

— ALMUERZOS Y — **CENAS** *para* **DIABÉTICOS** *By JB*

**50 RECETAS SALUDABLES PARA
DISFRUTAR SIN RESIGNAR SABOR**

INCLUYE
10
RECETAS
EXTRAS
+ **BONUS**
EXCLUSIVOS



RECETAS
SALUDABLES



BAJO ÍNDICE
GLUCÉMICO



NUTRITIVAS Y
DELICIOSAS



FÁCILES Y
RÁPIDAS

JB
EDICIONES
DIGITALES

ÍNDICE

50 RECETAS SALUDABLES

para disfrutar cada día

ALMUERZOS Y CENAS PARA DIABÉTICOS

BY JB

- | | | | |
|----|------------------------------|----|-----------------------------|
| 1 | Pollo grillado con vegetales | 26 | Lasaña de zucchini |
| 2 | Merluza al limón | 27 | Pizza con base de coliflor |
| 3 | Omelette de espinaca | 28 | Ensalada de atún |
| 4 | Tarta integral de verduras | 29 | Pollo al limón |
| 5 | Zapallitos rellenos | 30 | Brochettes mixtos |
| 6 | Ensalada de pollo | 31 | Cazuela de verduras |
| 7 | Wok de verduras | 32 | Cerdo con vegetales |
| 8 | Carne al horno con vegetales | 33 | Pastel de pollo |
| 9 | Albóndigas saludables | 34 | Rollitos de acelga |
| 10 | Hamburguesas de lentejas | 35 | Pollo al horno con hierbas |
| 11 | Pechuga rellena | 36 | Torta salada integral |
| 12 | Revuelto de brócoli | 37 | Guiso de garbanzos |
| 13 | Pollo al curry light | 38 | Filet de pescado al horno |
| 14 | Salmón con espárragos | 39 | Carne salteada oriental |
| 15 | Berenjenas gratinadas | 40 | Quiche integral |
| 16 | Frittata de vegetales | 41 | Ensalada tibia de quinoa |
| 17 | Guiso de lentejas | 42 | Wok de pollo oriental |
| 18 | Arrollado de pollo | 43 | Zapallos italianos rellenos |
| 19 | Pastel de coliflor | 44 | Revuelto de champiñones |
| 20 | Ensalada mediterránea | 45 | Pastel de berenjenas |
| 21 | Tortilla española light | 46 | Pollo mediterráneo |
| 22 | Pollo al horno con mostaza | 47 | Carne braseada |
| 23 | Wok de carne y vegetales | 48 | Tortilla de zucchini |
| 24 | Zapallo relleno | 49 | Salmón mediterráneo |
| 25 | Milanesas de berenjena | 50 | Pollo al pesto saludable |



**BONUS
EXCLUSIVOS**

- ✓ Guía de alimentos recomendados para diabéticos
- ✓ Cómo armar un plato equilibrado
- ✓ Índice glucémico explicado de forma sencilla
- ✓ Lista de compras saludable
- ✓ Equivalencias de ingredientes

+10

**RECETAS
EXTRAS**



*Recetas fáciles, nutritivas y deliciosas
para cuidar tu salud sin resignar sabor.*



CARNE AL HORNO

con vegetales

Una receta clásica, completa y nutritiva.
Ideal para el almuerzo o la cena.

ALMUERZOS Y CENAS
PARA DIABÉTICOS
BY JB



TIEMPO DE
PREPARACIÓN
20 min.



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 600 g de carne magra (nalga, bola de lomo o peceto)
- 1 morrón rojo en tiras
- 1 morrón verde en tiras
- 1 zanahoria en rodajas
- 1 papa en cubos
- 1 cebolla en gajos
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdita. de pimentón dulce
- 1 cdita. de orégano
- Sal, pimienta y laurel a gusto
- 1/2 taza de caldo de verduras o agua



PASO A PASO



1 Condimentó la carne con sal, pimienta, ajo picado, pimentón dulce y orégano. Dejá reposar 10 minutos.



2 En una sartén grande, calentó el aceite de oliva y doró la carne de todos los lados. Reservó.



3 En la misma sartén, saltó la cebolla, los morrones y la zanahoria durante 5 minutos.



4 Colocó la carne en una fuente para horno y distribuyó las verduras alrededor.



5 Agregó las papas en cubos, el laurel y volcó el caldo de verduras.



6 Tapó con papel aluminio y llevó a horno precalentado a 180 °C durante 45 minutos.



7 Dejó reposar 5 minutos y continuó la cocción 15-20 minutos más o hasta que la carne esté bien tierna.



CONSEJO SALUDABLE BY JB

Elegí cortes magros y retiró el exceso de grasa visible. Acompañá con una ensalada fresca para sumar fibra y lograr un plato equilibrado y completo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción aproximada)

