

Las 5 mejores formas de preparar patatas Idaho® aptas para diabéticos

Las patatas son un alimento básico en la cocina estadounidense, desde el clásico puré de patatas hasta las patatas asadas, pasando por muchos otros productos intermedios. Con un poco de creatividad y experimentación, aquí tiene 5 formas de convertir sus patatas Idaho favoritas en algo delicioso que contribuya a sus objetivos de control de la diabetes.



1. FREIDORA DE AIRE

Uno de los electrodomésticos de cocina más populares, la freidora de aire, ofrece una forma más sana de cocinar sus frituras favoritas, incluidas las patatas, con menos calorías y gramos de grasa para conseguir un acompañamiento cardiosaludable.



2. MEZCLAR CON COLIFLOR

Un 50/50 de coliflor y puré de patatas es una gran manera de reducir la cantidad de carbohidratos para ayudar a controlar su glucosa en sangre (azúcar en la sangre) y añadir más verduras y nutrientes como la fibra para mantener la sensación de saciedad.



5. RELLENE SUS PATATAS

Las patatas asadas son un alimento reconfortante favorito, pero también pueden ser un lienzo en blanco para diferentes ingredientes con los que crear una comida apta para diabéticos, como verduras sin almidón, queso bajo en grasa y proteínas magras.



4. REIMAGINE LA ENSALADA DE PATATA

Dale un toque especial a este plato clásico de verano añadiendo apio picado, verduras asadas y aguacate para aumentar la fibra y las grasas saludables y mejorar la sensación de saciedad. Para aderezos más ligeros, pruebe la mostaza o la mayonesa ligera, rancho o vinagreta.



3. MAXIMIZAR LAS ESPECIAS

Añadir las especias adecuadas puede llevar su plato de patatas al siguiente nivel. Pruebe utilizar diferentes mezclas de especias bajas en sodio o sin sodio o salsas con poco o ningún azúcar añadido, como cajún, italiana o mexicana, y añada hierbas frescas para darle un toque de sabor. Estas especias y salsas le ayudarán a controlar la presión arterial sin renunciar al sabor.

Las patatas pueden ser una fuente nutritiva y saludable de carbohidratos si se siguen las recomendaciones sobre el tamaño de la ración y la preparación. Así que, ¿por qué no ser creativo y probar algo nuevo? ¡Puede crear un plato que se convertirá en un alimento básico en su colección de recetas!