

Snacks de Verduras - Ideal para Diabéticos

Diabéticos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	4	80g

INGREDIENTES

- • Una zanahoria
- • Medio calabacín
- • Un trozo de calabaza
- • Sal y pimienta al gusto
- • Una cucharadita de AOVE
- • Pimentón de la vera
- • Puedes usar verduras también de tu preferencias

PREPARACIÓN

1. Con un pela patatas corta a verdura en tirás muy finas.
2. Salpimenta al gusto.
3. En una fuente de horno, pon papel vegetal.
4. Pincela con el AOVE.
5. Pon las tiras encima.
6. Pon el horno a 180°C y vigila el tiempo, porque al ser muy finas tienen que quedar crujientes.

7. En algunas pon el pimentón para tener diferentes sabores.
8. Sirve como snack saludable para diabéticos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para diabéticos:

- Las verduras como zanahoria, calabacín y calabaza son muy bajas en carbohidratos netos y ricas en fibra que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
- La zanahoria contiene betacaroteno que se convierte en vitamina A, importante para la salud visual y el sistema inmunológico de diabéticos.
- El calabacín es rico en vitamina C que mejora la función inmunológica y combate el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- La calabaza contiene antioxidantes como luteína y zeaxantina que combaten el estrés oxidativo y mejoran la salud visual.
- Todas las verduras son ricas en fibra soluble que ralentiza la digestión y estabiliza los niveles de glucosa.
- El aceite de oliva extra virgen (AOVE) contiene grasas monoinsaturadas que mejoran la sensibilidad a la insulina y reducen la inflamación.
- El pimentón de la vera contiene capsaicina que puede mejorar el metabolismo y la sensibilidad a la insulina.
- Las verduras son naturalmente bajas en calorías, perfectas para diabéticos que necesitan controlar su peso.
- El alto contenido de fibra promueve la saciedad y ayuda a controlar el apetito, crucial para diabéticos.
- Las verduras contienen potasio que ayuda a regular la presión arterial, importante para diabéticos.
- Muy bajo índice glucémico gracias al alto contenido de fibra y bajo contenido de carbohidratos.
- 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 estos snacks 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 verduras o combina con más proteínas.
- Consume preferiblemente en la mañana o tarde, no en la noche.
- Si necesitas reducir carbohidratos, puedes usar solo calabacín y calabaza.
- Agrega una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Usa verduras orgánicas cuando sea posible para evitar pesticidas.
- Combina con una porción de proteína magra si es necesario.
- Si las verduras no están disponibles, puedes usar otras verduras similares.
- Consume inmediatamente después de preparar para mantener la crujiente.

****Variaciones para diabéticos:****

- Agregue una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya berenjena para más fibra y antioxidantes.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para beneficios digestivos.
- Incluya remolacha para más antioxidantes.
- 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
- ? Muy bajo índice glucémico
- ? Alta en fibra
- ? Baja en calorías
- ? Baja en carbohidratos
- ? 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 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 vitaminas.
- 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>