

Si realiza una vida sana, mantener el control de la diabetes le resultará más fácil
Rinde 4 porciones...

Elaboración:

Cortar los zucchinis por la mitad, a lo largo y retirarles la pulpa. Reservarla.

En una sartén caliente y con un fondo de agua, cocinar tapada la cebolla y el ajo picados, hasta que estén transparentes.

Agregar la pulpa reservada de los zucchinis, los cubitos de tomate (previamente pelado), el jamón picado, el queso rallado, el puré de tomate, el pan rallado y el orégano. Salpimentar y cocinar a fuego suave de 4 a 5 minutos.

Distribuir el relleno entre las mitades de zucchinis y acomodar en una fuente para horno. Cocinar a temperatura moderada en horno precalentado por 30 o 35 minutos o hasta que los zapallitos estén tiernos.



Ingredientes

- 4 zucchinis grandes
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 2 tomates frescos
- 4 fetas de jamón magro
- 2 cucharadas de queso magro rallado
- 3 cucharadas de puré de tomate
- 4 cucharadas de pan rallado
- ½ cucharadita de orégano
- Sal y pimienta

Calorías:	135
Colesterol:	24 mg
Hidratos de carbono:	17 g

NOTA: Este plato es apto también para personas que estén siguiendo un plan de alimentación para bajar de peso

Para hacer vuelta y vuelta a la parrilla o en el grill
Rinde 6 porciones...

Elaboración:

Cortar las supremas en cubos. Picar las hierbas y el ajo, bien chiquito.

Luego, poner todos los ingredientes en un bowl y mezclar; tapar y llevar a la heladera toda la noche o, por lo menos unas 8 horas.

Aceitar los palitos de brochette y distribuir los cubos de pollo; salpimentar.

Rociar con spray vegetal y cocinar en la parrilla o grill del horno durante aproximadamente 15 minutos o hasta que la carne esté dorada y cocida. Dar vuelta a mitad de tiempo y volver a rociar con spray vegetal. Servir bañadas con los ingredientes de la maceración.

Acompañar con ensalada verde.



Ingredientes

2 supremas de pollo sin piel ni grasa visible
2 cucharaditas de tomillo o salvia fresca
1 diente de ajo
5 cucharadas de yogurt natural descremado
Sal y pimienta molida
Spray vegetal

Calorías: 80

Colesterol: 50 mg

Hidratos de carbono: 1 g

Una receta light que envía Graciela; rinde 6 porciones y tiene pocas calorías (dependerá de lo que agreguemos sobre la masa...

Elaboración:

Mezclar los ingredientes secos; incorporar los huevos (se puede sustituir por 4 claras).

Formar una masa blanda.

Lubricar una asadera con rocío vegetal y colocar la masa, con los dedos humedecidos estirar la masa por toda la superficie.

Cocinar durante 10 minutos, dar vuelta y colocar salsa de tomate, queso magro rallado o muzzarella.

Otras combinaciones posibles:

- Verduras salteadas y muzzarella magra
- Espinaca, brócolis o repollitos de Bruselas y salsa blanca liviana
- Berenjenas grilladas, hongos fileteados y muzzarella o queso magro rallado.

**Ingredientes**

- 4 cucharadas de leche en polvo descremada
- 4 cucharadas de salvado de avena o trigo
- 4 cdas de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 huevos
- Sal y pimienta, a gusto