



en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

MARZO DE 2015 40

FALSOS MITOS



sumario

03

EDITORIAL

Desconocimiento y desinformación

04

PORTADA

¿Qué es lo que realmente sabemos?

06

PERSONAS QUE

¿Puedo tomar harina si tengo diabetes?

08

CONSEJOS PRÁCTICOS

Leyendas urbanas

10

DULCIPEQUES

Pequeños grandes luchadores

11

UNIVERSO 2.0 / BREVES EN LA WEB

Top ten salud 2.0 / Las Apps no calan entre los mayores

12

LOS TOP BLOGGERS

Julio García / Mila Ferrer

13

CON NOMBRE PROPIO

La columna de Lluís

14

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una barbacoa sana, diferente y saludable / Paté vegetal: una mecla de sabores

FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES (FEDE). Todos los derechos reservados. La información contenida en esta revista tiene como único propósito el de informar. FEDE no garantiza la exactitud ni la fiabilidad de los contenidos de la revista. Cualquier opinión aquí expresada será responsabilidad de su autor. Aunque parte de la información y de los contenidos tratados en esta revista se refieren a temas médicos, éstos no sustituyen a la visita médica, por lo que el lector no debe interpretarlo como tal.



Desconocimiento y desinformación

Frecuentemente escucho una serie de conversaciones en las que se pone de manifiesto el gran desconocimiento que existe, todavía hoy, sobre la diabetes. Se trata de ideas preconcebidas que se han convertido en falsos mitos, fundamentalmente por una deficiente información.

Un ejemplo claro es cuando preguntan si tienes diabetes “de la buena” o “de la mala”, siendo todavía más grave cuando el interpelado contesta que tiene “la buena”; la gente relaciona estos conceptos con pincharse (“mala”) o no insulina (“buena”), y parece que con tomar antidiabéticos orales (ADO) estaría todo solucionado cuando, evidentemente, eso no es así, puesto que una patología

crónica implica, no sólo un determinado tratamiento, sino toda una adquisición de hábitos de vida saludables.

Otro asunto que me preocupa, y mucho, es el relativo al ámbito laboral. Y es que muchas personas, incluso responsables de departamentos de RR.HH., piensan todavía que la diabetes limita el desempeño de determinadas profesiones, lo cual es completamente falso. De hecho, teniendo bajo control puede la patología, se puede realizar cualquier trabajo.

También hay otra frase que leo muy a menudo, esa de “apto para diabéticos”, induciendo al error de que las personas con diabetes no pueden comer de todo, cuando no es así. De hecho, sí pueden

hacerlo; lógicamente en su justa medida y siguiendo las indicaciones de su médico.

Está claro que hay mucho desconocimiento en torno a la diabetes que no ayuda, para nada, a normalizar la patología en la sociedad. Es por ello que tanto las asociaciones como los profesionales de la salud debemos seguir trabajando para desterrar esos falsos mitos que lo único que hacen es perjudicar al paciente. ■

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor

¿Qué es lo que realmente sabemos?



El desconocimiento que existe sobre la diabetes, a nivel general, deja bastante que desear. Y aunque esto no es nada nuevo, sí que es un tema muy preocupante que debe resolverse cuanto antes

De hecho, el pensar que no es una patología grave; que existe una diabetes “buena” y otra “mala”; o creer simplemente que las personas que la padecen deben comer alimentos específicos para el colectivo, no hacen más que generar un daño que, aunque no intencionado, afecta

negativamente a la normalización de la diabetes a nivel social.

La Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) ya alertó de la desinformación al respecto en los resultados del primer estudio realizado a través de su Observatorio de la Diabetes, en donde

se puso de manifiesto este desconocimiento, tanto entre las personas con diabetes como en la sociedad. Por lo que respecta a este último colectivo, por ejemplo, el 70% dijo saber que existen varios tipos de diabetes, aunque 2 de cada 3 encuestados desconocía la diferencia entre la diabetes tipo 1 y la tipo 2. Además, el 65% no acertó a identificar que la insulina es una hormona, siendo casi un 20% los que creían que era una vitamina. Y así, una serie de porcentajes en esta línea que pusieron sobre la mesa que si hubiera que puntuar lo que saben los españoles sobre la patología, obtendrían un 2,1, en una escala del 0 al 5.