Calorías	420 kcal
Proteínas	34 g
Carbohidratos	32 g
Grasas saludables	18 g
Fibra	4 g



FUENTE DE PROTEÍNAS
DE ALTO VALOR



RICO EN VITAMINAS
Y MINERALES



BAJO EN AZÚCARES
AÑADIDOS



POLLO AL CURRY LIGHT

con vegetales

ALMUERZOS Y CENAS
PARA DIABÉTICOS
BY JB

Una receta liviana, aromática y llena de sabor.
Ideal para mantener una alimentación equilibrada.



TIEMPO DE
PREPARACIÓN
25 min.



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 500 g de pechuga de pollo en cubos
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cebolla en juliana
- 1 morrón rojo en tiras
- 1 zucchini en medias lunas
- 1 taza de brócoli en arbolitos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda. de curry en polvo
- 1/2 taza de leche descremada o vegetal
- Sal, pimienta y cúrcuma a gusto
- 1 cda. de jugo de limón
- Perejil fresco picado



PASO A PASO



Cortó el pollo en cubos y condimentó con sal, pimienta y cúrcuma.



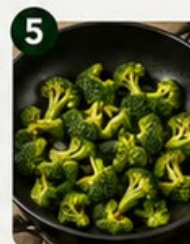
En una sartén grande, calentó el aceite de oliva y doró el pollo hasta que esté bien cocido.



Agregó la cebolla y el ajo, y cocinó 2 minutos hasta que la cebolla esté transparente.



Incorporó el morrón y el zucchini. Salteó durante 3-4 minutos.



Sumó el brócoli y cocinó 2 minutos más.



Agregó el curry, mezcló bien y vertió la leche descremada. Cocinó 5 minutos a fuego bajo.



Finalizó con jugo de limón y perejil picado. Mezcló y sirvió caliente.



CONSEJO SALUDABLE BY JB

Este plato es bajo en grasas y alto en proteínas. Acompañalo con arroz integral, quinoa o una ensalada fresca para una comida completa y equilibrada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción aproximada)

Calorías	290 kcal
Proteínas	28 g
Carbohidratos	18 g
Grasas saludables	9 g
Fibra	4 g



ALTO EN PROTEÍNAS
MAGRAS



BAJO EN GRASAS
SATURADAS



FUENTE DE FIBRA
Y ANTIOXIDANTES



Una receta clásica, reconfortante y muy nutritiva.

Zapallo relleno con carne magra, verduras y especias, horneado hasta quedar tierno y sabroso. Ideal para un almuerzo o cena completa y equilibrada.



TIEMPO DE
PREPARACIÓN
20 min.



TIEMPO DE COCCIÓN
60-70 min.



PORCIONES
4 porciones



DIFICULTAD
Fácil



CALORÍAS
280 kcal
(por porción)



Tip JB

Elegí un zapallo que se pare derecho al cortarlo para que el relleno no se derrame. Acompañalo con una ensalada fresca de hojas verdes.

INGREDIENTES

Para el zapallo:

- 1 zapallo mediano (tipo plomo o cabutia)
- 1 cda. de aceite de oliva

Para el relleno:

- 300 g de carne picada magra
- 1 cebolla picada
- 1 morrón rojo en cubos
- 1 zanahoria rallada
- 1 diente de ajo picado
- 1 lata de tomate natural triturado
- 1 cdta. de orégano
- 1 cdta. de pimentón dulce
- Sal, pimienta y ají molido a gusto
- 2 cdas. de queso rallado light (opcional)
- Perejil fresco picado

PASO A PASO

1



Cortá la tapa del zapallo y retirá las semillas y filamentos con una cuchara. Pintá el interior con aceite de oliva y cociná en microondas 10-12 minutos para ablandar.

2



En una sartén con aceite de oliva, salteá la cebolla, el morrón, la zanahoria y el ajo hasta que estén tiernos.

3



Agregá la carne picada y cociná hasta que cambie de color. Condimentá con sal, pimienta, orégano, pimentón y ají.

4



Incorporá el tomate triturado y cociná a fuego bajo 10-15 minutos. Dejá enfriar un poco.

5



Rellená el zapallo con la preparación y espolvoreá con queso rallado (opcional). Colocá la tapa.

6



Llevá al horno precalentado a 180 °C durante 40-50 minutos o hasta que el zapallo esté tierno. Serví caliente.



