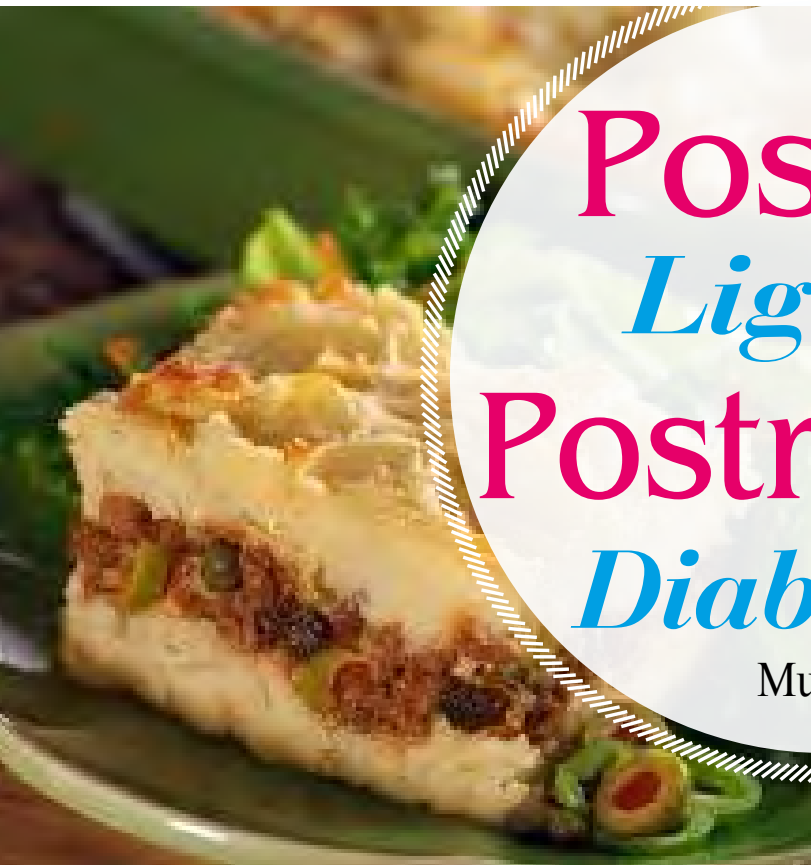




Postres
Light y
Postres para
Diabéticos

Muestra



Importante

En esta edición encontrarás 13 ricas y sanas recetas, bajas en calorías y grasas que te ayudarán mantenerte en forma, saludable e inclusive hasta bajar de peso sin sacrificar tu paladar.

Esta es la “1era Edición” por lo que si deseas tener muchas recetas, puedes adquirir la última versión + Membresía de Actualización Vitalicia, lo que significa que recibirás totalmente gratis y de manera mensual las recetas que vayamos agregando al libro, llegando a tener más de 1.000 recetas incluyendo muchas más recetas exclusivas para personas diabéticas, además de los diferentes consejos, endulzantes e ingredientes naturales que se pueden utilizar sin sacrificar el paladar y sobre todo la salud.

Al adquirir la Membresía recibirás la última Edición (última actualización) de este Libro más Bonos de Promoción. Estos Bonos son por tiempo limitado.

Para conocer más de este beneficio y los bonos extras que recibirás, dá clic en el botón de abajo



o copia el siguiente link en tu navegador:

<https://www.cempecuador.com/librosactualizables/3.cocine-con-gusto/e-postres-light/a-us20-whatsap/>

El número de Actualización lo encontrarás en la portada de este libro. También lo encuentras al final de esta página. Por ahora este es Libro Base por lo que puedes adquirir Membresía para tener el Actualizable

Indice

Postres Light

Introducción

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Bayonesa de Hojaldre y Cabello de Ángel	8
Biscochos de naranja	10
Bizcocho ultraligero con manzana	12
Bizcocho a la cazuela con frutas deshidratadas.....	14
Natillas.....	16

Helados Light

Banana casero	18
Coco y banana	20
Crema de helado de frutos rojos	21
Nuevo Fresa casero.....	22

Postres Para Diabéticos

Introducción

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Bavarois de fresa.....	25
Nuevo Crumble de manzana	26

Helados para Diabéticos

Albaricoque	29
Pomelo	30

Varios

Abreviaturas y Símbolos.....	31
------------------------------	----



Postres Light

Introducción

Los Postres Light o Saludables están compuestos por ingredientes nutritivos, integrales y lo más naturales posible, que ofrecen a tu cuerpo la opción de nutrirte mientras disfrutas de lo que comes. Aunque son light no todos estos postres pueden ser consumidos por personas que tienen diabetes, por eso, en este libro he separado recetas exclusivas para personas diabéticas.

