



> Dime que estás comiendo,  
y te diré que tan sano serás

> *Taller de Cocina*  
para Diabéticos



# Indice

- 3 El desafío de una alimentación saludable
- 4 Una alimentación balanceada
- 5 Consejos prácticos para preparar alimentos balanceados
- 6 Los 10 mandamientos del diabético
- 7 Menú para la semana
- 8 Recetas para diabéticos
- 15 y 16 Carnes rojas y blancas
- 17 Recetas árabes
- 18 a 22 Recetas de Postres



## salud & alimentación

Alimentarse de manera saludable, constituye un gran desafío, y no solamente para las personas diabéticas, sino para la población en general y en particular para nuestros hijos.

El riesgo de obesidad e hipertensión arterial de los más pequeños, aumenta cuando lo incorporamos a su dieta alimentos ricos en grasas, sal y azúcar.

La creciente tendencia por la "comida chatarra" y el consumo de gaseosas, golosinas, jugos artificiales, productos de copetín y fast food, provocan además carencias de vitaminas y minerales.

Cada día a menor edad se tiende a incorporar hábitos de alimentación poco saludable, debido a que las comidas rápidas se han transformado en algo así como una necesidad, al tener ambos padres que trabajar muchas horas fuera del hogar y prácticamente no destinar tiempo a la preparación de alimentos en casa.

La explotación comercial de esta necesidad por parte de alimentos de baja calidad nutricional le ha permitido a estos productos ganar un alto prestigio en la aceptación infantil, aumentando la dificultad en el consumo de frutas y verduras de nuestros niños, el que está por debajo de los niveles recomendados.

La fruta como postre ha sido reemplazada por alimentos elaborados en base a harina, grasa, sal y azúcar, fomentando el crecimiento de la aparición de enfermedades con síntomas no específicos y consecuencias funcionales importantes de difícil y tardío diagnóstico.

Por tanto el cambio de conductas alimenticias de un diabético, no solamente es fundamental de su tratamiento y por tanto del control de esta enfermedad, sino que es además una excelente oportunidad para influir en los hábitos alimenticios del núcleo familiar, de manera de evitar futuros inconvenientes a nuestros hijos.



# alimentación

Una alimentación diaria que combine alimentos de los seis grupos será determinante para mantener tu salud.

Desde la compra hasta el consumo cuidá especialmente la higiene de los alimentos para prevenir de esta manera la transmisión de enfermedades.

En tu dieta diaria comenzá a preparar comidas que contengan en las proporciones indicadas en nuestro plato, alimentos de los diferentes grupos.

De ésta forma y comiendo con moderación, estarás favoreciendo las posibilidades de mantener un peso saludable.

Es importante que empieces el día con un desayuno que incluya leche, pan y frutas, de manera de obtener un mayor rendimiento durante la jornada.

Los lácteos son necesarios en todas las edades, siendo recomendable consumir medio litro de leche por día y preferentemente descremados.

También es importante que diariamente comas verduras y frutas de estación; y disminuyas el consumo de productos de repostería, golosinas, dulces, azúcar y bebidas azucaradas; así como la sal y los alimentos con altos contenido de ella.

Las carnes, fiambres y embutidos, la manteca, margarina, quesos, cremas de leche, mayonesas y frituras, deben ser controladas en su consumo debido a su alto contenido en grasas.



## **consejos prácticos** preparar alimentos balanceados

Los alimentos contenidos en este instructivo siguen el principio de lo que es una alimentación sana adecuada a todas las personas de cualquier edad, por lo tanto son de preparación sencilla, accesible en costo, y buen sabor.

En nuestras recetas hemos aplicado los siguientes conceptos:

Los alimentos no son fritos en aceite.

El aceite que se utiliza es crudo (para condimentar ensaladas) y se utiliza en cantidades moderadas.

No se utiliza sal en caso del usuario hipertenso.

Los condimentos además de realzar naturalmente el sabor de los alimentos sustituyen perfectamente la sal.

Los alimentos se comen en porciones chicas y distribuidas varias veces al día.

Para endulzar bebidas y jugos se puede utilizar edulcorantes dietéticos.

Los edulcorantes deben ser utilizados en las cantidades indicadas en las recetas dulces, el exceso de edulcorante produce un sabor desagradable al alimento.

