Tostadas de Tomate y Semillas - Ideal para Diabéticos

Diabéticos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
8 min	1	120g

INGREDIENTES

- • 1 Rebanada de pan de centeno y arándanos
- • 3 Tomates cherry
- • Media cucharadita pequeña de pipas de calabaza
- • 1 Cucharadita de semillas de sésamo
- • 2 Cucharadas de queso para untar bajo en grasa
- • Media cucharadita de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)
- • Pizca de sal marina (opcional)
- • Pimienta negra molida al gusto

PREPARACIÓN

1. Lava bien los tomates cherry con agua y bactericida natural para desinfectarlos completamente.
2. Tuesta el pan de centeno en una tostadora o en una sartén antiadherente hasta que esté dorado y crujiente.
3. Mientras se tuesta el pan, corta los tomates cherry en rodajas finas de aproximadamente 3-4 mm de grosor.

4. Una vez que el pan esté listo, extiende el queso para untar de manera uniforme sobre toda la superficie.
5. Coloca las rodajas de tomate sobre el queso, distribuyéndolas de manera equilibrada.
6. Rocía ligeramente con el aceite de oliva virgen extra para realzar los sabores.
7. Espolvorea las pipas de calabaza y las semillas de sésamo sobre los tomates.
8. Agrega una pizca de sal marina y pimienta negra molida al gusto.
9. Sirve inmediatamente para disfrutar de la textura crujiente del pan tostado.
10. Consume como parte de un desayuno o merienda equilibrado para diabéticos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para diabéticos:
• El pan de centeno tiene un índice glucémico más bajo que el pan blanco, lo que ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre.
• Los arándanos en el pan aportan antioxidantes que ayudan a proteger las células del daño oxidativo.
• Los tomates cherry son ricos en licopeno, un antioxidante que puede ayudar a reducir el riesgo de complicaciones diabéticas.
• Las pipas de calabaza son excelentes fuentes de magnesio, que ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina.
• Las semillas de sésamo contienen grasas saludables y fibra que ayudan a ralentizar la absorción de carbohidratos.
• El aceite de oliva virgen extra contiene grasas monoinsaturadas que mejoran la salud cardiovascular.
• El queso bajo en grasa aporta proteínas que ayudan a mantener la saciedad y estabilizar el azúcar en sangre.
• Bajo en calorías pero alto en nutrientes esenciales.
• Rico en fibra que ayuda a controlar los niveles de glucosa.
• Contiene proteínas de calidad que favorecen la saciedad.
• Bajo índice glucémico para diabéticos.
• Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.
• Mejora la salud cardiovascular.
• Fortalece el sistema inmunológico.
• Promueve la salud digestiva.

Consejos para diabéticos:
• Consume esta receta como parte de un desayuno o merienda equilibrado.
• Acompaña con una taza de té verde sin azúcar para potenciar los beneficios antioxidantes.
• Monitorea tus niveles de glucosa después de consumir para conocer tu respuesta individual.
• Si necesitas reducir carbohidratos, puedes usar solo media rebanada de pan.
• Agrega una hoja de espinaca para más fibra y nutrientes.
• Usa queso cottage bajo en grasa como alternativa al queso para untar.
• Consume preferiblemente en la mañana o tarde, no muy tarde en la noche.
• Combina con una proteína adicional como un huevo cocido si necesitas más saciedad.

Variaciones:

• Agregue una hoja de albahaca fresca para más sabor y antioxidantes.
• Incluya rodajas de aguacate para grasas saludables adicionales.
• Agregue una pizca de orégano seco para más sabor mediterráneo.
• Incluya semillas de chía para omega-3 y fibra adicional.
• Agregue rodajas de pepino para más hidratación y volumen.
• Incluya una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
• Agregue semillas de girasol para más vitamina E.
• Incluya una pizca de pimentón dulce para más antioxidantes.

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

Momento ideal de consumo:
• Como parte de un desayuno saludable y equilibrado para diabéticos.
• Como merienda nutritiva entre comidas principales.
• Como alternativa saludable a snacks 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 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 panes refinados y procesados.
• Ideal para personas que buscan opciones ricas en antioxidantes.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 05/08/2025 desde https://comericohoy.com