Hay que tomar en consideración que la palabra “saludable” es algo que cada persona puede manejar o entender de distinta manera y hay muchos estilos de alimentación que podrían incluirse perfectamente en la categoría de saludables.

Sin embargo, considero que hay tres puntos importantes que deben estar siempre presentes para que un postre sea realmente saludable:

1. Deben estar libres de azúcar refinada y edulcorantes artificiales. Si un postre tiene el azúcar o edulcorantes como ingrediente principal, éste deja de ser sano aunque le hayan puesto frutas, las frutas no son las que hacen que un postre sea sano, si este contiene ingredientes artificiales.
2. Todos o la gran mayoría de los ingredientes deben ser INTEGRALES y estar lo menos procesados posible, cuanto más natural sea todo, será mucho más sano. De esta forma tu organismo recibirá los nutrientes necesarios de cada alimento.
3. Deben ser equilibrados: Estos postres deben ser preparados con ingredientes a la medida. No importa que estés usando edulcorantes naturales, grasas buenas (coco, aceite de oliva, mantequilla animal, mantequillas vegetales de almendras, maní, avellanas, etc.) y harinas integrales (maíz, espelta, avena, centeno, avena, soja, garbanzo, quinoa). Si te excedes en los ingredientes, el postre deja de ser saludable, porque los excesos no son buenos.

En este libro encontrarás cientos de postres que podrás prepararlos con la medida adecuada de ingredientes que permitirán que no subas de peso, y lo que es más importante, cuidarán de tu salud, así como también encontrarás cientos de postres exclusivos para personas diabéticas.

Comiendo alimentos light se puede controlar efectivamente el sobre peso y mantener buena salud, hasta inclusive se puede llegar a adelgazar de manera sana sin perder energía y vitalidad. Esto se recomienda sobre todo con comida preparada en casa, haciendo ejercicios y llevando un estricto control a la hora de la comida, es decir, sin excesos.

En fin, las posibilidades son variadas y actualmente la gastronomía light y natural es una opción saludable, teniendo cuidado de no confundirla con los alimentos endulzados con edulcorantes artificiales o todos los productos industriales acompañados del adjetivo “light

Nota Importante

En algunas recetas de este libro verás que se utiliza o menciona el azúcar como ingrediente, que aunque esto se lo hace en poca cantidad, y al no especificar que tipo de azúcar usar, te recomiendo reemplazar el azúcar por endulzantes como: estevia natural, sirope agave, sirope de arce. Desde las próximas ediciones encontrarás una sección exclusiva con muchos endulzantes naturales que puedes usar, al igual que las harinas

Que lo disfrutes!!



Fabrizio Almeida

Bayonesa de Hojaldre y Cabello de Ángel



Ingredientes

Para 6 u 8 unidades de 30 x 20cm ▶ **Calorías:** Bajo ▶ **Tiempo:** 50 minutos

1 plancha de hojaldre rectangular
2 latas cabello de ángel de 500 gr
cada una

1 huevo batido para pintar
Ajonjolí

Preparación

1. Para empezar extendemos la plancha de hojaldre y la colocamos sobre una bandeja de horno sobre papel satinado. Puedes usar el mismo papel que trae el envase de hojaldre refrigerado.

2. Cortamos la plancha en dos mitades iguales.
3. Cubrimos una de las mitades del hojaldre con el cabello de ángel, extendiéndolo bien y por igual. La cantidad de cabello de ángel dependerá un poco de tus gustos. No te pases para que la Bayonesa no resulte empalagosa.
4. Una vez extendido el cabello de ángel, tapamos con la otra mitad de la plancha de hojaldre.
5. Sellamos los bordes con un tenedor, pintamos con huevo batido y espolvoreamos con ajonjolí.
6. Horneamos a 180 °C grados unos 30 minutos hasta que esté bien dorado. Hay que dejar que se enfríe antes de servir.

Biscochos de naranja



Ingredientes

Para 6 personas ▶ **Calorías:** 293 (Bajo) ▶ **Tiempo:** 50 minutos

- 4 huevos para el bizcocho
- 1 yemas de huevo para el bizcocho
- 60 g. azúcar para el bizcocho
- 70 g harina integral (puedes usar de trigo)
- 1 cdta levadura para el bizcocho
- 4 claras de huevo para el merengue
- 250 g azúcar para el merengue
- gotas zumo de limón para el merengue
- 6 cda mermelada de naranja para el relleno
- 6 rodajas naranjas confitadas para decorar