Las recetas árabes incluidas en este instructivo son fieles a su preparación original y por tanto poseen un sabor fuerte debido a los condimentos. En esos casos recomendamos no abusar de ellos y si le parece muy fuerte aún puede reducir las cantidades.

Con cada receta se incluye un menú con todos los alimentos con que puede acompañarse la misma.

**“Comer bien no es comer hasta saciarse, sino hacerlo en pequeñas cantidades y varias veces al día”.**



## Los 10 mandamientos del diabético

Conocer los niveles de glucosa en tu sangre, compruébalos con regularidad.

Saber cuál es tu peso normal y mantenerlo a ese nivel.

Mantener una dieta baja en azúcar.

Aplicarse insulina o tomar los medicamentos cumpliendo rigurosamente con el plan indicado por el médico tratante.

No faltar a las consultas médicas.

Respetar los consejos médicos sobre dieta, ejercicios, medicamentos y control.

Llevar siempre una tarjeta que te identifique como diabético; esto será de mucha utilidad en caso de un coma diabético o una reacción insulínica.

Tener siempre a mano un dulce, azúcar o fruta para el caso de una hipoglucemia.

Vivir una vida normal en todos los otros aspectos.

Recomendar a sus familiares que se midan los niveles de glucosa regularmente.

### No olvides

Revisar tus pies siempre que pueda, buscando heridas, uñas largas o encarnadas, callos, zonas rojas y frías en los pies.

No utilizar calzados apretados.

Ir al oculista al menos 1 vez al año para hacerse un fondo de ojo

## Soufflé de Zapallo

### Ingredientes

200grs. zapallo cocido, 1 cucharadita de cebolla, cebolla de verdeo o perejil , 1 huevo, 1 cucharada de harina al ras.

### Preparación

Pisar el zapallo, incorporar la cebolla rehogada en agua, el perejil, nuez moscada o pimienta y la yema de huevo. Espolvorear la harina.  
Por último incorporar la clara de huevo batida a nieve. Verter 1 gotita de aceite en un molde y extenderla con una servilleta de papel. Verter el soufflé en el molde y hornear por aproximadamente 15 o 20 minutos en horno medio. Para comprobar que esta cocido introducir un escarbadienes y ver que no salga con masa.

### Cómo incluir en menú diario

Sopa de verdura verde  
1 porción de pollo al horno sin piel  
1 porción de suflee de zapallo  
½ taza de moñas al pesto (ajo y perejil)

**Postre** 1 manzana al horno.

**NOTA** El zapallo del suflee puede sustituirlo por otra verdura que guste como berenjena o remolacha.

## Croquetas de Arroz

### Ingredientes

1/2 taza de arroz cocido, 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de maizena, ¼ taza de leche descremada, nuez moscada, 1 cucharada de queso rallado

### Preparación

Hacer una salsa blanca sin freír mezclando aceite, maizena y leche. Incorporar el arroz con los condimentos. Hacer rollitos, empanar y hornear.

### Cómo incluir en menú diario

Sopa de verdura  
Cazuela de carne, zanahoria y arvejas  
2 croquetas de arroz

**Postre** 2 tangerinas

## Tortilla Verde

### Ingredientes

½ taza de acelga cocida, ½ taza de hojas de remolacha cocida, 1 cucharada de cebolla picada, 1 huevo crudo, 1 cucharada de morrón picado, 1 cucharada de aceite, orégano y ajo

### Preparación

Rehogar la cebolla, el morrón y el ajo en agua, agregar la acelga y las hojas de remolacha cocidas bien picadas, agregar orégano, incorporar el huevo batido y hornear por aproximadamente 30 minutos en horno medio.

### Cómo incluir en menú diario

Sopa crema de tomate  
2 hamburguesas a la plancha  
1 porción de tortilla verde  
½ taza de polenta con salsa cocida  
½ mamón chico

## Tallos de Acelga Gratinados (para copetín)

### Preparación

Hervir tallos de acelga y escurrirlos.  
Colocarlos en una fuente mediana con salsa blanca.  
Si lo desea puede agregar atún a la salsa blanca.  
Llevarlos a gratinar a horno medio hasta que doren.

## *Pascualina Cruda*

### **Ingredientes**

#### **Relleno**

1 atado de acelga limpia, seca, cortada en juliana (tiritas), Cebolla picada menuda,  
1 pocillo de aceite (tacita de café), 1 pocillo de leche descremada, 4 huevos enteros,  
1 pocillo de queso rallado sazonado con pimienta y nuez moscada.

