

# Lentejas al Curry con Manzana - Ideal para Diabéticos

Diabéticos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	2	200g

## INGREDIENTES

- • 100g de lentejas
- • 1 Cebolla
- • 1 Clavo de olor
- • 1 Diente de ajo
- • 1 Hoja de laurel
- • 1 Manzana Golden
- • Cucharadas de AOVE
- • 1 pizca de tomillo
- • 1 cucharadita de curry
- • Sal

## PREPARACIÓN

1. Escurrimos las lentejas y las echamos en una olla.
2. Pelamos la cebolla, la partimos por la mitad.
3. Pinchamos los clavos de olor y la metemos en la olla.
4. Incorporamos el diente de ajo, la hoja de laurel y un poco de sal.

5. Cubrimos con agua y cocemos durante 40 minutos.
6. En una sartén calentamos el aceite de oliva. Freímos la otra media cebolla picada muy fina con un poco de sal.
7. Agregamos la manzana pelada y cortada en dados, y pochamos, incorporamos el tomillo y el curry y rehogamos, echamos la cebolla con manzana en la olla con las lentejas.
8. Removemos y dejamos al fuego durante 5 minutos.
9. Sirve como plato principal saludable para diabéticos.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### **\*\*Beneficios específicos para diabéticos:\*\***

- Las lentejas son ricas en fibra soluble que forma un gel en el estómago, ralentizando la digestión y estabilizando los niveles de azúcar en sangre.
- Contienen proteínas de origen vegetal que ayudan a mantener la masa muscular y promueven la saciedad.
- Son ricas en hierro que mejora la función inmunológica y combate la anemia asociada con la diabetes.
- Contienen folato (vitamina B9) que mejora la función cardiovascular y puede ayudar a reducir la homocisteína.
- Son ricas en potasio que ayuda a regular la presión arterial, importante para diabéticos.
- Contienen magnesio que mejora la sensibilidad a la insulina y regula el metabolismo de la glucosa.
- La manzana Golden contiene pectina, una fibra soluble que ayuda a estabilizar los niveles de glucosa.
- El curry contiene cúrcuma que tiene propiedades antiinflamatorias y puede mejorar la sensibilidad a la insulina.
- El ajo contiene compuestos sulfúricos que pueden mejorar la sensibilidad a la insulina.
- El tomillo contiene antioxidantes que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- El aceite de oliva extra virgen (AOVE) contiene grasas monoinsaturadas que mejoran la sensibilidad a la insulina.
- Bajo índice glucémico gracias al alto contenido de fibra y proteínas.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a la fibra y las vitaminas del grupo B.
- 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 este plato como comida principal, no como snack.
- 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 lentejas o combina con más proteínas.
- Consume preferiblemente en la comida, no en la cena.
- Si necesitas reducir carbohidratos, puedes usar menos lentejas.

- Agrega una pizca de cúrcuma adicional para más propiedades antiinflamatorias.
- Usa lentejas orgánicas cuando sea posible para evitar pesticidas.
- Combina con una porción de proteína magra adicional si es necesario.
- Si las lentejas no están disponibles, puedes usar otras legumbres similares.
- Consume inmediatamente después de preparar para mantener los nutrientes.

**\*\*Variaciones para diabéticos:\*\***

- Agregue una pizca de cúrcuma adicional para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya espinacas para más vitaminas y minerales.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para beneficios digestivos.
- Incluya champiñones para más fibra y sabor.
- 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 proteínas
- ? Baja en grasas
- ? Rica en antioxidantes
- ? Grasas saludables
- ? Antiinflamatoria
- ? Sin gluten
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Saciante
- ? Mejora sensibilidad a la insulina
- ? Propiedades curativas
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Sin lactosa

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

- Como plato principal en la comida.
- Preferiblemente en la tarde cuando la sensibilidad a la insulina es mayor.
- Como alternativa saludable a platos altos en carbohidratos refinados.
- Perfecto para personas que necesitan controlar sus niveles de glucosa.
- Como parte de una dieta mediterránea saludable.
- Ideal para personas que buscan opciones ricas en proteínas vegetales.
- Como complemento nutricional para personas con diabetes tipo 2.
- Perfecto para acompañar con vegetales y carbohidratos complejos.
- Como opción nutritiva y versátil para diferentes comidas.
- 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 platos refinados y procesados.
- Ideal para personas que buscan opciones ricas en hierro y folato.
- 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 17/09/2025 desde <https://comericohoy.com>