



20

EVENTO
CONMEMORATIVO DEL
DÍA MUNDIAL DE LA
DIABETES

11 y 12 de noviembre de 2016

Diabetes

es tiempo de actuar

Dirigido a pacientes y profesionales de la salud



SEDE:

INCMNSZ

Auditorio principal

Taller

“Deleitando los sabores de una
buena nutrición”

Recetas



Número de porciones: 4

- * Pan plano al grill con dip de aguacate y requesón *
- * Salmón en costra de ajonjolí con tabbouleh *

Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

2 Alimentos de origen animal ½ Lácteos 1 Verduras 4 Grasas

Pan plano al grill con dip de aguacate y requesón

Ingredientes para el pan plano

- 1 cuchara cafetera de semillas de comino
- 250 gramos de harina de trigo
- ¾ de cuchara cafetera de polvo para hornear
- 250 gramos de yogurt natural sin azúcar añadida

Ingredientes para el dip

- 2 piezas de aguacate
- 75 gramos de requesón
- 1 cuchara cafetera de paprika en polvo
- 100 gramos de yogurt natural sin azúcar añadida
- 2 cucharas cafeteras de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

Para el pan plano:

1. En un sartén, tostar las semillas de comino.
2. Agregar en un tazón la harina, las semillas de comino, el polvo para hornear y el yogurt natural.
3. Mezclar todos los ingredientes hasta que se integren y obtener una masa. Tapar el tazón y reservar.
4. Dividir la masa en ocho y aplanar con ayuda de un rodillo en una superficie plana.
5. Colocar los panes en una parrilla o sartén caliente y dejar cocer de 2 a 3 minutos de cada lado.

Para el dip:

1. Pelar y cortar en cubos pequeños los aguacates, colocar en un tazón.
2. Agregar el requesón y una cuchara cafetera de aceite de oliva.
3. Sazonar con sal y pimienta. Reservar.
4. En otro tazón, mezclar el yogurt natural con la paprika. Reservar.

Para servir:

1. Servir el pan con la mezcla de aguacate, el yogurt y una cuchara cafetera de aceite de oliva.



Salmón en costra de ajonjolí con tabbouleh

Ingredientes para el salmón

- 2 filetes de 100 gramos cada uno de salmón frescos, limpios y secos
- 2 cucharadas de ajonjolí blanco
- 2 cucharadas de ajonjolí negro
- 1 cuchara cafetera de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para el tabbouleh

- 200 gramos de sémola de trigo
- 50 gramos de pistache sin cáscara
- 50 gramos de menta fresca
- 50 gramos de perejil fresco
- 4 piezas de cebollitas de cambray
- 4 piezas de jitomate guaje
- 2 piezas de limón verde
- 1 cuchara cafetera de aceite de oliva

Modo de preparación

Para el salmón:

1. Sazonar los filetes de salmón con sal y pimienta al gusto. Reservar.
2. En un tazón, mezclar el ajonjolí negro y blanco.
3. Cubrir los filetes de salmón con la mezcla anterior.
4. Colocar los filetes en una charola para horno y agregar una cuchara cafetera de aceite de oliva. Hornear a 180°C durante 10 a 15 minutos.
5. Retirar del horno. Reservar.

Para el tabbouleh:

1. Colocar en una olla 2 tazas de agua y la sémola de trigo.
2. Hervir, tapar y dejar cocer durante 12 minutos. Colar y reservar.
3. Picar finamente el pistache, la menta, el perejil, las cebollitas y el jitomate, mezclar los ingredientes en un tazón.
4. Agregar el trigo cocido, el jugo de dos limones y una cuchara cafetera de aceite de oliva.

Para servir:

1. Servir el filete de salmón acompañado del tabbouleh.

