Barra de Avena, Semillas y Frutos Secos - Ideal para Diabéticos

Diabéticos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	8	60g

INGREDIENTES

- • 150 gramos de avena gruesa
- • 10 gramos de quinoa pop
- • 20 gramos de semillas de girasol
- • 20 gramos de semillas de sésamo integral
- • 20 gramos de nueces
- • 20 gramos de avellanas
- • 40 gramos de maní sin sal
- • 40 gramos de semillas de zapallo
- • 2 cucharadas de aceite de coco o manteca derretida
- • 2 claras de huevo
- • Esencia de vainilla a tu gusto

PREPARACIÓN

1. Procesa o pica las nueces y avellanas.
2. Mézclalas en un bowl con el resto de ingredientes secos.

3. Agrega el aceite de coco y la esencia de vainilla y revuelve.
4. En un bowl aparte, bate las claras de huevo a punto de nieve e incorpóralas a la mezcla anterior. Mezcla con espátula usando movimientos envolventes.
5. Transfiere la mezcla a una bandeja de silicona o molde para horno y haz 'pre-cortes' para las barras, para que una vez cocidas sean fáciles de dividir.
6. Hornea en horno precalentado a 160 grados Celsius por 35 minutos.
7. Retira la bandeja del horno, corta las barras y déjalas enfriar.
8. Una vez que estén frías, sepáralas y están listas para comer.
9. Consume como snack saludable para diabéticos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para diabéticos:
• La avena es rica en fibra soluble (betaglucanos) que forma un gel en el estómago, ralentizando la digestión y estabilizando los niveles de azúcar en sangre.
• Los frutos secos (nueces, avellanas, maní) proporcionan grasas saludables que ayudan a mantener niveles estables de glucosa y promueven la saciedad.
• Las semillas (girasol, sésamo, zapallo) son ricas en magnesio que mejora la sensibilidad a la insulina y regula el metabolismo de la glucosa.
• La quinoa pop proporciona proteínas completas y fibra que ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
• Los frutos secos contienen vitamina E que combate el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
• Las semillas de sésamo son ricas en calcio que mejora la salud ósea y puede ayudar a regular el metabolismo.
• Las semillas de girasol contienen vitamina E y selenio que combaten el estrés oxidativo.
• Las semillas de zapallo son ricas en zinc que mejora la función inmunológica y puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina.
• El aceite de coco contiene grasas de cadena media que se metabolizan de manera diferente y pueden mejorar la sensibilidad a la insulina.
• Las claras de huevo proporcionan proteínas de alta calidad sin grasas saturadas.
• La combinación de fibra, proteínas y grasas saludables crea un efecto saciante prolongado.
• Bajo índice glucémico gracias al alto contenido de fibra y grasas saludables.
• Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
• Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a la fibra y las grasas saludables.
• Ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre.
• Promueve la salud cardiovascular, crucial para diabéticos.
• Fortalece el sistema inmunológico y mejora la salud digestiva.
• Proporciona propiedades antiinflamatorias naturales.

Consejos específicos para diabéticos:
• Consume estas barras como snack entre comidas, no como postre.
• Monitorea tus niveles de glucosa 1-2 horas después de consumir para conocer tu respuesta individual.
• Si tu glucosa se eleva demasiado, reduce la cantidad de barras o combina con más proteínas.

• Consume preferiblemente en la mañana o tarde, no en la noche.
• Si necesitas reducir carbohidratos, puedes usar menos avena.
• Agrega una pizca de canela para mejorar la sensibilidad a la insulina.
• Usa frutos secos sin sal para evitar exceso de sodio.
• Combina con una porción de proteína adicional si es necesario.
• Si las semillas no están disponibles, puedes usar otras semillas similares.
• Consume inmediatamente después de preparar para mantener la frescura.

Variaciones para diabéticos:
• Agregue una pizca de canela para mejorar sensibilidad a la insulina.
• Incluya semillas de chía para más fibra y omega-3.
• Agregue una pizca de jengibre en polvo para beneficios digestivos.
• Incluya semillas de amapola para más calcio.
• Agregue una pizca de nuez moscada para sabor cálido.
• Incluya una pizca de cardamomo para sabor exótico.
• Agregue una pizca de pimentón dulce para más antioxidantes.
• Incluya una pizca de comino para propiedades digestivas.
• Agregue una pizca de anís estrellado para sabor exótico.
• Incluya una pizca de clavo de olor para más antioxidantes.

Compatibilidad dietética:
• ? Diabético
• ? Bajo índice glucémico
• ? Alta en fibra
• ? Rica en grasas saludables
• ? Baja en carbohidratos
• ? Rica en antioxidantes
• ? Grasas saludables
• ? Antiinflamatoria
• ? Sin gluten (si usas avena certificada)
• ? Mediterránea
• ? Cardiosaludable
• ? Saciante
• ? Mejora sensibilidad a la insulina
• ? Propiedades curativas
• ? Proteínas completas
• ? Vitaminas esenciales
• ? Minerales importantes
• ? Omega-3

Momento ideal de consumo para diabéticos:
• Como snack saludable entre comidas.
• Preferiblemente en la mañana o tarde, no en la noche.
• Como alternativa saludable a snacks azucarados y procesados.
• Perfecto para personas que necesitan controlar sus niveles de glucosa.
• Como parte de una dieta mediterránea saludable.
• Ideal para personas que buscan opciones bajas en calorías.
• Como complemento nutricional para personas con diabetes tipo 2.
• Perfecto para acompañar con té verde o infusiones sin azúcar.

• Como opción rápida y nutritiva para el snack.
• Ideal para personas que buscan aumentar su consumo de fibra.
• Como parte de una rutina de alimentación saludable.
• Perfecto para personas que necesitan controlar su peso.
• Como alternativa a snacks refinados y procesados.
• Ideal para personas que buscan opciones ricas en grasas saludables.
• Especialmente beneficioso para diabéticos que necesitan mejorar su sensibilidad a la insulina.
• Perfecto para personas que buscan propiedades antiinflamatorias naturales.
• Como opción nutritiva para personas que necesitan controlar su apetito.
• Ideal para personas con inflamación crónica asociada con la diabetes.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 03/08/2025 desde https://comericohoy.com