#### **Masa**

3 tazas de harina  
1/2 taza de aceite  
1/2 taza de agua hirviendo  
Mezclar todo y estirar bien finita.

### **Como incluir en el Menú diario**

Sopa de verdura juliana  
Guisito de Carne con Arroz  
Pascualina Cruda (1 porción de 10cms por 10cms)  
Aspic de Frutas (gelatina dietética con fruta picada) 1/2 taza chica

## *Budín Tricolor*

### **Ingredientes**

1/2 taza de acelga, cebolla, leche descremada, 150 grs de zapallo o zanahoria, 1 cucharada de harina, 2 papas chicas, 2 claras de huevo batidas a nieve

### **Preparación**

Saltar las acelgas con cebolla y condimentarla.  
Agregar leche descremada y espolvorear 1 cucharada de harina.  
Preparar un puré de zapallo o zanahoria, condimentar y agregar una cucharada de harina.  
Preparar un puré de papas, condimentar y agregar 2 claras de huevo batidas a nieve.  
Colocar en una budinera en capas y hornear por aproximadamente 20 minutos en horno medio.

### **Como incluir en el Menú diario**

Sopa de anillitos (caldo de verdura con una cucharada de pastines de sopa)  
1 milanesa de pescado al horno  
Budín tricolor (1 porción de 10cm por 10cm)  
Ensalada de lechuga y rabanito  
1 manzana chica

# *Milanesas de Berenjenas Rellenas*

## **Ingredientes**

berenjenas (xuxú o papa del aire), muzzarella, fiambre magro o cesgrasado

## **Preparación**

Pelar y cortar a lo largo la berenjena en rodajas finas (también se puede sustituir por xuxú o papa del aire) dividiéndola así en 2 mitades. Colocar sobre una de las rodajas muzzarella y una feta de fiambre. Unir las mitades, empanarlas y hornearlas en una fuente apenas untada con aceite por aproximadamente 20 minutos en horno medio.

## Cazuela de Pollo

### Ingredientes

pollo desgrasado, 1 cebolla grande picada, ½ morrón rojo picado, 3 o 4 dientes de ajo picados, 150 grs. de papa del aire (xuxú), 100 grs. de zanahoria picada o rallada, 1 hoja de romero.

### Preparación

Cortar el pollo en cubos. Rehogar la cebolla con el ajo y el morrón en agua y dejar el pollo sellado con harina y pimienta. Agregar agua, dejar hervir 10 minutos, agregar la zanahoria y la papa del aire. Cocinar hasta que la verdura esté al dente.

### Como incluir en el Menú diario

Cazuela de pollo  
½ taza de arroz  
Espinacas saltadas  
Compota de manzana

## Bifes Haraganes

### Ingredientes

2 bifes chicos, 1 cebolla, 1 tomate, ½ morrón verde, 2 papas chicas, orégano.

### Preparación

En una olla con agua se frien la cebolla, el tomate, el morrón. Luego se le agrega agua y se colocan las papas a cocer. Encima de todo se disponen los bifes en capas finas, se les agrega el orégano y se tapa la olla. Dejarlos cocinarse solos, dándolos vuelta de vez en cuando para que no se quemen y hasta que queden cocidos. Revolver todo y agregarle agua de a poco si esta se seca.

### Como incluir en el Menú diario

2 bifes haraganes  
Puré de zapallo  
Ensalada de lechuga y rabanitos

**Postre** 1 pocillito de ensalada de fruta

## *Pescado a la Crema*

### **Ingredientes**

2 bifés de pescado, leche descremada . ½ taza, 1 cucharada de maizena o de sopa, crema de cebolla, nuez moscada y pimienta

### **Preparación**

Hacer una salsa blanca con la leche descremada y la maizena o la sopa crema en polvo. Disponer en asadera levemente untada con aceite, los bifés de pescado crudos y la salsa chírte arriba. Llevar a horno medio precalentado, a gratinar por aproximadamente 20 minutos.

