



# DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES  
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

## NARANJAS CON CHOCOLATE

Los alimentos dulces como el chocolate deben limitarse a ocasiones especiales por su contenido en azúcar y aprender a incluirlos sin incrementar demasiado el contenido total de azúcar de la dieta.

En este caso os proponemos un postre donde hemos sustituido la mitad de una naranja por una pequeña cantidad de chocolate alto en cacao (ya que su contenido en grasa y azúcar es menor).

En este caso, aunque es un postre de consumo ocasional, la media naranja con chocolate contiene el mismo azúcar que una naranja entera.



### ELABORACIÓN

- 1 Pelar la naranja.
- 2 Cortar en láminas.
- 3 Picar el chocolate en trozos y derretirlo al microondas (en potencia máxima ir removiendo cada 30 segundos hasta que esté completamente líquido)
- 4 Colocar un papel manteca sobre una superficie plana.
- 5 Bañar un poco las láminas de las naranjas y colocarlas en la placa hasta que se enfríen.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **400g** de naranja
- **100g** de chocolate  
70% cacao

### OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	✓
Intolerancia a la lactosa	Vigilando que el chocolate no contenga leche
Vegetarianismo	Vigilando que el chocolate no contenga leche
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓



Boehringer  
Ingelheim

Lilly