Con estos datos en la mano, está claro que es más que urgente y necesario la puesta en marcha de campañas públicas por parte de la administración para afrontar con garantías esta situación. FEDE viene reivindicando esto desde hace años, y sigue haciéndolo como uno de sus principales cometidos, poniendo especial énfasis, además de en la formación y educación para pacientes, en acciones de información y campañas de concienciación para la normalización y prevención de esta pandemia que, tan solo en España, afecta ya a más de 5 millones de personas. ■

PREFERENCIAS EN EL USO DE LAS NNTT

Las nuevas tecnologías se han convertido en una herramienta muy útil para el colectivo de las personas con diabetes: gracias a ellas es posible compartir experiencias con otros usuarios o estar al día de las novedades en salud de forma casi inmediata. Por este motivo, en el último número de la revista EN3D quisimos conocer cuáles son los ámbitos de mayor interés para los lectores. Un 43% dijo utilizar las nuevas tecnologías mayormente para conocer noticias, novedades y últimos avances sobre la diabetes, mientras que el 36% y el 21% aseguraron usarlas para encontrar información sobre tratamientos y compartir experiencias, respectivamente.





EN DIABETES
TE QUEREMOS
HACER LA VIDA MÁS FÁCIL



Unimos conocimiento y experiencia en productos que te ayudan a regular tus niveles de glucosa y a vivir tu diabetes con tranquilidad.

DiaBalance
soluciones para que disfrutes de
tu alimentación en cualquier momento del día.
De venta en tiendas de alimentación

DiaBalance EXPERT
soluciones formuladas para situaciones
específicas asociadas a tu diabetes.
De venta en farmacias

Regístrate en **www.diabalance.com** y descubre cómo te podemos hacer la vida más fácil

DiaBalance
UNA MARCA REGISTRADA DE

BalanceLabs

Toda la experiencia de **ESTEVE** en
salud y de **PASCUAL** en nutrición

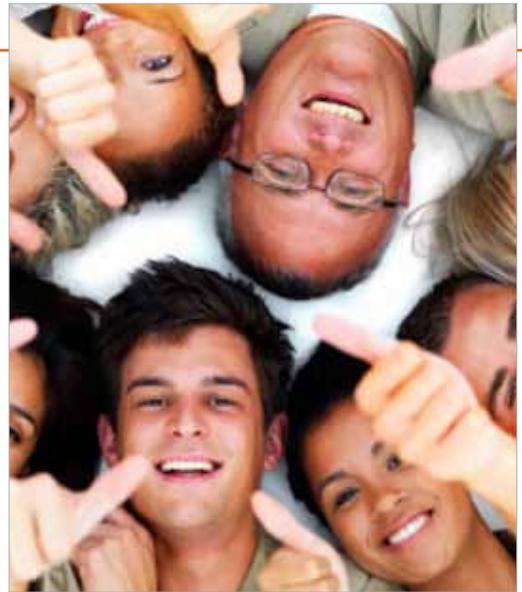


PARA UNA ÓPTIMA ADHESIÓN

La adhesión a tratamiento es un elemento crucial para la calidad de vida de las personas con una patología crónica como lo es la diabetes. No obstante, los datos demuestran que existe un importante porcentaje de pacientes que no siguen adecuadamente el tratamiento, achacándose erróneamente muchas veces que el gran responsable de una mala adhesión terapéutica es el propio paciente; pero es necesario valorar otros factores. En este sentido, ¿qué aspectos consideras prioritarios para lograr que el paciente siga el tratamiento?

- Un sistema sanitario más accesible.
- Educación y formación individualizada.
- Mejora de la comunicación médico – paciente.

Para darnos tu opinión, tan sólo tienes que pinchar en este enlace. ■



¿Puedo tomar harina si tengo diabetes? Descubre las mejores opciones

Seguramente alguna vez hayas escuchado que las personas con diabetes deben excluir las harinas de su dieta, y es que las harinas forman parte de la base de una alimentación sana y equilibrada. Eso sí, la cantidad de productos farináceos que estas personas pueden consumir al día depende tanto de sus requerimientos calóricos como de su plan de tratamiento de la diabetes.

