



Recetas sin azúcar agregada de bajo índice glucémico

(c) Lic. F. Siufi. - UG. Nutrición - HPMI Salta



Rinde 4 rapiditas y cada una aporta 15 gr de carbohidratos.

Masas de tacos o empanadas 100% integrales

Ingredientes:

100 gr de harina integral
2 cdas de aceite de girasol
5 o 6 cdas de agua tibia (50 cc)
Condimentos a gusto

Preparación:

En un bowl mezclamos la harina y si queremos un poquito de sal. Agregamos los líquidos y formamos un bollito liso. Dividimos en 4 partes y estiramos cada masa con un palote. Cocinamos vuelta y vuelta en una sartén con un poco de spray vegetal. Rellenamos con lo que más te guste (puede ser pollo con verduras, carne con verduras, jamón y queso, etc).



Panqueques salados de espinaca

Ingredientes:

50 gr de espinaca cruda
4 cdas de harina de garbanzos o integral
2 huevos
2 cdas de queso crema light
Sal y pimienta
Tomates

Preparación:

Procesamos la espinaca con los huevos, la harina y el queso crema. Condimentamos y volcamos la preparación en una sartén. Horneamos a 180°C por aprox. 15 minutos. Una vez listos, desmoldamos y servimos con lo que más te guste.



(c) Lic. F. Siuffi. - UG. Nutrición - HPM Salta

Rinde 7 triángulos. La porción son tres triangulitos y aportan 10 gr de carbohidratos.

Rinde 6 panes y cada uno aporta 30 gr de carbohidratos.

Pan árabe 100% integral

Ingredientes:

300 gr de harina integral
1 cdita de sal
15 gr de levadura fresca
3 cdas de aceite de oliva
180 cc de agua tibia

Preparación:

En un bowl ponemos la harina mezclada con la sal. En el centro agregamos la levadura con el azúcar (1 pizca) y de a poco el agua tibia. Agregamos el aceite y ponemos el resto del agua, mientras vamos formando la masa. Cuando tenemos un bollo suave lo dejamos reposar 30 minutos en un bowl que esté un poquito aceitado y tapado con un repasador. Una vez pasado ese tiempo dividimos la masa en 6 partes y formamos los pancitos. Encendemos el horno a 200°C y los dejamos reposar 20 min más. Horneamos por 20 min o hasta que estén doraditos.

(c) Lic. F. Siff. - UG. Nutrición - HPMI Salta



Budín de chocolate y pera 100% integral

Ingredientes:

200 gr de harina integral súper fina
50 gr de cacao amargo
1 cda sopera de polvo de hornear
1 pizca de sal
15 sobres de edulcorante apto para cocción

1/2 pera hecha puré
3 huevos
150 cc de leche descremada
100 cc de aceite de girasol
Chocolate sin azúcar para la cobertura (opcional)

Preparación:

Precalentamos el horno a 180° C. En un bowl mezclamos todos los líquidos: la leche, los huevos, el aceite, y el puré de pera. Integramos todos los ingredientes secos (previamente mezclados entre sí), y formamos una crema. Una vez listo, volcamos la preparación en un molde de budín enmantecado y enharinado. Cocinamos en el horno por aprox. 45 minutos.



Rinde 18 porciones y cada una aporta 9,8 gr de carbohidratos.

Rinde 18 bombones y cada uno aporta 4,6 gr de carbohidratos.

Bomboncitos de chocolate

Ingredientes:

100 gr de chocolate negro sin azúcar
50 gr de chocolate blanco sin azúcar
3 cdas de mantequilla de maní (puede ser comprada o hecha con manís tostados procesados)

Preparación:

A baño María derretimos el chocolate negro con 2 cdas de mantequilla. Llenamos 1/3 de cada bomboncito en nuestro molde de silicona o cubetera. Llevamos al freezer por 5 minutos. En otro recipiente derretimos el chocolate blanco con la cucharada restante de mantequilla. Llenamos 2/3 de cada bomboncito y llevamos otros 5 minutos al freezer. Por último volvemos a derretir el chocolate negro y cubrimos cada bomboncito, evitando que queden restos de chocolate en los bordes. Por último llevamos 15 minutos al freezer todo el molde.



