

Preparaciones bajas en IG



Lasañas de Berenjenas

Ingredientes:

- 4 berenjenas cortadas a lo largo asadas al horno con aceite de oliva
- 1 cebolla a la pluma
- 2 Tomates cortados en gajos de 4-6 según porte
- 5 tazas de salsa de tomate natural

Preparación

En la lata del horno colocar las berenjenas, cebolla y tomates con sal y pimentadas, en aceite de oliva. Horno 180° por cerca de 30 minutos.

Enmantequillar un pyrex y colocar una cama de berenjenas, otra de salsa de tomates natural y otra de queso mozzarella, de cabra o mantecoso. Repetir. Para servir, decorar con hojas de rúcula y aceite de oliva. Puedes hacerla con o sin masa.

Preparaciones bajas en IG



Risoto de zapallo y Mote

Ingredientes:

- 2 betarragas
- Cebolla, cilantro, huevo quínoa y avena
- Aceite de oliva • 2 huevos
- Sal • Pimienta

Preparación

Hacer un sofrito con cebolla y ajo, saltearlo hasta que esté transparente. En un bowl unir la betarraga ya cocida, picada en cubitos de 5mm con el sofrito. Agregar perejil picado, 1.5 taza de avena instantánea, la taza de quínoa (ya cocida) y 2 huevos. Armar bolitas y llevarla a sartén con aceite hirviendo, aplastarlas y dejarlas unos 2 minutos por lado. El alto contenido en fibra de esta preparación, permite equilibrar el porcentaje de azúcar en nuestra sangre. Todos aquellos alimentos altos en fibra permiten equilibrar el alto porcentaje de otros alimentos altos en IG. Si comes esta hamburguesa el pan debe ser 100% natural. Recomendamos hacer pan de garbanzos ó utilizar otro 100% de granos sin la adición de azúcar: pan de centeno, integral elaborado con harina no refinada. Mientras más blando y esponjoso sea el pan, mayor probabilidad que éste tenga un alto porcentaje de IG. La fibra dietética se encuentra principalmente en las legumbres, hortalizas, frutas y cereales enteros.

Dato: El alto contenido en fibra de esta preparación, permite equilibrar el porcentaje de azúcar en nuestra sangre. Todos aquellos alimentos altos en fibra permiten equilibrar el alto porcentaje de otros alimentos altos en IG. Si comes esta hamburguesa, el pan debe ser 100% natural.

Recomendamos hacer pan de garbanzos o utilizar otro 100% de granos, sin la adición de azúcar: pan de centeno, integral elaborado con harina no refinada. Mientras más blando y esponjoso sea el pan, mayor probabilidad que éste tenga un alto porcentaje de IG. La fibra dietética se encuentra principalmente en las legumbres, hortalizas, frutas y cereales enteros.