Lo primero que debes tener claro es que las harinas son hidratos de carbono complejo y por ello constituyen la principal fuente de energía. Las harinas son la base de panes, pastas y sémolas que deben incluirse a diario en nuestra dieta, ya que nos aportan energía, proteínas, vitaminas (principalmente vitaminas del grupo B), minerales (potasio, magnesio, calcio y hierro), además de fibra.



Uno de las cosas más importantes respecto a los cereales es su alto contenido en fibra, algo que no solemos aprovechar cuando consumimos harinas refinadas. Estas harinas, las blancas, se someten a un proceso que elimina la fibra de la cáscara exterior del grano. Sin embargo, para una alimentación

sana y equilibrada, la fibra de los cereales es fundamental. ¿Quieres saber qué tipos de harinas son los más recomendables en tu caso? Entonces no dejes de leer: <http://www.personasque.es/revista/publicaciones/puedo-tomar-harina-si-tengo-diabetes-descubre-las-mejores-opciones> ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes



OTRO FUTURO
ES POSIBLE

VAMOS
A CAMBIAR
LA
CONVERSACIÓN
EN DIABETES



súmate

CAMBIALACONVERSACION.es



RETOS



EXPERIENCIAS



DEBATES



Con el patrocinio de:

Janssen



Leyendas urbanas

Las personas somos curiosas y ¡también algo tremendistas en algunas ocasiones! Todos hemos escuchado esas leyendas urbanas casi sobre cualquier tema, y la diabetes no se ha quedado atrás

El desconocimiento de la enfermedad y las creencias populares no siempre son fáciles de superar, así que merece la pena el esfuerzo de aclarar nuestras ideas y saber descartar de nuestra mente esos falsos mitos que tanto daño hacen a las personas con diabetes, especialmente en el caso del tipo 1.

Aún escuchamos expresiones como “Tiene diabetes de la mala” o “No puede tener hijos, es diabética”. Puede que a veces sea difícil verle un lado positivo al hecho de ser diabético, pero lo tiene. Ser diabético significa tener que llevar una vida saludable,

buena alimentación, práctica de ejercicio, control del peso, etc. Se ha demostrado en estudios recientes que llevar un buen control de la patología disminuye el riesgo de complicaciones hasta un punto muy parecido al que sufre el individuo no diabético.

Por otro lado, todos estamos de acuerdo en que es fundamental el papel que juega la dieta y práctica de ejercicio físico para alcanzar un buen control de la diabetes. Pero para diabéticos insulino dependientes, el pilar fundamental es la insulina; es imprescindible conocer bien su acción, el manejo de las pautas y adaptarla a las

diferentes circunstancias de la vida. Eso sí, ¡siempre cuidando también la dieta!

Asimismo, a veces puede resultar frustrante para las personas diabéticas el hecho de que, a pesar de estar siguiendo una dieta equilibrada y haciendo ejercicio, en ocasiones los niveles de glucosa en la sangre se elevan, sin razón aparente. La fuente más importante de glucosa que tenemos en la sangre es el hígado, y, por tanto, hay otros procesos que influyen en las fluctuaciones de la glucemia, aparte de la comida que ingerimos, como pueden ser el estrés, nerviosismo, procesos de enfermedad, menstruación en las mujeres, algunos fármacos, etc. Es importante identificar estos otros factores que pueden desencadenar estos aumentos repentinos de tu glucosa en la sangre.

Por último, decir que es un error muy común, y por otra parte, completamente natural el ocultar la patología al entorno. Esto ocurre principalmente en los niños y adolescentes diagnosticados de diabetes tipo 1, que no quieren sentirse diferentes ni verse señalados por sus compañeros como “especiales”. Sin embargo, resultará mucho más sencillo explicar que tienes diabetes, y que por eso debes cuidar lo que comes, respetar los horarios de comidas, y administrarte tu medicación puntualmente. No has de sentir que te escondes, y eso será más fácil si las personas que te rodean comprenden tus necesidades. Además, nunca está de más contar con ayuda en un momento de crisis, y es más que seguro que estarán encantados de echarte una mano. ■



Mª MAR ELENA
CEO y asesora de Tecnología
e Innovación de Alegria salud



En **IER** tenemos una solución a tu problema de visión



IER Baviera cuenta con un excelente equipo médico dirigido por el Profesor José María Ruiz Moreno, catedrático de Oftalmología y uno de los especialistas en retina más reconocidos en España.

