

# Tostadas de Banano a la Canela - Ideal para Diabéticos

Diabéticos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
8 min	1	100g

## INGREDIENTES

- • Medio plátano maduro
- • 1 Rebanada de pan integral
- • Media cucharadita de semillas de chía
- • 1 Pizca de canela en polvo
- • Media cucharadita de nibs de cacao crudo
- • 2 Avellanas
- • 1 Cucharadita de mantequilla de almendras (opcional)
- • Pizca de sal marina (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural para desinfectarlos completamente.
2. Tuesta la rebanada de pan integral en una tostadora o en una sartén antiadherente hasta que esté dorado y crujiente.
3. Mientras se tuesta el pan, lava el plátano y córtalo en rodajas finas.
4. Una vez que el pan esté listo, extiende una capa fina de mantequilla de almendras si lo

deseas.

5. Aplasta con un tenedor el plátano maduro hasta obtener una pasta suave y uniforme.
6. Extiende el plátano aplastado sobre la tostada de manera uniforme.
7. Espolvorea media cucharadita de semillas de chía sobre el plátano.
8. Agrega los nibs de cacao crudo por encima de las semillas de chía.
9. Corta las avellanas por la mitad y colócalas sobre los nibs de cacao.
10. Por último, espolvorea la canela en polvo sobre toda la tostada.
11. Agrega una pizca de sal marina si lo deseas para realzar los sabores.
12. Sirve inmediatamente para disfrutar de la textura crujiente y los sabores naturales.
13. Consume como parte de un desayuno equilibrado para diabéticos.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- El plátano maduro contiene almidón resistente que se digiere más lentamente, ayudando a mantener niveles estables de glucosa en sangre.
- La canela es especialmente beneficiosa para diabéticos ya que mejora la sensibilidad a la insulina y reduce los niveles de azúcar en sangre.
- Las semillas de chía son ricas en fibra soluble que forma un gel en el estómago, ralentizando la absorción de carbohidratos y estabilizando la glucosa.
- Los nibs de cacao crudo contienen flavonoides que mejoran la función vascular y reducen el riesgo de complicaciones diabéticas.
- Las avellanas proporcionan grasas saludables y vitamina E que protegen contra el estrés oxidativo común en diabéticos.
- El pan integral tiene un índice glucémico más bajo que el pan blanco, liberando glucosa de manera más gradual.
- El potasio del plátano ayuda a regular la presión arterial, importante para diabéticos con riesgo cardiovascular.
- La combinación de fibra, proteínas y grasas saludables crea un efecto saciante que ayuda a controlar el apetito.
- Bajo en calorías pero alto en nutrientes esenciales para diabéticos.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a la canela.
- Ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre.
- Promueve la salud cardiovascular, crucial para diabéticos.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora la salud digestiva y el tránsito intestinal.

### **\*\*Consejos específicos para diabéticos:\*\***

- Consume esta receta como parte de un desayuno equilibrado, 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 plátano a un tercio.
- Acompaña con una taza de té verde sin azúcar para potenciar los beneficios de la canela.
- Consume preferiblemente en la mañana cuando la sensibilidad a la insulina es mayor.
- Si necesitas reducir carbohidratos, puedes usar solo un tercio de plátano.

- Agrega una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias adicionales.
- Usa pan de centeno en lugar de pan integral para índice glucémico aún más bajo.
- Combina con una proteína adicional como un huevo cocido para mejor control glucémico.

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

- Agregue una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya semillas de girasol para más vitamina E y magnesio.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para mejorar la digestión.
- 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.

**\*\*Compatibilidad dietética:\*\***

- ? Diabético
- ? Bajo índice glucémico
- ? Alta en fibra
- ? Rica en proteínas
- ? Baja en calorías
- ? Sin azúcares añadidos
- ? Rica en antioxidantes
- ? Grasas saludables
- ? Sin gluten (si usas pan sin gluten)
- ? Vegetariana
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Saciante
- ? Mejora sensibilidad a la insulina

**\*\*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 desayunos 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 desayuno.
- 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 desayunos refinados y procesados.
- Ideal para personas que buscan opciones ricas en antioxidantes.
- Especialmente beneficioso para diabéticos que necesitan mejorar su sensibilidad a la insulina.

## **?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohay.com>