JORNADA DE DIABETES

Recetario

Diabetes en la cocina
(de la teoría a la práctica).

JS JERÁRQUICOS
Salud

Material enmarcado en la Jornada de Diabetes 2023: *"Educación en Diabetes, una mirada integral".*

Realizado y avalado por:

Lucia Mallozzi
Lic. en Nutrición
Diplomatura en Docencia para Cs. de la Salud
Formación en Psicología de la Alimentación

Delfina Heymo
Lic. en Nutrición
Educadora Certificada en Diabetes
(Sociedad Argentina de Diabetes).

14 de noviembre de 2023

Granola de avena fermentada

INGREDIENTES

- 1 taza de avena arrollada
- 1/2 (media) taza de agua
- 2 cdas vinagre de manzana o jugo de limón.
- 1 cucharada sopera de Miel
- 1 cucharada sopera de Aceite de oliva

Extras: Coco rallado, Frutos secos y Pasas de arándanos

PROCEDIMIENTO:

1- Mezclar la avena, el limón o vinagre y el agua. Dejar reposar por 12hs fuera de la heladera
2- Pasadas las 12hs, esparcimos la mezcla sobre una placa para horno, hacemos una capa bien fina con la ayuda de una cuchara.
3- Cocinar 20 minutos en horno a 180 °C. Dar vuelta y cocinar 10 minutos más.
4- Luego partir con las manos para formar trozos pequeños, agregarle la miel y el aceite y cocinar 20 minutos más en horno mínimo.
5- Retirar del horno, dejar enfriar y agregar el coco, los frutos secos y pasas.

Variantes: cacao amargo, semillas, etc.

Hummus de garbanzos

INGREDIENTES

- 1 Taza de garbanzos cocidos
- 1 o 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de tahini (opcional)

Jugo de 1/2 limón

- 2 cucharadas de aceite de oliva o de girasol

Agua (de cocción mucho mejor)- a demanda

Sal, pimienta y pimentón.

PROCEDIMIENTO:

1- Mezclar los garbanzos cocidos con una cucharada abundante de tahini, ajo, jugo de limón, aceite de oliva y las especias.

2- Mixear o procesar toda la mezcla hasta que esté bien cremosa, agregar agua caliente (cantidad necesaria, ir de a poco) hasta lograr la textura deseada.

3- Servir con pimentón o hierbas picadas por encima (opcional).

Desayunos o meriendas diferentes

INGREDIENTES:

- Pan integral casero o de panadería o dietética (evitar el lactal del súper)
- Ricota magra
- Tomate en rodajas
- Huevo a la plancha o hervidos
- Semillas de girasol tostadas
- Aceitunas negras
- Condimentos: orégano, pimienta, etc.

PROCEDIMIENTO:

- Utilizar la rodaja de pan integral fresco *(evitar tostarlo)* y agregar a gusto las combinaciones de ingredientes que más les gusten, en el taller hicimos:
- Pan + ricota untada c/ pimienta + rodajas de tomate c/ orégano + huevo a la plancha + semillas de girasol.
- Pan + hummus de garbanzo + rodajas de huevo duro + aceitunas + semillas de girasol.

Enmarcado en: PROGRAMA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL
Obra Social Jerárquicos / OSTSAMPJBON/ R.N.O.S 0-320-7
Mutual Jerárquicos Salud. AMPJBON / R.N.E.M.P 3-1014-9

MUTUAL JERÁRQUICOS
Av. Facundo Zuviria 4584 – Santa Fe 3000
(0342) -4504800 / 0800-555-4844
informes@jerarquicos.com
www.jerarquicos.com

@jerarquicossaludoficial

Superintendencia de Servicios de Salud
Órgano de control de obras sociales y entidades de medicina prepaga
Línea 0800 -222 – SALUD
www.sssalud.gob.ar

JS JERÁRQUICOS
Salud