

40 Cenas Ligeras para Diabéticos

Crema de calabacín y puerro

Ingredientes: Calabacín, puerro, aceite de oliva, sal, pimienta.

Preparación: Cocinar todo, licuar y servir caliente.

Ensalada tibia de espinaca y huevo pochado

Ingredientes: Espinaca, ajo, huevo, vinagre de manzana.

Preparación: Saltear espinaca, añadir huevo pochado y aderezo.

Sopa de champiñones y tofu

Ingredientes: Caldo vegetal, champiñones, tofu, cebollino.

Preparación: Hervir todo por 10 minutos y servir.

Berenjena al horno con tomate y orégano

Ingredientes: Berenjena, tomate, orégano, aceite de oliva.

Preparación: Hornear hasta dorar.

Tortilla de claras con espinaca y cebolla

Ingredientes: 3 claras, espinaca picada, cebolla.

Preparación: Batir claras y cocinar con verduras.

Filete de pescado al vapor con limón y perejil

Ingredientes: Pescado blanco, limón, perejil, sal.

Preparación: Cocinar al vapor con condimentos.

Zoodles con salsa de tomate natural

Ingredientes: Calabacín en espiral, tomate, ajo, albahaca.

Preparación: Cocinar salsa, mezclar con zoodles.

Rollitos de lechuga con atún

Ingredientes: Lechuga, atún, apio, mayonesa ligera.

Preparación: Mezclar relleno y enrollar en lechuga.

Crema de coliflor con nuez moscada

Ingredientes: Coliflor, cebolla, caldo, nuez moscada.

Preparación: Cocinar y licuar todo.

Tofu al curry suave

Ingredientes: Tofu, cúrcuma, comino, leche de coco.

Preparación: Saltear y hervir suavemente.

Salteado de repollo, zanahoria y sésamo

Ingredientes: Repollo, zanahoria, jengibre, aceite de sésamo.

Preparación: Saltear todo junto.

Huevo duro con aguacate y hojas verdes

Ingredientes: Huevo, aguacate, rúcula.

Preparación: Servir en ensalada.

Sopa miso con algas y tofu

Ingredientes: Miso, alga wakame, tofu.

Preparación: Hervir y servir.

Pimientos al horno rellenos de verdura

Ingredientes: Pimiento, calabacín, cebolla, zanahoria, queso light.

Preparación: Rellenar y hornear.

Ensalada de pepino, yogur griego y eneldo

Ingredientes: Pepino, yogur, eneldo.

Preparación: Mezclar y servir frío.

Crema de brócoli con almendras

Ingredientes: Brócoli, caldo, almendras molidas.

Preparación: Cocinar y licuar.

Tortilla de calabacín y albahaca

Ingredientes: Huevo, calabacín, albahaca.

Preparación: Batir y cocinar como tortilla.

Ensalada de tomate, tofu y orégano

Ingredientes: Tomate, tofu, aceite de oliva, orégano.

Preparación: Cortar y mezclar todo.

Sopa de apio y perejil

Ingredientes: Apio, cebolla, perejil, caldo.

Preparación: Cocinar y licuar.

Zanahoria rallada con huevo duro y aceitunas

Ingredientes: Zanahoria, huevo, aceitunas, aceite.

Preparación: Mezclar todo.

Brochetas de pollo al limón con calabacín

Ingredientes: Pollo, calabacín, limón, ajo, orégano.

Preparación: Ensartar y asar.

Crema de espárragos verdes

Ingredientes: Espárragos, cebolla, caldo.

Preparación: Cocinar y licuar.

Rollitos de repollo con verduras salteadas

Ingredientes: Repollo, zanahoria, tofu, champiñones.

Preparación: Rellenar hojas y hornear.

Hamburguesa vegetal de lentejas rojas

Ingredientes: Lentejas, cebolla, ajo, especias.

Preparación: Formar hamburguesas y hornear.

Calabaza al horno con romero

Ingredientes: Calabaza, romero, aceite de oliva.

Preparación: Hornear hasta dorar.

Tortilla de cebolla morada

Ingredientes: Huevo, cebolla morada.

Preparación: Cocinar lentamente.

Pescado en papillote con verduras

Ingredientes: Pescado, verduras, papel aluminio.

Preparación: Envolver y hornear.

Sopa de zanahoria y jengibre

Ingredientes: Zanahoria, jengibre, caldo.

Preparación: Cocinar y licuar.

Huevo al horno en molde de pimienta

Ingredientes: Huevo, aro de pimienta.

Preparación: Hornear hasta cuajar.

Champiñones rellenos con queso bajo en grasa

Ingredientes: Champiñones grandes, espinaca, ajo, queso.

Preparación: Rellenar y hornear.

Gazpacho bajo en sodio

Ingredientes: Tomate, pepino, pimienta, cebolla.

Preparación: Licuar y servir frío.

Ensalada templada de berenjena y tahini

Ingredientes: Berenjena, tahini, semillas de sésamo.

Preparación: Cocinar berenjena y servir con tahini.

Frittata de brócoli al horno

Ingredientes: Brócoli, huevo, especias.

Preparación: Hornear en molde.

Sopa de tomate natural con albahaca

Ingredientes: Tomate, ajo, albahaca.

Preparación: Cocinar y licuar.

Batido salado de pepino, aguacate y menta

Ingredientes: Pepino, aguacate, menta, agua.

Preparación: Licuar todo.

Salmón al horno con finas hierbas

Ingredientes: Salmón, mostaza, limón, hierbas.

Preparación: Hornear 15 minutos.

Ensalada de palmitos y rúcula

Ingredientes: Palmitos, rúcula, limón.

Preparación: Mezclar y aliñar.

Rollitos de jamón de pavo con espinaca y queso crema

Ingredientes: Jamón, espinaca, queso crema.

Preparación: Enrollar y servir.

Huevo revuelto con tofu y cúrcuma

Ingredientes: Huevo, tofu, cúrcuma, cebolla.

Preparación: Revolver y cocinar.

Caldo de verduras desintoxicante

Ingredientes: Apio, cebolla, ajo, puerro, zanahoria.

Preparación: Hervir 30 minutos y colar.