Galletas de avena y frutilla

Ingredientes:

100 gr de avena arrollada gruesa
2 huevos chicos o 1 grande
5 sobres de edulcorante apto para cocción
2 cdas de manteca derretida
2 cdas de harina de avena o harina integral
4 frutillas cortadas en cubitos

Preparación:

En un bowl mezclamos todos los ingredientes y dejamos reposar 10 minutos para que la avena se hidrate. Volcamos y formamos cada galleta en la sartén y cocinamos a fuego mínimo 5 minutos de cada lado.



(c) Lic. F. Stuf. - U.G. Nutrición - HPWI Salta

Rinde 8 galletas grandes y cada una aporta 8 gr de carbohidratos.

Rinde 380gr y la porción son 3 cdas soperas. La porción aporta 10,5 gr de carbohidratos.

Granola casera

Ingredientes:

200 gr de avena gruesa
40 gr o 3 cdas colmadas de semillas de calabaza
40 gr de almendras
4 cdas o 40 gr de semillas de girasol
40 gr de maní
10 gr de amaranto pop (opcional)
2 claras batidas a nieve
2 cdas de aceite de girasol

Preparación:

En un bowl integramos la avena (no hace falta que sea instantánea), las semillas, los frutos secos, y el amaranto pop (si no tienen un ingrediente lo pueden cambiar por otro o directamente no lo ponen). Agregamos el aceite y las claras batidas a nieve y mezclamos bien. Volcamos en una asadera con papel manteca o placa de silicona, tratando de que sea una capa de más o menos medio centímetro de la granola. Horneamos a 160°C o temperatura muy bajita por 30 min. Durante ese tiempo no debemos mezclar la granola porque sino, no se va a formar.



(c) Lic. F. Siufi. - UG. Nutrición - HPMI Salta

Tarta de duraznos/frutilla con crema pastelera

Ingredientes:

100 gr de manteca a temperatura ambiente
15 sobres de edulcorante apto para cocción
1 huevo
250 gr de harina integral súper fina
1 cda de esencia de vainilla
1 pizca de sal

Crema y decoración:

500 cc de leche descremada
4 yemas
3 cdas de fécula de maíz
Esencia de vainilla
1 cdita de gelatina sin sabor disuelta en un poquito de agua caliente
4 sobres de edulcorante apto para cocción
250 gr de frutillas/duraznos

Preparación:

Batimos la manteca pomada con el edulcorante. Agregamos el huevo y la esencia de vainilla. Una vez que se formó una crema, integramos la harina y la pizca sal con las manos y formamos un bollo. Enmantecamos y enharinamos un molde desmontable de 20 cm de diámetro y formamos la base de la tarta (pinchamos con un tenedor la base). Llevamos el molde por 10 min al freezer. Cocinamos en el horno a 180°C por aprox. 25 min. Una vez cocida, la dejamos enfriar.

Para la crema pastelera mezclamos las yemas con la fécula, el edulcorante, y la esencia. A fuego medio-bajo, calentamos la leche en un jarrito, y antes de que hierva, agregamos las yemas sin dejar de batir. Cuando llega al hervor, bajamos el fuego a mínimo. Dejamos unos minutos que espese y agregamos la gelatina disuelta. Mezclamos bien y tapamos con un papel film. No lo llevamos a la heladera porque sino se va a gelificar. Cuando la crema esté templada, la agregamos a la base de la tarta. Llevamos unos minutos a la heladera y por último decoramos con las frutillas/duraznos. Dejamos reposar unas horas para que la crema esté firme.

Rinde 10 porciones y cada una aporta 22 gr de carbohidratos.