

RECETAS

TARTA DE MANZANA SIN AZÚCAR Y CON FIBRA

3 Manzanas Grandes + 1 para decorar
1 Limón (el zumo para que no se oxiden las manzanas)
2 Huevos Grandes
1 Vaso de Harina integral
Medio vaso de leche semidesnatada
Un sobre de levadura
Un poco de mermelada de Melocotón o de Ciruela Sin Azúcar (para dar brillo)
Edulcorante o Estivia

PREPARACION:

Precalentar horno, cortamos las manzanas (dejamos piel). Batimos manzanas con la leche y los huevos y a continuación echamos los demás ingredientes. Batimos todo y al horno (180º unos 20 min, sacamos, adornamos y volvemos a hornear 10 min mas).

REFERENCIAS

¹ [JAMA. 1996 Feb 14;275\(6\):447-51](#)

² [Stroke March 28, 2013](#)

³ [Nutr Rev. 2009 Apr;67\(4\):188-205](#)

⁴ [Forbes](#)

⁵ [J Nutr. 1998 Apr;128\(4\):714-9](#)

⁶ [JAMA. 1996 Feb 14;275\(6\):447-51](#)

⁷ [Stroke March 28, 2013](#)

8. Nutr Met & Car Dis (2008) 18, 602-605

⁹ [Int J Food Sci Nutr. 2014 Feb;65\(1\):62-8](#)

PAN INTEGRAL SUPERFACIL

300 gr harina integral de centeno
250 gr harina integral de avena
200 gr harina integral de arroz
250 gr harina de garbanzos
3 cucharadas de semillas de lino trituradas
2 cucharadas de sal
1 L de agua
3gr de levadura seca de panaderia.

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes. Añadir el agua templada dejando un poco para disolver la levadura antes de añadirla. Mezclar y rellenar moldes pincelados con aceite de oliva. Dejar levar 3 horas aprox. Hornear 10 min a 250ºC con bandeja de agua debajo de la rejilla y 40-50 min a 200 ºC sin bandeja.



Escuela de Enfermería
"Salus Infirmorum"

C/ Ancha 29, 11001, Cádiz
www.salusinfirmorum.uca.es

Fibra y salud



Añadir fibra a tu
dieta es GRATIS!!!

LA
CIENCIA
SE COME

 UCA | Universidad
de Cádiz

El consumo de fibra debe ser el recomendado para la población normal (25-50g)

La mayoría de las personas consumen menos de 10 g. de fibra al día por lo que hay que aumentarla poco a poco.



Al aumentar el consumo de fibra, es muy importante beber mínimo 6 a 8 vasos de agua al día para evitar el estreñimiento.

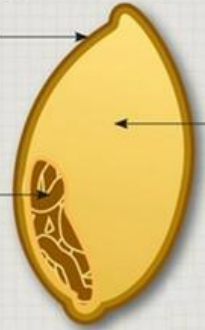
Anatomía de un grano integral

Salvado

- Fibra
- Vitaminas B
- Minerales

Germen

- Vitaminas B
- Vitamina E
- Minerales
- Ácidos grasos
- Antioxidantes
- Proteínas



Endospermo

- Carbohidratos
- Algunas vitaminas B
- Algunas proteínas

CUIDADO!!! NO ES INTEGRAL TODO LO QUE RELUCE



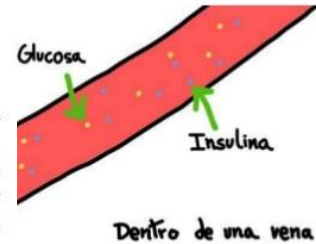
2.2 g de fibra por cada 100 de pan

4-6 g de fibra por cada 100 de pan + vitamina B6 y minerales

Fibra y Diabetes

¿CUÁLES BENEFICIOS PARA UN DIABÉTICO?

1. Al hacer más lenta la absorción de glucosa, disminuye la cantidad de azúcar en la sangre y mejora la sensibilidad de la insulina, produciendo un mejor efecto.



El índice glucémico (cantidad de glucosa en sangre) es menor si añadimos fibra a la receta de las galletas o el pan

Una cantidad entre 3-6 g de fibra dietética extraída de la piel de manzana añadida a una ración de 100g de tarta reduce su índice glucémico