Preparación

1. Prepara el bizcocho. Casca los huevos en un cuenco grande, añade la yema y bátelos con varillas eléctricas. Agrega el azúcar y vuelve a batir durante 3 o 4 minutos más hasta obtener una mezcla esponjosa y blanquecina. Incorpora la harina y la levadura tamizadas, y remueve con una espátula de arriba abajo hasta que se incorporen. Vierte la masa sobre la placa de horno forrada con papel sulfurizado y extiéndela, nivelándola.
2. Introduce la placa en el horno, precalentado a 200°, y deja cocer durante 12 o 14 minutos hasta que el bizcocho esté doradito. Retira, pon una hoja de papel de horno sobre la superficie de trabajo y dale la vuelta a la placa dejando caer la lámina de bizcocho obtenida. Córtala en discos del tamaño de una rodaja de naranja y reserva.
3. Elabora el merengue. Mezcla 20 ml de agua con el azúcar. Caliéntalos hasta que alcancen 110° o el almíbar esté en punto de bola blanda (si coges un poquito entre los dedos, forma una perlita). Monta las claras con el zumo de limón y añade entonces el almíbar, en un hilo, sin dejar de batir. Sigue batiendo hasta que el merengue se enfríe y reserva.
4. Reparte los discos de bizcocho sobre la superficie de trabajo y reparte en ellos una parte de la mermelada y del merengue. Vuelve a repetir esta operación una vez más; cubre las paredes de los bizcochitos con merengue y alísalo con una espátula. Decóralos con la naranja confitada y sirve.

Bizcocho ultraligero con manzana



Ingredientes

Para 6 u 8 porciones ▶ **Calorías:** 271 (Bajo) ▶ **Tiempo:** 50 minutos

- 200 g de harina integral
- 4 huevos medianos
- 200 g de azúcar
- 2 manzanas
- 1 sobre de levadura
- 180 ml de aceite de girasol
- 1 yogur griego
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

1. Preparar las claras. Separa las claras de las yemas de huevo. Es importante que no haya ni un pequeño rastro de yema en las claras. Luego, bate las claras a punto de nieve casi merengue con un poco de azúcar y, cuando las tengas, resévalas para más tarde.
2. Rallar las manzanas. Pelas las manzanas, rállalas y resévalas. Si no quieres que se te oxiden, puedes añadirles unas gotas de limón.
3. Batir las yemas. Bate las yemas junto con el resto del azúcar hasta que estén bien mezcladas. Añade el aceite de girasol, el yogur y la vainilla, y mezcla bien.
4. Incorporar las claras y el resto de ingredientes. Junta la mezcla de las yemas con las claras batidas a punto de nieve y, después, añade poco a poco la harina tamizada y el sobre de levadura. Finalmente, agrega la manzana y mézclalo todo con ayuda de una espátula.
5. Hornear el bizcocho. Vierte la masa en un molde engrasado, y hornea durante unos 45 minutos a 180°.

Cuando separes las claras y las yemas, asegúrate de que no quede ni un resto de yema o las claras no montarán.

Tiempo de Horneado

El tiempo puede variar de un horno a otro. Así que lo mejor es ir ajustando el tiempo al tuyo. Para saber si está hecho, cuando se acerque el tiempo de horneado de la receta, pincha con un cuchillo el bizcocho y, si sale seco, es que ya está. Si no, todavía tienes que esperar un poco.

Bizcocho a la cazuela con frutas deshidratadas



Ingredientes

Para 8 personas ▶ **Calorías:** 276 (Bajo) ▶ **Tiempo:** 95 minutos

- 3 huevos
- 1 yogur
- 3 envases harina de trigo medidos con el del yogur
- 2 envases azúcar medidos con el del yogur
- 1 envase aceite de oliva medidos con el del yogur
- 1 sobre levadura en polvo
- 1 cda piel de limón rallada
- 1 cda mantequilla
- 30 g. orejones de albaricoque
- 30 g. higos secos
- 15 g uvas pasas
- 15 g arándanos secos
- 150 g azúcar glas para el glaseado
- 1 cda queso blanco para untar para el glaseado
- 30 ml leche para el glaseado
- 1/2 limón la ralladura para el glaseado
- 20 g orejones de albaricoque para el glaseado

Preparación

1. En un cuenco, introduce los huevos y el azúcar y bate con unas varillas eléctricas un par de minutos. Agrega la piel de limón, el yogur y la harina y la levadura tamizadas. Mezcla de nuevo y agrega el aceite. Corta los orejones y los higos en trozos pequeños. Por último, añade a la masa las frutas deshidratadas ligeramente enharinadas.
2. Unta una cazuela con mantequilla, cubre la base con papel de horno y coloca en el centro un aro metálico bien untado con mantequilla o aceite. Vierte la masa, tapa la cazuela y cuece a fuego bajo durante 45-55 minutos.
3. Comprueba la cocción del bizcocho pinchándolo con un palillo (debe salir limpio) y deja que se enfríe por completo. Luego, pasa un cuchillo por los bordes y desmóldalo.
4. Para hacer el glaseado, bate el queso con el azúcar, la ralladura y la leche con las varillas, hasta lograr una mezcla homogénea. Viértela sobre el bizcocho y, antes de que se seque, esparce por encima los orejones troceados.

