



GASTRONOMÍA NUTRICIONAL

PARA PERSONAS CON DIABETES



Una alianza entre



CONTENIDO

Recetas con carne de cerdo

- Ensalada arcoiris con carne de cerdo 01
- Ensalada especial con tocineta piano 02
- cutitos de pierna de cerdo en bowl 03
- Chuleta de lomo de cerdo a la naranja 04



Una alianza entre



RECETAS CON CARNE DE CERDO



ENSALADA ARCOIRIS CON CARNE DE CERDO

Ingredientes

- 500 gr de tocino
- 1 taza de Quinoa cocinada
- Acelga
- Ajo
- 1 taza caraoatas cocinadas
- 2 tazas de tomate cherry,
- 1 aguacate
- 1 manojo de cilantro
- 1 manojo de perejil
- 1/cebolla blanca
- Almendras
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación

1. Salpimentar el tocino, hornear y partir en tiras. Reservar. **2.** Cocinar la quinoa, poniendo un pocillo de quinoa por 3 de agua, un poco de aceite de oliva y sal. Partir los tomates en mitades, el aguacate en cascotes, picar la acelga en tiritas y saltearla con un poco de aceite de oliva y ajo finamente picado. **3.** Hacer la vinagreta licuando perejil, cilantro y cebolla con un poco de aceite de oliva. Armar el bowl acomodando los diferentes ingredientes, logrando el mejor contraste de colores. Rociar con la vinagreta



ENSALADA ESPECIAL CON TOCINETA PIANO

Ingredientes

- 500gr de tocineta piano
- Rúgula
- 200gr Queso pera
- Nueces
- 1 Mazorca
- 6 tomates
- Miel
- Mostaza
- Viangre
- Aceite de oliva



Preparación

- 1.** Salpimentar la tocineta piano, en tiritas. Freír la tocineta y reservar.
- 2.** Asar los tomates. Reservar
- 3.** Hacer una vinagreta mezclando miel mostaza aceite de oliva, y vinagre. Mezclar todos los ingredientes y rociar con la vinagreta.



CUBITOS DE PIERNA DE CERDO EN BOWL

Ingredientes

- 500G de pierna de cerdo
- 1 aguacate en cubos
- 1 pepino
- 1 zanahoria
- 2 tazas de arroz blanco cocido
- Repollo morado en julianas
- Pimentón rojo y verde
- Dips. Queso crema con cebollin
- Opc humus
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta

Preparación

1. Salpimentar los cubitos de pierna de cerdo y saltear en un poco de aceite de oliva. Que queden jugosos. Reservar. **2.** Sirva en un bowl una cama de arroz. Agregue la carne de cerdo y ponga cada ingrediente en un espacio, para poder distinguir cada uno. **3.** Acompañe con dips de queso crema o hummus de gabazos.



CHULETA DE LOMO DE CERDO A LA NARANJA

Ingredientes

- 4 Chuletas de lomo de cerdo
- Zumo de 2 naranjas
- 1 cucharadita de maizena
- 1 cebolla roja cortada en cascos
- Patacones
- Lechuga
- Remolacha cocinada en cubos
- Sal y pimienta
- Papas criollas



Preparación

1. Marine las chuletas en el jugo con sal y pimienta por 20 minutos. Reservar el jugo. Asar las chuletas en una sartén a fuego medio con un poco de aceite para que dore la carne. Reservar. **2.** Para la salsa en el mismo sartén de la carne agregue el jugo de la marinada con una cucharada de maizena disuelta en agua. Deje hervir hasta que espese y sirva la carne con la salsa. **3.** Acompañar con patacones y ensalada de lechugas con remolacha y cebolla morada.

Esperamos que hayas disfrutado de las travesuras de Blue y hayas aprendido a ver la diabetes con otros ojos. Recuerda que **“Cuando hay un paciente con diabetes en casa, todos somos diabéticos”**. Educados y empoderados podremos transformar la diabetes.

Esta es una primera edición de nuestras recetas.



PROGRAMA DE:



*Todos los derechos de propiedad intelectual de esta obra pertenecen a la Fundación Voces Diabetes Colombia. Prohibida su reproducción y distribución comercial sin previa autorización.

Si te gustan nuestros programas de educación déjanos tus comentarios en

 [Fundación Voces Diabetes Colombia](#)   [Diabetescolombia](#)

Si quieres aprender más inscríbete a nuestras Escuelas Familiares de Diabetes

 3112750533

www.diabetescolombia.com