



JORNADA DE DIABETES

Recetario



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

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 / OSTSAMJBON/ 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

  @jerarquicosaludoficial

Superintendencia de Servicios de Salud

Órgano de control de obras sociales y entidades de medicina prepaga

Línea 0800 -222 – SALUD

www.sssalud.gob.ar

 **JERÁRQUICOS**
Salud