

Crema de Champiñones y Berenjena - Ideal para Diabéticos

Diabéticos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	4	180g

INGREDIENTES

- • 1 cebolla tipo chalota
- • 10-12 Champiñones
- • 1 Berenjena
- • Vaso vino blanco
- • Vaso caldo de verduras
- • Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Asamos la berenjena durante unos 30min.
3. Rehogamos en una cacerola con AOVE las chalotas.
4. Añadimos los champiñones lavados y cortados.
5. Ponemos un chorrillo de vino blanco.
6. Mezclamos el sofrito de cebolla y los champiñones con la carne de la berenjena.

7. Añadimos el caldo de verduras.
8. Salpimentamos.
9. Cuando haya dado un hervor trituramos.
10. Listo a disfrutar como crema saludable para diabéticos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para diabéticos:

- Los champiñones son muy bajos en carbohidratos netos y ricos en fibra que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
- La berenjena contiene fibra soluble que ralentiza la digestión y estabiliza los niveles de glucosa.
- Los champiñones contienen vitamina D que mejora la sensibilidad a la insulina y la función inmunológica.
- La berenjena es rica en antioxidantes como nasunina que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- Los champiñones contienen selenio que mejora la función inmunológica y puede ayudar a prevenir complicaciones diabéticas.
- La berenjena contiene potasio que ayuda a regular la presión arterial, importante para diabéticos.
- Los champiñones son ricos en vitamina B6 que mejora la sensibilidad a la insulina y regula el metabolismo de la glucosa.
- La berenjena contiene compuestos fenólicos que tienen propiedades antiinflamatorias.
- Los champiñones contienen cobre que mejora la función inmunológica y puede ayudar a prevenir complicaciones.
- La berenjena es rica en fibra insoluble que promueve la salud digestiva.
- El vino blanco (en pequeñas cantidades) contiene resveratrol que puede mejorar la sensibilidad a la insulina.
- El caldo de verduras proporciona minerales adicionales sin agregar carbohidratos.
- Muy bajo índice glucémico gracias al alto contenido de fibra y bajo contenido de carbohidratos.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a la fibra y las vitaminas del grupo B.
- 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 esta crema como primer plato, 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 crema o combina con más proteínas.
- Consume preferiblemente en la comida o cena, no como snack.
- Si necesitas reducir carbohidratos, puedes usar menos caldo de verduras.
- Agrega una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Usa champiñones y berenjena orgánicos cuando sea posible para evitar pesticidas.

- Combina con una porción de proteína magra como plato principal.
- Si los ingredientes no están disponibles, puedes usar otras verduras similares.
- Consume inmediatamente después de preparar para mantener los nutrientes.

****Variaciones para diabéticos:****

- Agregue una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya espinacas para más vitaminas y minerales.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para beneficios digestivos.
- Incluya ajo para más propiedades antiinflamatorias.
- 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
- ? Muy bajo índice glucémico
- ? Alta en fibra
- ? Baja en calorías
- ? Baja en carbohidratos
- ? Rica en antioxidantes
- ? Grasas saludables
- ? Antiinflamatoria
- ? Sin gluten
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Saciante
- ? Mejora sensibilidad a la insulina
- ? Propiedades curativas
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Sin lactosa

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

- Como primer plato en la comida o cena.
- Preferiblemente en la tarde cuando la sensibilidad a la insulina es mayor.
- Como alternativa saludable a sopas procesadas y altas en sodio.
- 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 proteínas magras y carbohidratos complejos.
- Como opción nutritiva y versátil para diferentes comidas.
- 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 sopas refinadas y procesadas.

- Ideal para personas que buscan opciones ricas en vitaminas D y B6.
- 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 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>