

Crema de Espárragos - Ideal para Diabéticos

Diabéticos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	4	150g

INGREDIENTES

- • Un manojo de espárragos blancos
- • Agua o caldo
- • Escamas de sal
- • Unas gotas de AOVE
- • Unas láminas de alga Nori
- • Pimiento rojo
- • Ajo negro

PREPARACIÓN

1. Lavar bien los espárragos.
2. Pela los espárragos con un pela patatas.
3. Corta un trocito de la base.
4. Corta más o menos desde la mitad hasta el final.
5. Para cocerlos debemos colocarlos en vertical.
6. Echa una buena cantidad de agua junto con la sal, cuando hierva añade el manojo de espárragos; cuando vuelva a hervir comenzamos a contar el tiempo, 10 minutos para que los

espárragos más finos estén y 20 para los más gruesos, los pasamos por la batidora, añadiendo agua de la cocción o caldo.

7. Asamos a la plancha las puntas a modo de guarnición.

8. Salpimentamos.

9. Sirve como crema saludable para diabéticos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para diabéticos:

- Los espárragos son muy bajos en carbohidratos netos y ricos en fibra que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
- Los espárragos contienen inulina, un tipo de fibra prebiótica que mejora la salud intestinal y puede ayudar a regular la glucosa.
- Son ricos en vitamina K que mejora la salud ósea y puede ayudar a prevenir complicaciones diabéticas.
- Contienen folato (vitamina B9) que mejora la función cardiovascular y puede ayudar a reducir la homocisteína.
- Los espárragos son ricos en antioxidantes como glutatión que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- Contienen asparagina, un aminoácido que puede ayudar a mejorar la función renal.
- Son ricos en potasio que ayuda a regular la presión arterial, importante para diabéticos.
- El ajo negro contiene compuestos sulfúricos que pueden mejorar la sensibilidad a la insulina.
- El alga Nori es rica en yodo que mejora la función tiroidea y puede ayudar al metabolismo.
- El pimiento rojo contiene vitamina C que mejora la función inmunológica.
- El aceite de oliva extra virgen (AOVE) contiene grasas monoinsaturadas que mejoran la sensibilidad a la insulina.
- 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 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 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.
- Agrega una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Usa espárragos orgánicos cuando sea posible para evitar pesticidas.
- Combina con una porción de proteína magra como plato principal.
- Si los espárragos 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 champiñones para más fibra y sabor.
- 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 K y folato.
- 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>