### **Como incluir en el Menú diario**

Sopa verde  
1 bife de pescado a la crema  
2 papas cocidas con perejil  
Ensalada de papa del aire con zanahoria

**Postre** 2 tanjéras

## *Budín de Pescado*

### **Ingredientes**

2 bifés de pescado cocidos y desmenuzados, cebolla rallada, 1 zanahoria rallada morrón rojo picado menudo, ½ huevo o 1 clara

### **Preparación**

Mezclar la cebolla rallada con la zanahoria, el morrón y la clara (o el huevo entero), agregarle el pescado desmenuzado. Mezclar todo hasta formar una masa, unirlo bien y darle consistencia espolvoreándole harina y entreverar todo. Llevarlo a horno medio precalentado por aproximadamente 30 minutos o hasta que los bordes estén dorados.

### **Como incluir en el Menú diario**

1 porción de budín de pescado  
Puré de papas  
Ensalada de tomate y lechuga  
Sopa de espinaca

**Postre** 1 manzana al horno

## Ensalada de Trigo (Tabuele)

### Ingredientes (8 porciones)

50 gs. de trigo (lavado y escurrido) , 1 Kg. de tomate sin piel ni semillas, 1 atado de perejil, 1 atado de menta. 1 cebolla, 2 pepinos sin cáscara picado en cubitos, aceite de oliva, jugo de limón

### Preparación

Dejar el trigo en remojo en agua durante 30 minutos o hasta que hinche. Picar el tomate y la cebolla en cubitos. Mezclar todo y servir sobre hojas de lechuga.

### Como incluir en el Menú diario

Sopa de verduras  
1 rodaja de carne al horno  
Ensalada de trigo, lechuga y tomate

**Postre** 1 manzana asada

## Croquetas de Garbanzo al Horno (Falafel)

### Ingredientes (rindo 80 croquetas)

50 grs. de garbanzo (crudos), 2 cebollas grandes rayadas, 2 dientes de ajo picados 1 atado de perejil picado, 1 cuchara de menta picada, 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de pimienta blanca

### Preparación

Dejar los garbanzos en agua en remojo por aproximadamente 6 horas. Escurrirlos bien y pasarlos por la procesadora o picarlos bien chiquitos. Agregarles los demás ingredientes, mezclarlos de modo que formen una masa homogénea. Formar las croquetas, colocarlas en una fuente lisa y llevarlas a horno caliente hasta que doren.

### Como incluir en el Menú diario

Sopa de anillitos  
Pollo al horno  
Croquetas de garbanzo  
Puré de zapallo  
Ensalada de lechuga

**Postre** Crema de naranja (1 taza pequeña)



## Sugerencias para el armado de un Menú semanal

### Lunes

#### Almuerzo

Sopa de Verdura  
Puchero  
Carne magra Repollo  
Zapallo 1 tajada  
2 papas chicas

#### Postre

Compota de manzana sin azúcar

#### Cena

Sopa de verdura  
Tortilla de acelga al horno  
½ taza de puré de zapallo

#### Postre

1 pera

### Martes

#### Almuerzo

Sopa de tomate  
Niños Envueltos (de repollo)  
2 unidades.  
½ taza de arroz cocido  
Ensalada de lechuga y tomate

#### Postre

½ mamón chico

#### Cena

Morrones Rellenos

#### Postre

½ mamón.

### Miércoles

#### Almuerzo

Sopa de verdura Juliana  
Albóndigas en salsa cocida (2 unidades)  
Polenta cocina  
½ taza

#### Postre

1 pera

#### Cena

Sopa de tomate  
Zapallitos rellenos  
Ensalada de repollo y zanahoria

#### Postre

1 manzana

### Jueves

#### Almuerzo

Sopa de verdura licuada  
Milanesa de pescado al horno  
Puré Mixto: 2 papas, 1 tajada de zapallo, aceite, caldo.  
Ensalada de lechuga y tomate

#### Postre

Ensalada de fruta (1 crema sin azúcar)

#### Cena

Sopa de anillitos  
Torta de espinacas  
Zanahorias glaseadas

#### Postre

½ Mamón.

## **Viernes**

### **Almuerzo**

Sopa de espinaca  
Cazuela de pollo  
con zanahorias y  
arvejas.  
½ taza de arroz  
Ensalada de  
coliflor con perejil

### **Postre**

2 tangerinas

### **Cena**

Sopa de verdura  
Soufflé de zapallo  
Ensalada de  
tomate

### **Postre**

1 manzana.

