

Ensalada de Requesón y Melocotones a la Plancha - Ideal para Diabéticos

Diabéticos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	200g

INGREDIENTES

- • 2 Melocotones maduros pero firmes
- • 1/2 Taza de requesón bajo en grasa
- • 2 Tazas de rúcula fresca
- • 1 Taza de tomates cherry
- • 50ml de AOVE (Aceite de Oliva Extra Virgen)
- • 25ml de zumo de naranja natural
- • 15ml de vinagre de manzana
- • 1 Pizca de sal marina
- • 1/2 Cucharadita de pimienta negra molida
- • 1 Cucharadita de miel orgánica (opcional, para diabéticos controlados)
- • 1 Pizca de cúrcuma en polvo (opcional)
- • 1 Pizca de jengibre en polvo (opcional)
- • 1 Cucharadita de semillas de chía (opcional)
- • 1 Cucharadita de semillas de girasol (opcional)

PREPARACIÓN

1. **Preparación de ingredientes:** Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural. Corta los melocotones en láminas de aproximadamente 1 cm de grosor y los tomates cherry por la mitad. La rúcula debe estar limpia y seca.
2. **Asado de melocotones:** Calienta una plancha o sartén antiadherente a fuego medio. Coloca las láminas de melocotón y cocina durante 2-3 minutos por cada lado hasta que estén ligeramente doradas y caramelizadas. Reserva en un plato.
3. **Preparación de la vinagreta:** En un recipiente pequeño, combina el aceite de oliva extra virgen, el zumo de naranja natural y el vinagre de manzana. Agrega sal marina, pimienta negra y si lo deseas, una cucharadita de miel orgánica. Si usas cúrcuma o jengibre, agréales también. Bate bien hasta emulsionar.
4. **Montaje de la ensalada:** Coloca la rúcula como base en un plato. Distribuye el requesón en porciones pequeñas sobre la rúcula. Agrega los melocotones asados y los tomates cherry. Si usas semillas, espolvoréalas por encima.
5. **Finalización:** Vierte la vinagreta sobre la ensalada justo antes de servir para mantener la frescura. Consume inmediatamente como parte de una comida equilibrada para diabéticos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para diabéticos:

- Los melocotones tienen un índice glucémico moderado-bajo y son ricos en vitamina C y antioxidantes que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- El requesón bajo en grasa proporciona proteínas de alta calidad que ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en sangre y promueven la saciedad, crucial para diabéticos.
- La rúcula es rica en nitratos que mejoran la función vascular y reducen la presión arterial, importante para diabéticos con riesgo cardiovascular.
- Los tomates cherry son ricos en licopeno, un potente antioxidante que combate el estrés oxidativo y mejora la salud cardiovascular.
- El aceite de oliva extra virgen contiene grasas monoinsaturadas que mejoran la salud cardiovascular y reducen la inflamación crónica.
- El zumo de naranja natural proporciona vitamina C que mejora la absorción de hierro y fortalece el sistema inmunológico.
- El vinagre de manzana puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y ralentizar la absorción de carbohidratos.
- La miel orgánica (opcional) en pequeñas cantidades puede tener un índice glucémico más bajo que el azúcar refinado.
- La cúrcuma (opcional) contiene curcumina, un potente antiinflamatorio que mejora la sensibilidad a la insulina.
- El jengibre (opcional) tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a mejorar la digestión.

- Las semillas de chía (opcional) son ricas en fibra soluble y omega-3 que mejoran la función cardiovascular.
- Las semillas de girasol (opcional) son ricas en vitamina E y magnesio que mejoran la salud cardiovascular.
- La combinación de proteínas, fibra y grasas saludables crea un efecto saciante que ayuda a controlar el apetito.
- Bajo índice glucémico gracias a la fibra de los vegetales y la combinación equilibrada de macronutrientes.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a las proteínas del requesón.
- 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 esta ensalada como parte de una comida equilibrada, no como snack aislado.
- 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 melocotones a la mitad.
- Acompaña con una taza de té verde sin azúcar para potenciar los beneficios antioxidantes.
- Consume preferiblemente en el almuerzo cuando la sensibilidad a la insulina es moderada.
- Si necesitas reducir carbohidratos, puedes usar solo un melocotón.
- Agrega una pizca de pimienta negra para mejorar la absorción de nutrientes.
- Usa requesón sin grasa si necesitas reducir calorías.
- Combina con una porción de proteína adicional como pollo a la plancha.
- Si los melocotones no están disponibles, puedes usar manzanas asadas que también son bajas en azúcar.

****Variaciones para diabéticos:****

- Agregue una pizca de pimienta negra para mejorar absorción de nutrientes.
- Incluya semillas de calabaza para más magnesio y zinc.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para mejorar la digestión.
- Incluya semillas de amapola para más calcio.
- Agregue una pizca de cardamomo para sabor exótico y beneficios digestivos.
- Incluya una pizca de pimentón dulce para más antioxidantes.
- Agregue semillas de linaza para más omega-3.
- Incluya una pizca de nuez moscada para sabor cálido.
- Agregue una pizca de clavo de olor para más antioxidantes.
- Incluya una pizca de comino para propiedades digestivas.

****Momento ideal de consumo para diabéticos:****

- Como parte de un almuerzo saludable y equilibrado.
- Preferiblemente en el almuerzo cuando la sensibilidad a la insulina es moderada.
- Como alternativa saludable a ensaladas con aderezos azucarados.
- 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 almuerzo.
- 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 ensaladas refinadas y procesadas.
- Ideal para personas que buscan opciones ricas en antioxidantes.
- 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 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>