

Barra de Avena, Semillas y Frutos Secos - Ideal para Diabéticos

Diabéticos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	8	60g

INGREDIENTES

- • 150 gramos de avena gruesa
- • 10 gramos de quinoa pop
- • 20 gramos de semillas de girasol
- • 20 gramos de semillas de sésamo integral
- • 20 gramos de nueces
- • 20 gramos de avellanas
- • 40 gramos de maní sin sal
- • 40 gramos de semillas de zapallo
- • 2 cucharadas de aceite de coco o manteca derretida
- • 2 claras de huevo
- • Esencia de vainilla a tu gusto

PREPARACIÓN

1. Procesa o pica las nueces y avellanas.
2. Mézclalas en un bowl con el resto de ingredientes secos.

3. Agrega el aceite de coco y la esencia de vainilla y revuelve.
4. En un bowl aparte, bate las claras de huevo a punto de nieve e incorpóralas a la mezcla anterior. Mezcla con espátula usando movimientos envolventes.
5. Transfiere la mezcla a una bandeja de silicona o molde para horno y haz "pre-cortes" para las barras, para que una vez cocidas sean fáciles de dividir.
6. Hornea en horno precalentado a 160 grados Celsius por 35 minutos.
7. Retira la bandeja del horno, corta las barras y déjalas enfriar.
8. Una vez que estén frías, sepáralas y están listas para comer.
9. Consume como snack saludable para diabéticos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para diabéticos:

- La avena es rica en fibra soluble (betaglucanos) que forma un gel en el estómago, ralentizando la digestión y estabilizando los niveles de azúcar en sangre.
- Los frutos secos (nueces, avellanas, maní) proporcionan grasas saludables que ayudan a mantener niveles estables de glucosa y promueven la saciedad.
- Las semillas (girasol, sésamo, zapallo) son ricas en magnesio que mejora la sensibilidad a la insulina y regula el metabolismo de la glucosa.
- La quinoa proporciona proteínas completas y fibra que ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
- Los frutos secos contienen vitamina E que combate el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- Las semillas de sésamo son ricas en calcio que mejora la salud ósea y puede ayudar a regular el metabolismo.
- Las semillas de girasol contienen vitamina E y selenio que combaten el estrés oxidativo.
- Las semillas de zapallo son ricas en zinc que mejora la función inmunológica y puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina.
- El aceite de coco contiene grasas de cadena media que se metabolizan de manera diferente y pueden mejorar la sensibilidad a la insulina.
- Las claras de huevo proporcionan proteínas de alta calidad sin grasas saturadas.
- La combinación de fibra, proteínas y grasas saludables crea un efecto saciante prolongado.
- Bajo índice glucémico gracias al alto contenido de fibra y grasas saludables.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a la fibra y las grasas saludables.
- Ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre.
- Promueve la salud cardiovascular, crucial para diabéticos.
- Fortalece el sistema inmunológico y mejora la salud digestiva.
- Proporciona propiedades antiinflamatorias naturales.

Consejos específicos para diabéticos:

- Consume estas barras como snack entre comidas, no como postre.
- Monitorea tus niveles de glucosa 1-2 horas después de consumir para conocer tu respuesta individual.
- Si tu glucosa se eleva demasiado, reduce la cantidad de barras o combina con más proteínas.

- Consume preferiblemente en la mañana o tarde, no en la noche.
- Si necesitas reducir carbohidratos, puedes usar menos avena.
- Agrega una pizca de canela para mejorar la sensibilidad a la insulina.
- Usa frutos secos sin sal para evitar exceso de sodio.
- Combina con una porción de proteína adicional si es necesario.
- Si las semillas no están disponibles, puedes usar otras semillas similares.
- Consume inmediatamente después de preparar para mantener la frescura.

****Variaciones para diabéticos:****

- Agregue una pizca de canela para mejorar sensibilidad a la insulina.
- Incluya semillas de chía para más fibra y omega-3.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para beneficios digestivos.
- Incluya semillas de amapola para más calcio.
- Agregue una pizca de nuez moscada para sabor cálido.
- Incluya una pizca de cardamomo para sabor exótico.
- Agregue una pizca de pimentón dulce para más antioxidantes.
- Incluya una pizca de comino para propiedades digestivas.
- Agregue una pizca de anís estrellado para sabor exótico.
- Incluya una pizca de clavo de olor para más antioxidantes.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Diabético
- ? Bajo índice glucémico
- ? Alta en fibra
- ? Rica en grasas saludables
- ? Baja en carbohidratos
- ? Rica en antioxidantes
- ? Grasas saludables
- ? Antiinflamatoria
- ? Sin gluten (si usas avena certificada)
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Saciante
- ? Mejora sensibilidad a la insulina
- ? Propiedades curativas
- ? Proteínas completas
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Omega-3

****Momento ideal de consumo para diabéticos:****

- Como snack saludable entre comidas.
- Preferiblemente en la mañana o tarde, no en la noche.
- Como alternativa saludable a snacks azucarados y procesados.
- Perfecto para personas que necesitan controlar sus niveles de glucosa.
- Como parte de una dieta mediterránea saludable.
- Ideal para personas que buscan opciones bajas en calorías.
- Como complemento nutricional para personas con diabetes tipo 2.
- Perfecto para acompañar con té verde o infusiones sin azúcar.

- Como opción rápida y nutritiva para el snack.
- Ideal para personas que buscan aumentar su consumo de fibra.
- Como parte de una rutina de alimentación saludable.
- Perfecto para personas que necesitan controlar su peso.
- Como alternativa a snacks refinados y procesados.
- Ideal para personas que buscan opciones ricas en grasas saludables.
- Especialmente beneficioso para diabéticos que necesitan mejorar su sensibilidad a la insulina.
- Perfecto para personas que buscan propiedades antiinflamatorias naturales.
- Como opción nutritiva para personas que necesitan controlar su apetito.
- Ideal para personas con inflamación crónica asociada con la diabetes.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>