## **Sábado**

### **Almuerzo**

Sopa de  
verdura  
licuada  
Pasta con  
berenjenas  
Ensalada de  
Coliflor y  
Zanahoria

### **Postre**

½ Mamón

## **Domingo**

### **Almuerzo**

Sopa de Sémola  
Asado a las brasas  
(no costilla- 200 grs.)  
Ensalada de lechuga,  
tomate, cebolla.  
1 boniato asado  
(mediano)

### **Postre**

Crema de Naranja

### **Cena**

Sopa de tomates  
Milanesa de berenjena  
(2 unidades)  
(relenas de  
muzzarella)  
Puré de zapallo

### **Postre**

1 manzana.



## **Método de cocción de verduras**

### **Horneado**

(soufflés - tortillas -  
gratinados - a la crema)

### **Hervido**

(poca agua y destapado,  
no usar bicarbonato)

### **Salteado**

(sin aceite, con poca agua  
ir agregando a medida  
que se evapora)

### **Al vapor**

(ollas Essen)

## Salsa de tomate cocida

### Ingredientes

1 cebolla grande picada chica (roja o de la común), ¼ morrón picado chico  
2 dientes de ajo picado chico, 3 tomates medios picado chico  
pimienta, comino, perejil, laurel, albahaca

### Preparación

Colocar en una sartén u olla chica 1 chorrito de agua (más o menos 2 cucharadas) y agregarle el morrón y el ajo picados y dejarlos freír.

Luego agregar la cebolla hasta que dore.

Ir revolviendo siempre y agregándole más agua a medida que esta se evapore (también puede ser caldo casero, ver receta)

Por último incorporar los tomates, el laurel y la albahaca y seguir cocinando si es posible con la olla tapada.

Cuando esté todo bien cocido agregarle los demás condimentos como el perejil, la pimienta y el comino.

## Sopa crema de espinaca

### Ingredientes

½ taza de espinaca cocida, ½ taza de agua, ½ taza de leche descremada, 1 cucharada de Maizena, 1 cebolla cortada menuda

### Preparación

Licuar todos los ingredientes y hervir por 15 minutos.

**Menú** Sopa crema de espinaca  
1 filete de pollo a la plancha  
1 porción de tallos de acelga gratinados  
Puré de zapallo y zanahoria (aprox. 3 cucharadas)  
Ensalada de frutas (½ taza)

## *Sopa de Verduras*

### **Ingredientes**

Cebolla, Zapallo, Zanahorias, Acelga, Coles, Espinaca

## *Sopa de Tomates*

### **Ingredientes**

400grs. de tomate, 2 zanahorias, 1 diente de ajo, 3 ramitas de tomillo, 1 litro de caldo de verduras, 150cc de leche, 2 cucharadas de albahaca, 1 cucharadita de sal, Pimienta

### **Preparación**

Pelar los tomates y sacarles las semillas. Cocinar las zanahorias con el ajo, el apio y el tomillo, en el caldo. Agregarle la leche, la albahaca y la sal y por último los tomates. Cocinar 10 minutos más. Retirar y licuar.

## *Morrones Rellenos*

### **Ingredientes** (4 porciones)

4 morrones, 4 cucharadas de queso blanco, 3 zanahorias, 1 cucharada de mostaza  
1 cebolla de verdeo, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de queso rallado

### **Preparación**

Abrir 4 morrones y cocinarlos al horno. Mezclar el queso blanco, las zanahorias ralladas, la mostaza y la cebolla de verdeo rallada y rellenarlos.  
Rociarlos con el aceite y el queso rallado. Llevar al horno nuevamente.

## Zapallitos Rellenos

### Ingredientes

4 zapallitos, 2 huevos, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de perejil, ½ cucharadita de sal, pimienta, 2 cucharadas de queso magro rallado

### Preparación

Hervir los zapallitos, cortarlos al medio, sacarles las semillas y dejarlos escurrir sobre un paño boca abajo. Rellenarlos con la mezcla de los huevos, la cebolla rallada, los dientes de ajo picados, el perejil picado, la sal y la pimienta. Ponerlos al horno con 2 cucharadas de queso rallado magro espolvoreado por arriba.

## Torta de Espinaca

### Ingredientes

2 atados de espinaca, 2 huevos, 2 cucharadas de queso magro rallado, 5 cucharadas de queso blanco descremado, ½ cucharadita de sal, pimienta

### Preparación

Calentar el horno a 200 grados. Cocinar los atados de espinacas. Batir los huevos y agregar el queso magro rallado, el queso blanco descremado, la sal y pimienta. Combinar con las espinacas picadas. Poner en molde untado con aceite y hornearlo 45 minutos.

