo
- **Licuar el jitomate** con el caldo de pollo
- **Poner en una olla a hervir** y agregar el pollo y la zanahoria rallada
- **Sazonar** con un poco de sal y pimienta

Información nutrimental

Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Azúcar	Fibra	Sodio
239	17.9	6.12	28.4	7.13	7.88	252

Porciones equivalentes

1	2	2	1	½
cereal	verduras	alimentos de origen animal	grasa	de leguminosas

Con *fibra* sabe mejor

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

BNUTRITION BIMBO



** Imagen sugerida*

Necesitas:

- 8 cucharaditas de pan molido
- 1 huevo
- 100 gramos de filete de pescado
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de col morada
- ⅓ de pieza de aguacate
- ½ limón
- 2 tortillas de maíz

Tacos de *pescado*

Hazlo así:

- **Sazonar el pescado** con orégano, paprika y ajo en polvo
- **Pasar los filetes por el huevo** y luego cubrirlos con el pan molido
- **Hornear a 200°C** por 15 minutos
- **Calentar las tortillas** y colocar el pescado en cada una
- **Agregar** col morada, aguacate y un chorrito de jugo de limón

Información nutrimental

Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Azúcar	Fibra	Sodio
311	31.4	12.9	19.9	1.4	3.5	225

Porciones equivalentes

3	½	4	1
cereales	verduras	alimentos de origen animal	grasa

Con *fibra* sabe mejor

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

BNUTRITION BIMBO



*Imagen sugerida

Necesitas:

- 2 rebanadas de pan de caja integral
- 30 gramos de pechuga de pollo
- ⅓ de aguacate
- ½ taza de germen de alfalfa
- 40 gramos de queso panela
- ½ taza de col morada

Sándwich *especial*

Hazlo así:

- **Untar el aguacate** en una cara del pan
- **Asar el queso** y el pollo
- **Una vez que estén cocidos**, colocar en el pan
- **Agregar las verduras** y, ¡listo!

Información nutrimental

Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Azúcar	Fibra	Sodio
353	31.3	11.6	31.4	1.23	5.8	243

Porciones equivalentes

2	2	1	1
cereales	alimentos de origen animal	grasa	verdura

Con *fibra* sabe mejor

Federación Mexicana® de Diabetes, A.C.

BNUTRITION BIMBO



** Imagen sugerida*

Necesitas:

- 2 tostadas de maíz horneadas
- 60 gramos de atún fresco
- ½ pieza de aguacate
- ½ taza de cilantro crudo
- 1 limón
- ¼ taza de cebolla morada

Tostada de *atún fresco*

Hazlo así:

- **Partir en cuadros pequeños el atún** y exprimirle el limón
- **Picar finamente** el cilantro y la cebolla
- **Revolver el atún** y el resto de los ingredientes
- **Repartir la mezcla** en las dos tostadas y **acompañar con aguacate**

Información nutrimental

Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Azúcar	Fibra	Sodio
286	18.2	15.1	24.5	0.26	6.4	47.6

Porciones equivalentes

1	2	2	1
cereal	alimentos de origen animal	grasas	verdura

Con *fibra* sabe mejor

Federación Mexicana® de Diabetes, A.C.

BNUTRITION BIMBO



** Imagen sugerida*

Necesitas:

- 2 rebanadas de pan de caja integral
- 1 huevo
- ¼ de taza de bebida vegetal de almendra sin azúcar con proteína
- ½ taza de fresas rebanadas
- 1 cucharada de canela en polvo
- 2 cucharadas de yogur natural

Pan francés *integral*

Hazlo así:

- **Mezclar** el **huevo**, la **bebida** vegetal y la **canela** en un recipiente
- **Remojar las rebanadas de pan** en la mezcla y cocinarlas en una sartén antiadherente
- **Servir y distribuir** las fresas y el yogur en ambos panes

Información nutrimental

Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Azúcar	Fibra	Sodio
268.4	17.2	7.8	33	6.7	3.9	265

Porciones equivalentes

2	1	¼	½	¼
cereales	alimento de origen animal	de grasa con proteína	de fruta	de leche

Con *fibra* sabe mejor

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

BNUTRITION BIMBO



*Imagen sugerida

Necesitas:

- 1 tortilla integral
- 1 cucharada de hummus
- ½ zanahoria
- ¼ de pieza de pepino
- ¼ de pieza de pimiento rojo
- 1 cucharadita de semillas de girasol

Burrito de hummus y *verduras*

Hazlo así:

