



# RECETAS



4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan tostado Cero Cero Bimbo
- 2 tazas de fresa
- Ralladura de limón (2 piezas)
- 1 taza de queso cottage

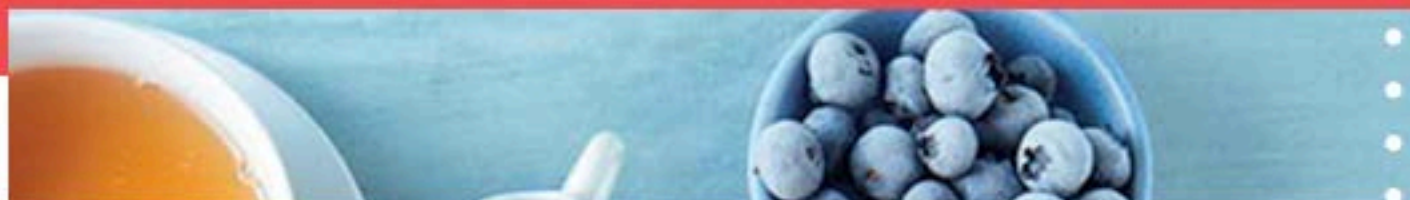
### PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las fresas, cortar en rebanadas y reservar
2. Untar en la rebanada de pan tostado Cero Cero Bimbo un poco de queso cottage
3. Colocar un poco de las rebanadas de fresa con un poco de ralladura de limón y servir

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Calorías: 140 Kilocalorías  
Proteína: 10 gramos  
Lípidos: 3 gramos  
Hidratos de carbono: 18 gramos  
Sodio: 262 miligramos  
Fibra: 1.29 gramos

# TAPAS DE FRESA CON PAN TOSTADO CERO CERO BIMBO



4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan Cero Cero Bimbo
- 2 piezas de huevo
- ½ taza de leche descremada
- 2 cucharadas de yogurth (natural sin azúcar)
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 sobre edulcorante natural
- ½ taza de zarzamoras
- 12 hojas de menta (para decorar)

### PREPARACIÓN

1. En un recipiente colocar el yogurth natural, la canela en polvo y el edulcorante natural; mezclar hasta integrar
2. En un recipiente colocar el huevo y batir; añadir la leche y mezclar hasta integrar
3. Bañar las rebanadas de pan Cero Cero Bimbo en la mezcla de leche
4. Colocarlas en un sartén de teflón a fuego medio durante 8 minutos; darle la vuelta a la mitad del tiempo
5. Retirar del fuego y colocar un poco de la mezcla de yogurth
6. Incorporar algunas zarzamoras y decorar con tres hojas de menta
7. Servir

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Calorías: 138 kilocalorías  
Proteína: 9 gramos  
Lípidos: 4.44 gramos  
Hidratos de carbono: 16.94 gramos  
Sodio: 124.88 miligramos  
Fibra: 8.4 gramos

35

TÚ ► SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2020 • DIABETES HOY



# PAN CERO CERO BIMBO ESTILO FRANCÉS CON PAN CERO CERO BIMBO



# SÁNDWICH DE PEPINO Y POLLO CON PAN CERO CERO BIMBO



4 PORCIONES

## INGREDIENTES

### PARA EL SÁNDWICH:

- 8 rebanadas de pan Cero Cero Bimbo
- 2 piezas de pechuga de pollo (aplanada, asada y en cortada en tiras)
- 2 piezas de pepino (cortadas en rodajas delgadas)
- ½ taza de jitomate cherry (cortado en cuartos)
- 1 pieza de pimienta amarillo (cortada en julianas)
- 4 cucharaditas de vinagreta estilo oriental

### PARA LA VINAGRETA ESTILO ORIENTAL:

- 3 gajos de naranja (picados)
- ½ taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- ½ diente de ajo (picado finamente)
- 1 pizca de sal
- ¼ pimienta negra (molida)

## PREPARACIÓN

### PARA EL SÁNDWICH:

- 1 En una rebanada de pan Cero Cero Bimbo colocar un poco de pollo, unas cuantas rodajas de pepino, un poco de jitomate cherry y un poco de pimienta amarillo.
- 2 Agregar una cucharadita de vinagreta estilo oriental, colocar la tapa y servir.

### PARA LA VINAGRETA:

- 1 En una procesadora o licuadora colocar todos los ingredientes, menos los gajos de naranja y mezclar hasta integrar. Una vez integrado agregar los gajos de naranja y reservar.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Calorías: 240 Kilocalorías  
 Proteína: 16.4 gramos  
 Lípidos: 4.25 gramos  
 Hidratos de carbono: 34.3 gramos  
 Sodio: 291.9 miligramos  
 Fibra: 5.17 gramos

# SÁNDWICH DE PECHUGA DE PAVO CON MANZANA CON PAN CERO CERO BIMBO



4 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 8 rebanadas de pan Cero Cero Bimbo
- 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo
- 4 rebanadas de queso panela
- 2 piezas de manzana (cortada en rebanadas)
- 4 hojas de lechuga italiana
- 2 cucharadas de yogurth griego (bajo en grasa)
- 1 cucharadita de hojas de eneldo (picadas finamente)