**Sin listas de espera.
Inmediatez en el
diagnóstico**

**Diagnóstico
y seguimiento
personalizado**

**Más de 25 años
de experiencia**

SOLICITA YA
TU REVISIÓN OFTALMOLÓGICA
902 235 235 • www.clinicabaviera.com/IER

Pequeños grandes luchadores

Es un MITO que para sufrir y padecer haya que tener aspecto de enfermo. Me empieza a molestar escuchar las características palabras de quién no quiere ver más allá. “Juega como los demás niños” es una de las frases que pueden llevar a muchas personas a pensar que “la diabetes es poca cosa, se lleva bien”



No nos engañemos, la diabetes tipo 1 en la infancia puede tener, al igual que la mayoría de enfermedades, diferentes grados de dificultad.

Un profesor que padece diabetes desde hace años me dio el siguiente consejo: “Tenéis que empezar a educar a vuestra hija en la aceptación de las complicaciones que su inestabilidad le va a ir creando en sus actividades”; quería hacerme consciente de que sufrir diarias hipo e hiperglucemias

necesariamente repercute en el bienestar del niño que tiene diabetes, y en el resultado de su aprendizaje y de sus trabajos con variables que no se pueden cuantificar al igual que hacemos con los hidratos de carbono.

Por otro lado, la posibilidad de que los niños con diabetes puedan “utilizar” su enfermedad para aprovechar un ficticio malestar y evitar cumplir con sus responsabilidades en el colegio o en casa, nos ha hecho actuar con rectitud sin dejar de lado la comprensión y la

realidad de los hechos, que constata que el 95% de las ocasiones en que te comunican que se encuentra cansados están en niveles bajos de glucosa.

La visión durante la charla con el profesor que me habla de la diabetes en primera persona me ha abierto los ojos hacia un camino que no contemplaba, pero que llevábamos unos meses viviendo. Y en este sentido, pensando que siempre sea de carácter transitorio debido a las fluctuaciones temporales de la estabilidad glucémica, debemos trabajar con el niño diabético para que acepte esta situación como parte del proceso de su enfermedad.

Si supieran lo que es un mito, los niños con diabetes tendrían una larga lista de sucesos que padecen en su día a día, y que las personas que los rodean no tienen capacidad de apreciar. Son grandes luchadores, no permiten que su diabetes les entristezca su infancia, y los que los vemos crecer podemos observar cómo tratan de reponerse con alegría de cada episodio hipoglucémico que superan.

¡Qué los MITOS no impidan que la sociedad conozca la realidad del niño con DIABETES! ■



MARTA ZARAGOZA
Bloguera de Creciendo con Diabetes

<http://creciendocondiabetes.blogspot.com.es/>



Rocío Sevilla Martínez

Las personas que conviven con aquellos que tienen diabetes son un punto de apoyo imprescindible. Creo que es importante darles el reconocimiento que se merecen y ayudarlos a adquirir los conocimientos necesarios para mejorar el día a día de las personas que convivimos con la patología.



Vella Jiménez

Acercar la formación en diabetes a la escuela es una gran iniciativa, pues me parece muy necesario que los centros escolares se involucren en la atención sanitaria de los niños con patologías crónicas como ésta. Al fin y al cabo, es en el colegio donde van a pasar una gran parte de su día a día.