## Zanahorias Glaseadas

### Preparación

Cocinarlas con agua y vinagre. Cuando estén prontas agregarles gotas de edulcorante a gusto

## Sopa de Espinaca

### Ingredientes: (4 porciones)

1 litro de caldo desgrasado, 1 espinaca, 1 cebolla, 1 cucharadita de sal, Pimienta, nuez moscada, 4 cucharadas de queso magro rallado

### Preparación

Cocinar la espinaca y la cebolla en el caldo.  
Licuar, condimentar y servir con el queso rallado.

## Pasta con Salsa de Berenjenas

### Ingredientes (4 porciones)

400 grs. de pasta  
3 berenjenas  
6 cucharadas de aceite  
2 dientes de ajo  
40 grs. de parmesano rallado  
½ cucharada de sal y pimienta

### Preparación

Pelar las berenjenas, cortarlas en láminas no demasiado finas y cocerlas en abundante agua.

A media cocción escurrirlas y cambiar el agua de la olla.

Añadirles dos cucharadas de aceite y ponerlas de nuevo al fuego.

Al cabo de 10 minutos, cuando las berenjenas estén cocidas, pero todavía consistentes, escurrirlas y reservarlas calientes.

En la misma agua, y añadiendo la sal, cocer la pasta muy al dente.

Mientras se cuece la pasta, calentar en una cazuela grande el aceite restante con el ajo picado.

Tras haber escurrido la pasta, echarlo en el sofrito de la cazuela y añadirle las berenjenas y una pizca de pimienta recién molida, poner el recipiente en el fuego y mezclar para amalgamar todos los ingredientes.

Finalmente, condimentar con el parmesano rallado.

Colocar la pasta en una bandeja y servirla muy caliente.

## *Budin de Manzana y Banana*

### **Ingredientes**

1/2 Kg. de manzanas, 1 banana, 1 limón, 4 huevos, ½ litro de leche descremada  
50 gotas de endulzante

### **Preparación**

Mezclar todos los ingredientes. Verter en una bucinera y cocinar en el homo a "Baño María" por aproximadamente 40 minutos.

## *Mousse de Frutilla con Salsa de Frutilla*

### **Ingredientes**

1 Kg. de frutillas, 1 gelatina sin sabor, gelatina dietética de frutilla, 4 claras en nieve bien firmes, 50 gotas de endulzante, ½ litro de crema doble (opcional)

### **Preparación**

Lavar y picar las frutillas, preparar la gelatina diet de frutilla como indica el paquete y agregarle aún líquida las frutillas picadas.

Llevar todo a licuadora y batir.

Preparar aparte las 4 claras a nieve agregándole las gotas de edulcorante y 1 cucharada de la gelatina sin sabor diluida en agua hirviendo.

Batir hasta que quede firme, preferentemente con batidora eléctrica.

Colocar la preparación en recipientes pequeños, agregando frutillas y verter encima un poco del merengue.

Llevar a heladera, servir frío.

## *Manzana Merengada con Flan de Vanilla*

### **Ingredientes**

2 kg de manzanas, 6 huevos, gelatina sin sabor, 2 sobres de flan dietético, 1 litro de leche descremada, gotas de edulcorante.

### **Preparación**

Pelar las manzanas, cortar en gajos y forrar una asadera con ellos. Llevar al horno a cocinar. Verter arriba el flan dietético preparado con leche descremada y finalmente agregar las claras batidas a nieve con el edulcorante y 1 cucharada de gelatina sin sabor rebajada en 1 cucharada de agua hirviendo. Llevar al homo medio hasta dorar.

## Tarta de Manzana

### Ingredientes

2 tazas de harina, 4 cucharaditas de polvo de hornear, 1/3 taza de aceite, 2/3 taza de leche descremada, 6 gotas de edulcorante, 1 pizca de sal.

### Preparación

Mezclar los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea, poniendo en forma de horno levemente aceitada con un papel para esparcir bien el aceite. Colocar encima mermelada de frutilla Light.

Llevar al horno por aproximadamente 20 minutos o hasta que al insertar un escarbadientes este salga limpio.

## Crema de Manzana

### Ingredientes

1 taza de jugo de manzana, 1 taza de agua, 2 cucharadas al ras de maizena, 20 gotas de edulcorante.