- **Cortar todas las verduras** en tiritas y **reservar**
- **Calentar** la tortilla y **untar** el hummus
- **Agregar las verduras** y las semillas
- **Enrollar y cortar** por la mitad

Información nutrimental

Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Azúcar	Fibra	Sodio
152	5.1	6.3	19.7	1.8	2.5	186

Porciones equivalentes

1	1	1
cereal	verdura	grasa

Con *fibra* sabe mejor

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

BNUTRITION BIMBO



** Imagen sugerida*

Necesitas:

- 1 pieza de pan estilo *Thins*
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 80 gramos de queso panela
- ½ jitomate
- ¼ de taza de champiñones
- Orégano al gusto

Mini *pizzas*

Hazlo así:

- **Untar el puré** de tomate sobre el pan
- **Agregar el queso,** jitomate y champiñones
- **Meter al horno** de microondas por 3 minutos

Información nutrimental

Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Azúcar	Fibra	Sodio
248	20.8	6.5	28	5.2	5.9	113

Porciones equivalentes

1	2	2
cereal	verduras	alimentos de origen animal

Con *fibra* sabe mejor

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

BNUTRITION BIMBO



*Imagen sugerida

Necesitas:

- 2 rebanadas de pan de caja integral
- 1 taza de bebida vegetal de almendra sin azúcar con proteína
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ manzana
- 1 cucharada de nuez picada
- 1 sobre de sustituto de azúcar (opcional)

Budín de pan integral con *manzana y canela*

Hazlo así:

- **En un recipiente mezclar** la bebida vegetal, el huevo, la vainilla, la canela y el sustituto de azúcar
- **Agregar los trozos de pan** y dejar reposar por 5 minutos para que se absorba el líquido
- **Incorporar la manzana,** las nueces y mezclar bien
- **Agregar la mezcla en molde** para hornear a 180 °C por 20 minutos o hasta que esté firme y dorado
- **Dejar enfriar y disfrutar**

Información nutrimental

Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Azúcar	Fibra	Sodio
383	25.7	17.2	33.1	5.8	4.4	328

Porciones equivalentes

2	2	1	½
cereales	grasas	alimento de origen animal	de fruta

Con *fibra* sabe mejor

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

BNUTRITION BIMBO



*Imagen sugerida

Necesitas:

- 1 rebanada de pan de caja integral
- 1 huevo
- 1 taza de bebida vegetal de almendra sin azúcar con proteína
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ sobre de sustituto de azúcar (opcional)

Churros

Hazlo así:

- **Precalentar el horno** a 180 °C
- **Cortar las rebanadas** de pan en tiras
- **En un recipiente mezclar** la bebida vegetal, vainilla, canela y sustituto de azúcar
- **Pasar cada tira de pan por la mezcla** y colocarla en una charola con papel encerado
- **Barnizar ligeramente con aceite de coco** y hornear por 15 minutos o hasta que estén dorados y crujientes

****Mezclar la canela con el edulcorante** y espolvorear sobre los churros calientes

Información nutrimental

Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Azúcar	Fibra	Sodio
175.9	15.1	7.2	12.4	0.3	1.3	194.5

Porciones equivalentes

1	1	½
cereal	alimento de origen animal	de grasa

Con *fibra* sabe mejor

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

BNUTRITION BIMBO



** Imagen sugerida*

Necesitas:

- 1 rebanada de pan de caja integral
- 1 huevo
- ½ taza de bebida vegetal de almendra sin azúcar con proteína
- ½ taza de espinaca cruda
- 40 gramos de queso panela
- ¼ de taza de champiñones
- ½ cucharadita de orégano
- Ajo y pimienta al gusto

Muffins de *espinaca*

Hazlo así:

- **Precalentar el horno** a 180°C y engrasar molde para muffins
- **En un recipiente mezclar** los huevos, la bebida vegetal, el ajo, el orégano y la pimienta
- **Agregar el pan en trozos,** las espinacas, los champiñones y el queso
- **Mezclar perfectamente** y verter la mezclar en los moldes hasta ¾ de su capacidad
- **Hornear por 15 minutos** o hasta que estén firmes y doraditos
- **Dejar enfriar** un poco y disfrutar

Información nutrimental

Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Azúcar	Fibra	Sodio
246.6	22.8	10.2	16.2	0.85	2.2	219

Porciones equivalentes

1	2	½	½
cereal	alimentos de origen animal	de grasa	de verdura

Con *fibra* sabe mejor

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.®

BNUTRITION BIMBO