CONSEJO SALUDABLE BY JB

El zapallo es fuente de fibra, betacarotenos y antioxidantes. Combinado con proteína magra y vegetales, aporta saciedad y energía de liberación lenta, ayudando a mantener estables los niveles de glucosa en sangre.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción aproximada)

Calorías	280 kcal
Proteínas	20 g
Carbohidratos	30 g
Grasas saludables	9 g
Fibra	6 g



BENEFICIOS

- ✓ Rico en fibra y antioxidantes
- ✓ Fuente de betacarotenos y vitamina A
- ✓ Aporta proteínas de calidad
- ✓ Bajo en grasas saturadas
- ✓ Ideal para una alimentación saludable y equilibrada



BONUS EXCLUSIVOS

HERRAMIENTAS Y RECURSOS
para una vida más saludable

ALMUERZOS Y CENAS PARA DIABÉTICOS
BY JB

*Tu guía práctica
para organizar,
comprar, cocinar
y disfrutar
comidas nutritivas
todos los días.*



GUÍA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS

Qué alimentos elegir para una
alimentación equilibrada.



CÓMO ARMAR UN PLATO EQUILIBRADO

Claves para combinar los alimentos
y mantener estables tus niveles
de glucosa.



ÍNDICE GLUCÉMICO EXPLICADO

Entendé qué es y cómo influye
en tu alimentación diaria.



LISTA DE COMPRAS SALUDABLE

Organizá tus compras y elegí
mejores opciones cada día.



EQUIVALENCIAS DE INGREDIENTES

Sustituciones más saludables
para tus recetas favoritas.

+10
RECETAS
EXTRAS

*Recursos prácticos para cuidarte mejor
y vivir con más bienestar.*



10
RECETAS
EXTRAS

ÍNDICE

10 RECETAS EXTRAS

Saladas y saludables ♥

JB
EDICIONES
DIGITALES

ALMUERZOS Y CENAS
PARA DIABÉTICOS
BY JB



1 TARTA DE ATÚN INTEGRAL

Rica, completa y fácil de preparar. Con masa integral y mucho sabor.



2 MUFFINS SALADOS DE ESPINACA Y QUESO

Esponjosos, nutritivos y perfectos para cualquier momento del día.



3 ZAPALLITOS GRATINADOS LIGHT

Livianos y sabrosos, con queso light y hierbas aromáticas.



4 BERENJENAS RELLENAS AL HORNO

Rellenas de carne magra y vegetales. Una opción completa y saludable.



5 POLLO AL LIMÓN CON VEGETALES

Pollo jugoso al horno con vegetales salteados. Simple, rico y balanceado.



6 CROQUETAS DE BRÓCOLI AL HORNO

Crujientes por fuera, suaves por dentro. Sin frituras, llenas de sabor.



7 REVUELTO DE ZUCCHINI Y CHAMPIÑONES

Rápido, nutritivo y lleno de sabor. Ideal para una cena liviana.



8 ENSALADA DE LENTEJAS MEDITERRÁNEA

Fresca, colorida y muy nutritiva. Con legumbres, verduras y aceite de oliva.



9 ALBÓNDIGAS DE POLLO CON SALSA DE TOMATE NATURAL

Tiernas albóndigas de pollo con salsa casera de tomate. Deliciosas y saludables.



10 PASTEL DE CALABAZA Y CARNE MAGRA

Suave y sabroso pastel al horno. Con calabaza, carne magra y muchas especias.



FÁCILES
DE PREPARAR



APTAS PARA
DIABÉTICOS



INGREDIENTES
SALUDABLES



IDEALES PARA
ALMUERZOS Y CENAS



Recetas que cuidan de vos Y DE TU FAMILIA



Este ebook fue creado con mucho cariño para acompañarte en tu día a día con recetas **fáciles, nutritivas y deliciosas**. Porque comer saludable también puede ser simple y sabroso.



RECETAS SALUDABLES Y DELICIOSAS

Platos equilibrados, llenos de sabor y pensados para tu bienestar.



FÁCILES Y PRÁCTICAS

Ingredientes simples y pasos claros para que cocinar sano sea parte de tu rutina.



PENSADAS PARA DIABÉTICOS

Opciones ideales para mantener estables tus niveles de energía y cuidar tu salud.



ALMUERZOS Y CENAS COMPLETAS

Recetas nutritivas que te acompañan en cada momento del día.



*"Pequeños cambios
hoy, grandes resultados
mañana."* - 

Gracias por confiar en

JB Ediciones Digitales.

Te deseamos lo mejor en este camino hacia una vida más sana, equilibrada y feliz.



Seguí explorando, probando y disfrutando de cada receta.

¡Tu salud es tu mejor inversión! 