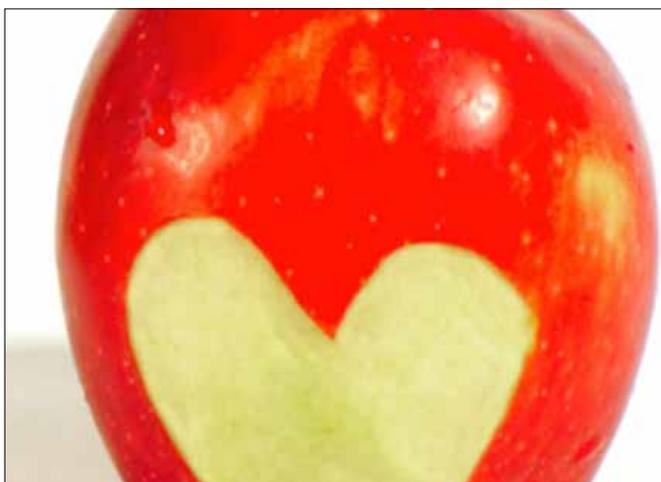


Mónica Alonso

Sería muy interesante que los profesores aprendiesen a asistir a los niños en el autocuidado de su diabetes, aunque fuese de una forma básica. Con un poco de información y práctica, podría ser de una gran ayuda a los más pequeños.



Breves en la web



Las Apps no calan entre los mayores

Los mayores de 50 años son reacios a utilizar aplicaciones móviles (APP) que los ayuden a controlar y cuidar de su diabetes, según un estudio publicado recientemente en la revista Medicine 2.0. Aunque el 47% de los encuestados conocía las ofertas del mercado en cuanto a APP de salud y, en concreto, diabetes, solamente un 6% dijeron utilizarlas a su favor. Sus principales motivos para evitar este tipo de ayuda tecnológica son considerarlas poco intuitivas o prácticas y no percibir ningún beneficio adicional en relación al tratamiento tradicional de la patología.

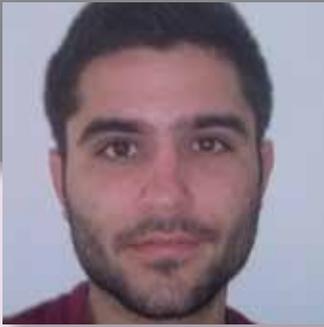
Top ten salud 2.0

Las redes sociales y manejan cada día un enorme volumen de información y opiniones en relación al ámbito de la salud. Janssen Observer Top Ten Salud 2.0 es un informe que tiene como objetivo valorar en qué situación se encuentra, de manera global, la conversación sanitaria que se está manteniendo en este tipo de plataformas, y en su segunda oleada, analizó un total de 1.890 cuentas de Twitter y 151.829 tuits, para identificar los actores más destacados de las redes sociales en el ámbito de la salud y la sanidad, las relaciones que se establecen entre ellos y los temas que tratan con un mayor énfasis.





los top bloggers



JULIO GARCÍA

Email: juliogar89@gmail.com
Web: www.juliojc.com
Twitter: [@juliogar89](https://twitter.com/juliogar89)

Con diabetes, ¿se puede?

Con diabetes, no puedes..." es probablemente el mayor y más peligroso mito de cuantos rodean a esta enfermedad. Es cierto que muchas veces lo más habitual es asumir las "limitaciones" y quedarnos en la zona de confort, a salvo, protegidos de imprevistos. Podemos auto engañarnos, culpar a la diabetes de nuestros fracasos, de no poder llevar el estilo de vida que queremos y seguir alimentando la leyenda de que como diabéticos hay cosas que no podemos hacer.

Queda mucho camino por recorrer hasta que seamos capaces de normalizar la diabetes, y es que muchos de los mitos que la rodean son fruto de la falta de información. Como individuos y sociedad, diabéticos o no, debemos trabajar para desterrar las falsas creencias que rodean ésta y otras enfermedades y que se siguen asumiendo por válidas. Nuestro mayor enemigo es la falta de información, cuanto más sepamos acerca de nuestra diabetes, mejor podremos manejarla y llevar el límite cada vez un poco más lejos en cualquier campo, sea deportivo, laboral o social. ■



MILA FERRER

Bloguera de jaime-dulceguerrero.com
Email: jaimedulceguerro@hotmail.com
Twitter: [@dulce_querrero](https://twitter.com/dulce_querrero)

