MENÚ PARA DIABETICOS O PARA DIETA

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** karmela



Tiempo: 1h y 45min
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Otros
Tipo de cocina: Para diabéticos
Otros: Cocina Saludable
Coste: Muy económico

Descripción:

No hay nada mejor que una comida sana, con un rico flan de café

Ingredientes para 6 personas :

- 1 Bote de garbanzos
- 1 repollo
- 2 puerros grandes
- 2 patatas grandes
- 4 zanahorias
- 2 muslos de pollo
- 2 huesos
- Fideos

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Se ponen todos los ingredientes menos los fideos en una cazuela grande, hasta que se haga todo muy bien. Cuando este todo hecho, se aparta caldo a una cazuela pequeña cuando vuelva a hervir echar los fideos (yo le echo una hojita de hierbabuena porque nos gusta el sabor que le da a la sopa). Cuando estén los fideos hechos pues a comer. Después de los fideos sacar a un plato un poquito de verdura de carne y garbanzos para comerlos de 2º plato. FLAN DE CAFÉ CASERO INGREDIENTES: 4 huevos 400 ml de leche desnatada 100 ml de café descafeinado 2 cucharadas de Stevia Caramelo PREPARACIÓN: Se echa el caramelo en el molde. Se

baten con la batidora todos los demás ingredientes. Se echa en el molde y se mete en el horno al baño maría a 200º unos 40 minutos pero todo depende del horno ir pinchando hasta que la aguja o cuchillo salga limpio.