

Tortillas de Avena y Banano - Ideal para Diabéticos

Diabéticos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	1	150g

INGREDIENTES

- • 1 Huevo orgánico
- • 1 Banano tamaño medio maduro
- • 3 Cucharadas de copos de avena integral
- • 1 Pizca de canela en polvo
- • 1 Pizca de extracto de vainilla natural
- • 1 Cucharadita de aceite de coco virgen
- • Pizca de sal marina (opcional)
- • 1 Cucharadita de semillas de chía (opcional)
- • 1 Cucharadita de semillas de linaza molidas (opcional)

PREPARACIÓN

1. Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural para desinfectarlos completamente.
2. En un recipiente mediano, rompe el huevo y bátelo ligeramente con un tenedor hasta que esté uniforme.
3. Pela el banano maduro y córtalo en rodajas finas, luego aplástalo con un tenedor hasta

obtener una pasta suave.

4. Agrega el banano aplastado al huevo batido y mezcla bien hasta que esté completamente integrado.
5. Incorpora las 3 cucharadas de copos de avena integral y mezcla suavemente con movimientos circulares.
6. Agrega una pizca de canela en polvo y una pizca de extracto de vainilla natural al gusto.
7. Si lo deseas, agrega una cucharadita de semillas de chía y una cucharadita de semillas de linaza molidas para más fibra.
8. Agrega una pizca de sal marina si lo deseas para realzar los sabores.
9. Divide la masa en dos partes iguales usando una cuchara o espátula.
10. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-bajo y agrega media cucharadita de aceite de coco virgen.
11. Una vez que el aceite esté caliente, vierte la primera porción de masa formando una tortilla circular.
12. Cocina durante 2-3 minutos hasta que los bordes se vean dorados y la superficie comience a secarse.
13. Voltea cuidadosamente la tortilla con una espátula y cocina el otro lado por 1-2 minutos más.
14. Retira la primera tortilla y repite el proceso con la segunda porción de masa.
15. Sirve las tortillas calientes en un plato, acompañadas de fruta fresca troceada si lo deseas.
16. Consume como parte de un desayuno equilibrado para diabéticos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- La avena integral contiene beta-glucano, una fibra soluble que forma un gel en el estómago, ralentizando la absorción de carbohidratos y estabilizando los niveles de glucosa en sangre.
- El banano maduro contiene almidón resistente que se digiere más lentamente, ayudando a mantener niveles estables de glucosa y proporcionando energía sostenida.
- La canela es especialmente beneficiosa para diabéticos ya que mejora la sensibilidad a la insulina, reduce los niveles de azúcar en sangre y mejora el metabolismo de la glucosa.
- El huevo proporciona proteínas de alta calidad que ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en sangre y promueven la saciedad, reduciendo los picos de glucosa.
- 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.
- Las semillas de linaza contienen lignanos que pueden mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir el riesgo de complicaciones diabéticas.
- El aceite de coco virgen contiene ácidos grasos de cadena media que se metabolizan de manera diferente y pueden mejorar la sensibilidad a la insulina.
- 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 fibra de la avena y la combinación equilibrada de

macronutrientes.

- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo asociado con la diabetes.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a la canela y las semillas.
- Ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre durante varias horas.
- Promueve la salud cardiovascular, crucial para diabéticos.
- Fortalece el sistema inmunológico y mejora la salud digestiva.
- Proporciona energía sostenida sin picos de glucosa.

****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 banano a medio banano pequeño.
- Acompaña con una taza de té verde sin azúcar para potenciar los beneficios de la canela.
- Consume preferiblemente en la mañana cuando la sensibilidad a la insulina es mayor.
- Si necesitas reducir carbohidratos, puedes usar solo medio banano pequeño.
- Agrega una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias adicionales.
- Usa avena cortada en acero en lugar de copos para índice glucémico aún más bajo.
- Combina con una porción de proteína adicional como yogur griego sin azúcar.
- Si agregas fruta, elige opciones bajas en azúcar como fresas o frambuesas.

****Variaciones para diabéticos:****

- Agregue una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya semillas de girasol para más vitamina E y magnesio.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para mejorar la digestión.
- 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.
- Agregue media cucharadita de proteína en polvo para más proteínas.
- Incluya una pizca de clavo de olor para más antioxidantes.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Diabético
- ? Bajo índice glucémico
- ? Alta en fibra
- ? Rica en proteínas
- ? Baja en calorías
- ? Sin azúcares añadidos
- ? Rica en antioxidantes
- ? Grasas saludables
- ? Sin gluten (si usas avena certificada sin gluten)
- ? Vegetariana
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Saciante
- ? Mejora sensibilidad a la insulina

- ? Energía sostenida
- ? Omega-3 (con semillas)

****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 fibra.
- 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 antioxidantes.
- Especialmente beneficioso para diabéticos que necesitan mejorar su sensibilidad a la insulina.
- Perfecto para proporcionar energía sostenida sin picos de glucosa.
- Como opción nutritiva para personas que necesitan controlar su apetito.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>