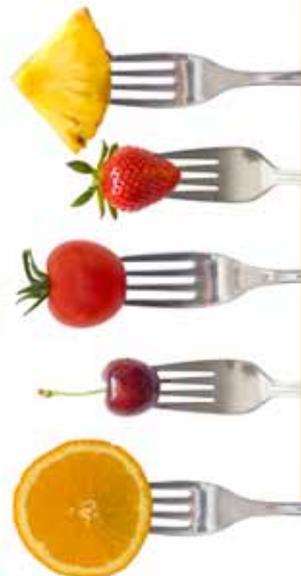
Luchar contra los mitos

Una de las grandes barreras a la que nos enfrentamos después del diagnóstico de la diabetes es cómo afrontar los mitos que hay alrededor. El diagnóstico es un momento donde nos sentimos vulnerables y deseamos una solución a nuestro problema, y la información (o desinformación) que ofrecen las personas pueden afectar, primero, a la etapa de aceptación, y segundo, a su óptimo manejo. Es entendible que hace años nos dejáramos llevar por todo lo que nos transmitían amigos y familiares. Cuando se recibía uno de esos "bien intencionados consejos" acerca de esa "hierba" o "especia" que debíamos tomar para reducir el nivel de glucosa o curar la diabetes, se creía como certero y, en ocasiones, muchos lo aplicaban.

Debemos esforzarnos por llevar la información correcta y derrumbar todos esos mitos que no tienen base científica. Y como personas que convivimos con esta patología, somos los que debemos poner las barreras a esos mitos y compartir la información correcta. Si queremos lograr el manejo eficiente de la diabetes TENEMOS que entender y conocer la condición con la que convivimos. ■



- ✓ Planificación dietética
- ✓ Informes y valoraciones nutricionales
- ✓ Entrenamientos personales
- ✓ Mejora de la condición física



¡¡ Aprende a comer sano y entrena con nosotros !!

Somos lo que comemos

Infórmate ya, sin compromiso mardafit@gmail.com - Tfno. 691 842 796 – 650542695



Escuela de pacientes, una metodología 2.0

El método tradicional de educación diabetológica ha sido la formación de un enfermer@ educador al paciente diabético en la consulta. Una metodología complementaria es la formación en grupo de pacientes, lo que permite rentabilizar el tiempo del educador y también compartir opiniones e información. Hay muchas variantes de formación en grupo, en función de quién las organice: centro de salud, asociaciones de pacientes o administraciones públicas sanitarias. Una variante muy interesante son las colonias para niños con diabetes, y otra novedosa, la formación de paciente a pacientes, que es aquella impartida por pacientes expertos.

Las metodologías anteriores tienen muchos años de experiencia pero recientemente han surgido otros métodos basados en vídeos, cursos online y en general en formación 2.0. Estas pueden aportar nuevos caminos a la formación diabetológica, siendo uno muy prometedor el que combina métodos clásicos con modernos, bajo una sistemática estructurada. Aquí, un profesional elabora un currículum, y va dirigiendo al paciente por un camino educativo mediante módulos educativos presenciales y online (vídeos, chats, webs, etc.). En este sentido, Escuela de Pacientes, desarrollada por Roche, es un ejemplo,

permitiendo que el profesional indique un currículum específico para cada paciente, y se le asignen unos módulos que seguirá de forma presencial, y otros a los que podrá acceder desde su casa, todos ellos orientados a ayudarle a fijar y asimilar conceptos.

El contenido tradicional de la formación ha sido el conocimiento de la enfermedad, pero progresivamente se han incorporado a la formación las acciones que el paciente debe hacer para gestionarla. Así se han incorporado la formación en las capacidades del paciente para actuar en la gestión de la misma y para ser cada vez más autónomo. La metodología 2.0 es muy útil en la activación del paciente. ■



LLUÍS BOHIGAS
Director de Relaciones
Institucionales
de Roche Diabetes

Email:
lluis.bohigas@roche.com



Una barbacoa sana, diferente y saludable

Ya se va acercando el buen tiempo, y una buena opción es compartir un día soleado en plena naturaleza, haciendo una barbacoa rodeado de la familia y amigos. Y si lo que quieres es sorprenderles con una que sea diferente y sana, a base de vegetales y frutas, con alimentos sabrosos, nutritivos y beneficiosos para nuestro organismo, aquí tienes una versión de saludable que será todo un éxito entre los tuyos:

■ **Aperitivos.** Utiliza encurtidos (pepinillos o cebollitas), hortalizas frescas (tiras de zanahoria), conservas de pescado (mejillones al natural o boquerones en vinagre) o frutos secos crudos (almondas, nueces o anacardos).

