



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

ENSALADA FRESCA DE QUINOA

Una interesante manera de aumentar el consumo de vegetales crudos a la vez que cereales integrales o legumbres es a través de ensaladas frías. Aprovechas para prepararlas con los vegetales e ingredientes que más te gusten y para probar diferentes cereales integrales. En este caso os enseñamos a prepararla con quinoa, un cereal de origen andino muy rico en fibra y proteínas que te ayudará a controlar los niveles de glucosa.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **175 g** de quinoa
- Hojas verdes de lechuga
- pepino
- **100g** rábanos
- **100g** tomates cherry
- **1** zanahoria

Para la vinagreta:

- **1** naranja mediana
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1 Lavar la quinoa con abundante agua.
- 2 Cocerla con el triple de agua que su peso en seco, enfriar y reservar.
- 3 Lavar y cortar la verdura a trocitos.

Para la vinagreta de naranja:

- 4 Rallar un poco de la piel de la naranja. Exprimir el zumo y mezclarlo con el aceite de oliva, la ralladura, la sal y la pimienta.
- 5 Disponer la quinoa en un bol, añadir el resto de verduras y aliñar con la vinagreta de naranja.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	No utilizar la sal y sustituir la naranja de la vinagreta por un limón
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetarianismo	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓



Boehringer
Ingelheim

Lilly