## PREPERACIÓN

1. En un recipiente mezclar el yogurth griego con el eneldo y reservar.
2. Untar un poco del aderezo en una rebanada de Pan Cero Cero Bimbo
3. Colocar una rebanada de jamón, una rebanada de queso panela, una hoja de lechuga y cuatro rebanadas de manzana; colocar otra rebanada de pan Cero Cero Bimbo y servir

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Calorías: 253 Kilocalorías  
 Proteína: 21 gramos  
 Lípidos: 7 gramos  
 Hidratos de carbono: 35 gramos  
 Sodio: 322 miligramos  
 Fibra: 5.3 gramos

4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 8 rebanadas de pan Cero Cero Bimbo
- 1 lata de atún en agua (colado)
- 8 hojas de lechuga italiana
- 1 pieza de pepino (cortado en cubos pequeños)
- ¼ taza de aceitunas negra (cortadas en cubos)
- 1 pieza de jitomate bola (cortado en pequeños cubos)
- ½ pieza de cebolla morada (cortadas en medias lunas delgadas)
- 1 pieza de aguacate (cortado en medias lunas)
- ½ cucharadita de finas hierbas (deshidratadas)
- ½ pieza de limón (solo jugo)
- Pimienta al gusto

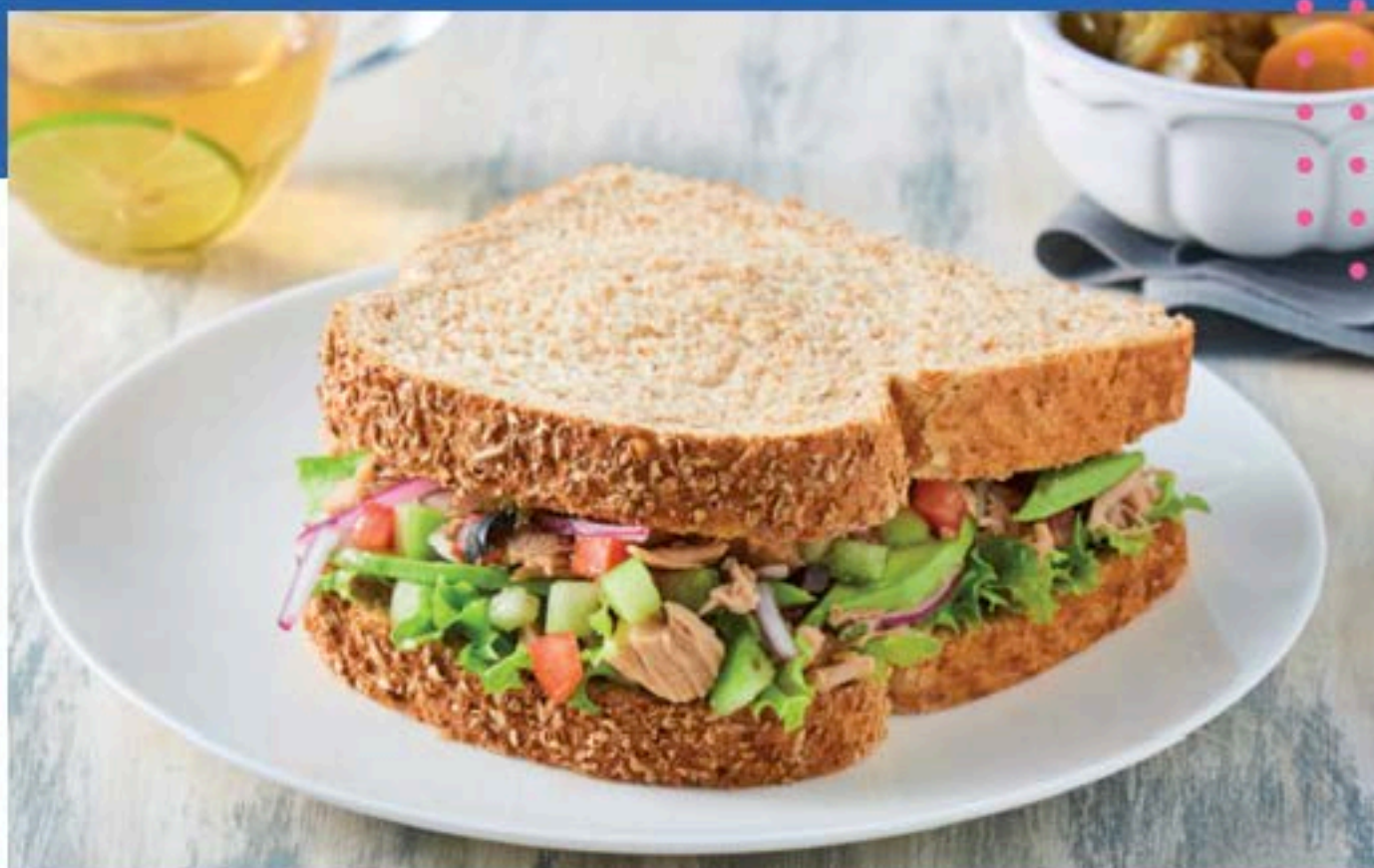
### PREPARACIÓN

1. En un recipiente colocar el atún, el pepino, las aceitunas, el jitomate y la cebolla morada; mezclar y reservar
2. En un recipiente pequeño colocar el jugo de limón y la mezcla de finas hierbas; mezclar hasta integrar, sazonar con la pimienta y reservar
3. Integrar el aderezo a la mezcla de atún y reservar
4. En una rebanada de pan Cero Cero Bimbo colocar dos hojas de lechuga, un poco de la mezcla de atún y 3 rebanadas de aguacate; cerrar el sándwich y servir.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Calorías: 295 Kilocalorías  
Proteína: 19 gramos  
Lípidos: 11 gramos  
Hidratos de carbono: 34 gramos  
Sodio: 284 miligramos  
Fibra: 5 gramos



# SÁNDWICH DE ATÚN ESTILO GRIEGO CON PAN CERO CERO BIMBO

# HUMMUS TOAST CON PAN CERO CERO BIMBO



4 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan Cero Cero Bimbo
- 4 cucharadas de hummus natural
- 3 piezas de rábano (cortdo en rodajas)
- ¼ taza de germen de alfalfa
- 2 cucharadas de cilantro (picado, lavado y desinfectado)

## PREPARACIÓN

1. Tostar las rebanadas de pan Cero Cero Bimbo durante 2 minutos por lado en un sartén o el un tostador
2. Untar un poco de hummus en las rebanadas de pan Cero Cero Bimbo
3. Colocar un poco de germen de alfalfa, de 5 a 7 rodajas de rábano y espolvorear un poco de cilantro
4. Servir

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Calorías: 89 Kilocalorías

Proteína: 4 gramos

Lípidos: 2 gramos

Hidratos de carbono: 14 gramos

Sodio: 67 miligramos