■ **Entrantes saciantes.** Innova con distintas ensaladas, utilizando una gran variedad de ingredientes y mezclando diferentes verduras, hortalizas, frutos secos, frutas y semillas e incluyendo algún alimento proteico huevo duro, atún o queso fresco para provocar sensación de saciedad y reducir el apetito. Otra

elección, sería preparar verduras (berenjenas, espárragos verdes o calabacín) o patatas asadas, u optar por gambas y mazorcas a la parrilla. O también, incluir pequeños montaditos elaborados con ingredientes como zanahorias, tomates, brócoli o apio y untarlos con humus, aguacate o patés vegetales caseros.

■ **Plato "ESTRELLA".** Utilizar pescado y marisco, una buena opción, además de sana, baja en grasa y un sabor que se realza al cocinarlo a la parrilla. El salmón, la caballa, el atún o las sardinas tienen propiedades importantes y quedan muy sabrosos. También se puede optar por brochetas de langostino, calamar o sepia, marinándolas previamente o sazonándolas en el momento.

■ **En un segundo plano.** Preparar un poco de carne, a base de brochetas de carne magra (pavo, pollo, conejo o ternera blanca), combinadas con distintas verduras (pimiento, cebolla o brócoli), para reducir la cantidad de grasa. Otra opción, es realizar una guarnición de verduras que acompañe al pescado

o a la carne, bien troceadas a modo de salteado, en rodajas, o en forma de brochetas de vegetales, para crear esa mezcla de sabores intensos y darle un mayor colorido a la parrilla.

■ **Postre.** La fruta es la mejor opción, bien en rodajas, en zumo o granizado, bien en macedonia, preparándola utilizando las que más te gusten.

■ **Bebida hidratante y baja en calorías.** La más recomendable es el agua, y se deben evitar las bebidas azucaradas, al igual que las que contengan alcohol. Una alternativa perfecta son las limonadas o zumos de frutas caseros sin azúcar, con hielo y menta.

■ **STOP a las salsas.** Los alimentos cocinados en una barbacoa ya tienen un sabor especial si están preparados en su punto. Como alternativa a las salsas, se pueden emplear especias naturales, ajo, aliños con limón, o preparar una salsa casera a base de pepino y yogur desnatado o de guacamole.

■ **Consejo final.** Para hacer las carnes aún más sanas, es mejor precocinarlas en el horno o el microondas unos minutos antes de llevarlas a la parrilla, así la exposición del alimento al calor de la barbacoa será menor y se reducirá la formación de las aminas heterocíclicas (HA), componentes cancerígenos que aparecen en los alimentos cuando son cocinados a elevadas temperaturas. ■



MARTA MATÍAS BÓVEDA
Graduada en Ciencias
de la Actividad Física
y del Deporte

mmboveda@gmail.com

- 69 kcal.
- 1,17 gr. de proteínas.
- 1,87 gr. de hidratos de carbono.
- 6,32 gr. de lípidos.

Paté vegetal: una mezcla de sabores



INGREDIENTES

- 80 gr. de tomate seco.
- 10 gr. de aceitunas deshuesadas.
- 20 gr. de almendras crudas.
- 50 gr. de pimientos de piquillo.
- 20 gr. de aceite de oliva.
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce o picante (elegir).

PREPARACIÓN

- En un recipiente, poner todos los ingredientes indicados y, con la batidora, proceder a tritúralos hasta obtener una pasta totalmente homogénea.
- Introducir el paté en un bote y, a

continuación, meterlo en la nevera. Lo ideal es consumirlo a los 2 - 3 días de haberlo elaborado, para que se mezclen bien los sabores de todos los ingredientes.

TIEMPO: 5 minutos DIFICULTAD: Fácil

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado