



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo

SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

## ***BATIDO HIPERPROTEICO CASERO PARA DIABÉTICOS***

Base: mezclar **100 g de leche en polvo desnatada**, con **1 litro de leche entera**.

Utilizarla como bebida y como base para batidos.

Ejemplo de batido:

### **Batido de Leche Merengada**

Receta:

1º) Mezcla base (100g leche en polvo desnatada en 1 litro de leche entera).

2º) Separar 250 ml (un vaso lleno) de esta mezcla y calentarlo a fuego lento junto con 1 rama de canela y un trocito de corteza de limón (sólo la parte amarilla). Remover continuamente durante 5 minutos. Luego añadir edulcorante al gusto (Aspartamo, Sacarina...) y ya estará listo para su consumo. Si se prefiere se puede enfriar en el frigorífico y tomarlo en frío.

Composición de la mezcla base: (es la misma que el batido de leche merengada)

	Mezcla Base (1 litro)	Mezcla Base (250 ml)
Energía	1053 kcal	263 kcal
Proteínas	73 g	18 g

Nota: Si se tienen alterados los lípidos en la sangre (Triglicéridos o Colesterol alto) ~~en este caso para elaborar la mezcla base se debe utilizar leche desnatada en lugar de entera)~~