Fibra: 2 gramos

4 PORCIONES

**INGREDIENTES**

- 4 rebanadas de pan Cero Cero Bimbo
- 1/2 pieza de cebolla morada (cortada en cubos)
- 16 piezas de jitomate cherry
- 1 pieza de pimiento amarillo (cortado en cubos)
- 8 piezas de col de bruselas (cortadas en mitades, lavadas y desinfectadas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de cilantro (finamente picado, lavado y desinfectado)
- 1 cucharadita de ajo (finamente picado)
- Sal y pimienta al gusto

**PREPARACIÓN**

1. Cortar las rebanadas de pan Cero Cero Bimbo en 6 cuadrillos y reservar
2. En un recipiente colocar el aceite de oliva, el ajo y el cilantro; sazonar al gusto, mezclar para integrar y reservar
3. En un palito para brocheta colocar un cuadrillo de pan, media col de bruselas, un pedacito de pimiento amarillo, un tomate cherry y un pedacito de cebolla morada; repetir el proceso para cerrar la brocheta con un cuadrillo de pan
4. Con ayuda de una brocha colocar un poco de la mezcla de aceite en las brochetas y llevarlas a un sartén tipo parrilla; cocinarlas durante 10 minutos dando vuelta para evitar que se quemen.
5. Retirar y servir

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN**

- Calorías: 148 Kilocalorías
- Proteína: 6 gramos
- Lípidos: 4 gramos
- Hidratos de carbono: 22 gramos
- Sodio: 71 miligramos
- Fibra: 4 gramos



# BROCHETAS DE COLORES CON PAN CERO CERO BIMBO







# SOPA DE CALABAZA CON PAN CERO CERO BIMBO



## 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan Cero Cero Bimbo
- 2 tazas de calabaza naranja (picada en trozos pequeños)
- 1/2 pieza de cebolla (cortada en medias lunas)
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de crema (baja en grasa)
- 2 tazas de caldo de pollo (sin grasa)
- 2 cucharadas de cilantro (picado, lavado y desinfectado)
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1- En una olla colocar la calabaza, la cebolla, el ajo y el caldo de pollo; sazonar al gusto y cocinar durante 15 minutos hasta que la calabaza se suavice
- 2- Licuar, regresar a la olla, agregar la crema y mezclar hasta integrar
3. Cocinar durante 10 minutos rectificar sazón y reservar
- 4.- En un sartén (tipo parrilla) colocar las rebanadas de pan Cero Cero Bimbo y dejar tostar durante 4 minutos; retirar y cortar en diagonal
- 5- En un plato servir la sopa, espolvorear un poco de cilantro y colocar 2 triángulos de pan Cero Cero Bimbo
6. Servir

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Calorías: 136 Kilocalorías  
 Proteína: 6 gramos  
 Lípidos: 5 gramos  
 Hidratos de carbono: 19 gramos  
 Sodio: 532 miligramos  
 Fibra: 2.4 gramos

