Pan de Lentejas - Ideal para Diabéticos

Diabéticos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	8	100g

INGREDIENTES

- • 400 gr de lentejas (pesadas en seco, remojadas 8 horas y crudas)
- • 1/4 Taza de aceite de oliva extra virgen
- • 1/2 Taza de agua filtrada
- • 5 gr de levadura seca o 15 gr de levadura fresca
- • 1 Cucharadita de sal marina
- • 1 Cucharadita de semillas de chía (opcional, para más fibra)
- • 1 Cucharadita de semillas de sésamo (opcional, para más nutrientes)
- • 1 Cucharadita de hierbas provenzales (opcional, para sabor)
- • 1 Pizca de pimienta negra molida (opcional)
- • 1 Cucharadita de cúrcuma en polvo (opcional, para propiedades antiinflamatorias)
- • 1 Cucharadita de jengibre en polvo (opcional, para beneficios digestivos)
- • 1 Cucharadita de comino molido (opcional, para sabor y digestión)

PREPARACIÓN

1. Lava bien todos los utensilios y superficies de trabajo con agua caliente.
2. La noche anterior, coloca las lentejas en un recipiente con agua filtrada y déjalas remojar

durante 8 horas en el refrigerador.
3. Después del remojo, enjuaga bien las lentejas con agua fría y escúrrelas completamente.
4. En un bol mediano, mezcla la levadura seca con 1/4 taza de agua tibia (no caliente) y deja reposar 5 minutos para activar.
5. En una licuadora potente, coloca las lentejas remojadas y escurridas.
6. Agrega el aceite de oliva extra virgen y el agua restante a la licuadora.
7. Si usas semillas de chía, sésamo, hierbas o especias, agrégalas también a la licuadora.
8. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa, sin grumos.
9. Agrega la sal marina al final y licúa brevemente para incorporar.
10. Vierte la mezcla en un molde para pan previamente engrasado con aceite de oliva.
11. Si no tienes molde para pan, puedes usar una sartén antiadherente de tamaño mediano.
12. Extiende la mezcla uniformemente en el molde o sartén.
13. Cubre ligeramente con papel aluminio o una tapa para mantener la humedad.
14. En una sartén a fuego medio-bajo, coloca el molde o vierte la mezcla directamente.
15. Cocina durante 35 minutos o hasta que al introducir un palillo o la punta de un cuchillo salga seco.
16. Verifica la cocción pinchando el centro del pan con un palillo.
17. Si el palillo sale limpio, el pan está listo. Si no, continúa cocinando 5 minutos más.
18. Deja enfriar el pan durante 10 minutos antes de cortarlo.
19. Corta en rebanadas del tamaño deseado.
20. Sirve caliente o a temperatura ambiente.
21. Consume como parte de una comida equilibrada para diabéticos.
22. Acompaña con proteínas magras y vegetales para una comida completa.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para diabéticos:
• Las lentejas son ricas en fibra soluble que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre y reduce la absorción de glucosa.
• El alto contenido de proteínas vegetales de las lentejas ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre y promueve la saciedad.
• Las lentejas contienen carbohidratos complejos que se digieren lentamente, liberando glucosa de manera gradual y evitando picos de azúcar.
• El alto contenido de fibra promueve la saciedad y ayuda a controlar el apetito, crucial para diabéticos que necesitan controlar su peso.
• Las lentejas son ricas en hierro, magnesio y folato que mejoran la función cardiovascular y reducen el riesgo de complicaciones diabéticas.
• Las semillas de chía son ricas en fibra soluble y omega-3 que mejoran la función cardiovascular y reducen la inflamación asociada con la diabetes.
• Las semillas de sésamo contienen calcio, magnesio y grasas saludables que mejoran la salud ósea y cardiovascular.
• La cúrcuma contiene curcumina, un potente antiinflamatorio que mejora la sensibilidad a la

insulina y reduce la inflamación asociada con la diabetes.
• El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir la resistencia a la insulina.
• El comino tiene propiedades digestivas y puede ayudar a mejorar el metabolismo de la glucosa.
• El aceite de oliva extra virgen contiene grasas monoinsaturadas saludables que mejoran la sensibilidad a la insulina y reducen la inflamación.
• La combinación de fibra, proteínas y grasas saludables crea un efecto saciante que ayuda a controlar el apetito y prevenir picos de glucosa.
• Bajo índice glucémico gracias al alto contenido de fibra y proteínas de las lentejas.
• Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
• Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a la fibra y las proteínas.
• 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 pan 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 pan o combina con más proteínas.
• Acompaña con proteínas magras y vegetales para una comida completa.
• Consume preferiblemente en la mañana cuando la sensibilidad a la insulina es mayor.
• Si necesitas reducir calorías, puedes hacer rebanadas más pequeñas.
• Agrega una pizca de pimienta negra para mejorar la absorción de la curcumina.
• Usa lentejas de diferentes colores para variar los nutrientes.
• Combina con una porción de proteína magra para estabilizar mejor los niveles de glucosa.
• Si la masa está muy espesa, agrega más agua gradualmente.

Variaciones para diabéticos:
• Agregue semillas de girasol para más vitamina E y magnesio.
• Incluya semillas de calabaza para más magnesio y zinc.
• Agregue una pizca de cardamomo para sabor exótico y beneficios digestivos.
• Incluya una pizca de pimentón dulce para más antioxidantes.
• Agregue semillas de amapola para más calcio.
• Incluya una pizca de nuez moscada para sabor cálido.
• Agregue una pizca de clavo de olor para más antioxidantes.
• Incluya una pizca de anís estrellado para sabor exótico.
• Agregue una pizca de canela para mejorar sensibilidad a la insulina.
• Incluya una pizca de pimentón ahumado para sabor intenso.

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
• ? Proteínas vegetales
• ? Hierro natural

Momento ideal de consumo para diabéticos:
• Como parte de un desayuno saludable y equilibrado.
• Preferiblemente en la mañana cuando la sensibilidad a la insulina es mayor.
• Como alternativa saludable a panes refinados 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 ricas en proteínas.
• Como complemento nutricional para personas con diabetes tipo 2.
• Perfecto para acompañar con proteínas magras y vegetales.
• 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 productos refinados y procesados.
• Ideal para personas que buscan opciones ricas en hierro.
• 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