### Preparación

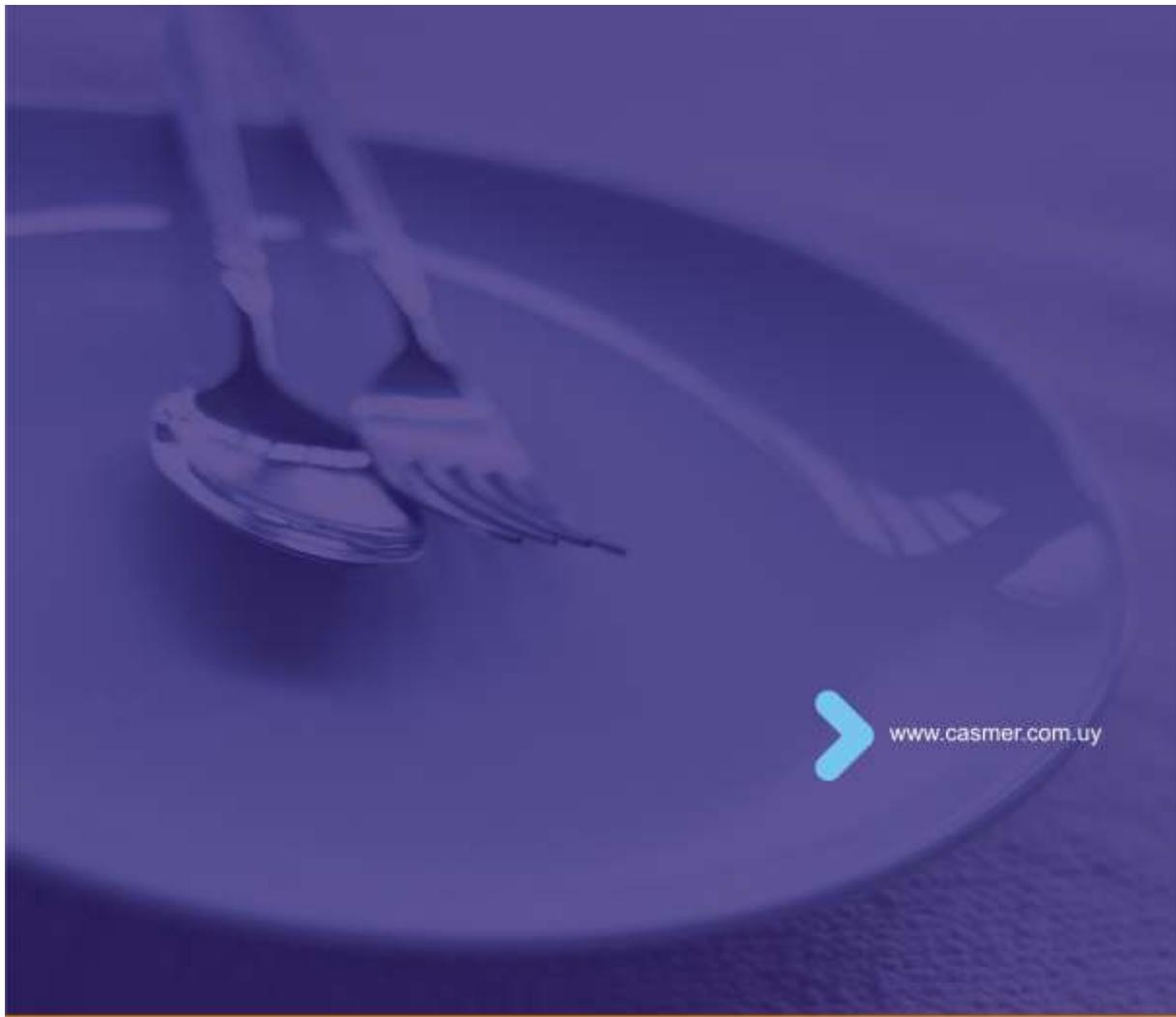
Llevar en un recipiente a fuego lento el jugo de manzana, el agua y la maizena. Revolver lenta y constantemente hasta que rompa el hervor. Luego de pronto agregarle las gotas de edulcorante. Servir tibio o frío.

Esperamos que disfruten de nuestras recetas  
y como siempre cuentan con nuestro apoyo.



Lic. en Nutrición Ana María Berrutti  
Chef de Cocina Alvaro Balsemao  
Lic. en Enfermería Virginia Sierra





[www.casmer.com.uy](http://www.casmer.com.uy)