

Omelette de Queso Crujiente - Ideal para Diabéticos

Diabéticos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	1	200g

INGREDIENTES

- • 2 Huevos enteros frescos
- • 2 Claras de huevo adicionales
- • 1/2 Cucharada de aceite de oliva extra virgen
- • 3 Lonchas de queso bajo en grasas
- • 1/2 Taza de espinacas frescas
- • 1/4 Taza de queso mozzarella rallado bajo en grasa
- • Sal marina al gusto
- • Pimienta negra molida al gusto
- • 1 Cucharadita de hierbas provenzales (opcional)
- • 1 Cucharadita de semillas de chía (opcional)

PREPARACIÓN

1. Lava bien las espinacas con agua fría para eliminar cualquier impureza.
2. En un bol mediano, bate los huevos enteros y las claras adicionales hasta que estén bien mezclados.
3. Agrega una pizca de sal marina y pimienta negra molida al gusto a la mezcla de huevos.

4. Si lo deseas, agrega las hierbas provenzales para más sabor.
5. En una sartén antiadherente mediana, calienta el aceite de oliva extra virgen a fuego medio.
6. Coloca las 3 lonchas de queso bajo en grasas en la sartén, distribuyéndolas uniformemente para cubrir toda la base.
7. Deja que el queso se fría hasta que comience a burbujear y se vuelva ligeramente dorado (aproximadamente 2-3 minutos).
8. Vierte la mezcla de huevos sobre el queso frito y reduce el fuego a medio-bajo.
9. Cocina sin revolver durante 2-3 minutos hasta que los huevos comiencen a cuajar.
10. Agrega las espinacas frescas sobre la mitad del omelette.
11. Espolvorea el queso mozzarella rallado sobre las espinacas.
12. Si lo deseas, agrega las semillas de chía para más fibra y nutrientes.
13. Tapa la sartén y deja cocinar durante 3 minutos para que el queso se derrita.
14. Una vez que el queso esté derretido, dobla la mitad vacía del omelette sobre la mitad con ingredientes, formando una media luna.
15. Cocina por 1-2 minutos más para que se termine de cuajar.
16. Sirve inmediatamente caliente.
17. Consume como parte de un desayuno equilibrado para diabéticos.
18. Acompaña con una taza de té verde sin azúcar para potenciar los beneficios nutricionales.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios específicos para diabéticos:****

- Los huevos proporcionan proteínas de alta calidad que ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en sangre y promueven la saciedad prolongada.
- Las claras de huevo adicionales aumentan el contenido de proteínas sin agregar grasas saturadas, ideal para diabéticos que necesitan controlar su peso.
- El queso bajo en grasas aporta proteínas y calcio sin las grasas saturadas que pueden afectar la salud cardiovascular de los diabéticos.
- Las espinacas son muy bajas en carbohidratos y calorías, proporcionando fibra, vitaminas y minerales sin afectar significativamente los niveles de glucosa.
- El aceite de oliva extra virgen contiene grasas monoinsaturadas saludables que mejoran la sensibilidad a la insulina y reducen la inflamación.
- El queso mozzarella bajo en grasa proporciona proteínas adicionales y calcio sin agregar grasas saturadas excesivas.
- Las semillas de chía son ricas en fibra soluble y omega-3 que mejoran la función cardiovascular y reducen la inflamación asociada con la diabetes.
- La combinación de proteínas, fibra y grasas saludables crea un efecto saciante que ayuda a controlar el apetito y prevenir picos de glucosa.
- Bajo índice glucémico gracias a la ausencia de carbohidratos refinados y la alta proporción de proteínas.
- Rico en nutrientes esenciales que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a las proteínas de alta calidad y 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 receta como parte de un desayuno equilibrado, no como snack aislado.
- 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 queso o usa solo claras de huevo.
- Acompaña con una taza de té verde sin azúcar para potenciar los beneficios antioxidantes.
- Consume preferiblemente en la mañana cuando la sensibilidad a la insulina es mayor.
- Si necesitas reducir grasas, puedes usar solo claras de huevo en lugar de huevos enteros.
- Agrega una pizca de pimienta negra para mejorar la absorción de nutrientes.
- Usa queso sin grasa si necesitas reducir calorías.
- Combina con una porción de vegetales adicionales para más fibra.
- Si las espinacas no están disponibles, puedes usar acelgas o kale que también son bajas en carbohidratos.

****Variaciones para diabéticos:****

- Agregue champiñones picados para más fibra y sabor.
- Incluya tomates cherry para más antioxidantes.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para mejorar la digestión.
- Incluya semillas de girasol para más vitamina E y magnesio.
- Agregue una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya semillas de calabaza para más magnesio y zinc.
- Agregue una pizca de cardamomo para sabor exótico y beneficios digestivos.
- Incluya una pizca de pimentón dulce para más antioxidantes.
- Agregue semillas de amapola para más calcio.
- Incluya una pizca de nuez moscada para sabor cálido.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Diabético
- ? Bajo índice glucémico
- ? Alta en proteínas
- ? Baja en carbohidratos
- ? Baja en calorías
- ? Rica en nutrientes
- ? Grasas saludables
- ? Antiinflamatoria
- ? Sin gluten
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Saciante
- ? Mejora sensibilidad a la insulina
- ? Propiedades curativas
- ? Omega-3 (con semillas)
- ? Vitamina D

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

- Como parte de un desayuno saludable y equilibrado.
- Preferiblemente en la mañana cuando la sensibilidad a la insulina es mayor.
- Como alternativa saludable a desayunos azucarados y refinados.
- 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 desayuno.
- Ideal para personas que buscan aumentar su consumo de proteínas.
- Como parte de una rutina de alimentación saludable.
- Perfecto para personas que necesitan controlar su peso.
- Como alternativa a desayunos refinados y procesados.
- Ideal para personas que buscan opciones ricas en nutrientes.
- 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>