Puedes cambiar la ralladura de limón por ralladura de naranja, y aromatizar la masa con vainilla.

Natillas

Ingredientes

- ▶ **Para** 4 raciones
- ▶ **Calorías:** (Muy bajo)
- ▶ **Tiempo:** 30 minutos

- 1 litro leche de soja o de almendra, lo importante es que sea Vegetal y nada o muy poco de materia grasa
- Esencia de vainilla
- Edulcorante amarillo
- Sacarina o Stevia
- 1 sobre de gelatina en polvo
- canela

Preparación

1. Diluir en la leche el agar agar o la gelatina en polvo. Agregar la esencia de vainilla en gotas, el colorante, y la sacarina o stevia
2. Batir muy bien y dejar reposar en el frigorífico.
3. Servir en vasitos y decorar con. canela o como deseéis, pero que sea sin calorías.
4. Puede servirlo también con frutos rojos secos, pasas, almendras, etc.



Helados Light

Banana casero

.....



Para 4 personas ▶ **Calorías:** Muy bajo ▶ **Tiempo:** 10m

Ingredientes

- 6 bananas (1 o 2 por ración)
- 3 cucharaditas de leche vegetal o leche descremada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- 50 gramos de azúcar (opcional)

Para el topping

- Nueces o frutos secos troceados
- Otras frutas como arándanos, fresas o frambuesas

Preparación

1. Trocea la fruta en pedacitos de unos 4 centímetros. Guárdalos y mételos en el congelador. Es importante que estén congelados al momento de prepararlo.
2. Una vez estén congelados, sácalos y mételos en la licuadora o procesadora de alimentos. Puede que a la máquina le cueste un poco procesar las bananas, así que agrega unas tres cucharaditas de leche descremada. Leches vegetales como la leche de almendras o la leche de coco también funcionarán perfectamente si deseas hacer un helado de banana casero vegano. Puedes usar asimismo yogur normal o yogur griego.
3. Opcionalmente, puedes añadir esencia de vainilla o azúcar. Si los bananos están muy maduros, quedará suficientemente dulce y tendrás un helado de banana light por cuyas calorías no tendrás que preocuparte.
4. Una vez hayas terminado, puedes servir tu helado de banana casero inmediatamente o almacenarlo y guardarlo en el congelador para disfrutar más tarde.

Toppings como los frutos secos o las frutitas pequeñas y troceadas quedan riquísimos con esta receta, ¡así que animate a probar cuantos toppings quieras! ¿Te damos ideas? Las fresas, los arándanos o el mango combinan perfectamente con el helado de banana.

Coco y banana



Para 2 personas ▶ **Calorías:** Muy bajo ▶ **Tiempo:** 10m

Ingredientes

- 6 cubos hielo
- 1 cda coco rallado
- 1 Banana
- 10 ml leche de coco

Preparación

1. Cortar la banana en rebanadas y llevarla al refrigerador (mínimo 2 horas)
2. Mezclar en la licuadora 6 cubos de hielo, la banana congelada con la leche de coco y el coco rallado
3. Si ves que es muy densa la consistencia puedes agregar un poco más de leche de coco o un poco de agua. Servir al momento!

Crema de helado de frutos rojos



▶ **Calorías:** Muy bajo ▶ **Tiempo:** Refrigeración

Ingredientes

- Confitura frutos rojos:
- 50 gramos de:
- Tomate de árbol
- Mora
- Fresas
- Agradas
- Arándano
- 2 cucharadas endulzante de su preferencia yo utilicé edulcorante slim
- 300 gramos crema de leche light fría y batida hasta espesar

Preparación

1. Confitura: Unimos las frutas junto al endulzante y llevamos a cocción hasta que la mermelada espese, reservar y dejar enfriar.
2. Batir la crema de leche e incorporar la mermelada de frutos rojos a gusto mezclar en forma envolvente, rectificar punto de dulce y llevar a congelación por una noche.
3. Servir con un poco más de confitura y listo a disfrutar

Nuevo

Fresa casero



▶ **Calorías:** Muy bajo ▶ **Tiempo:** 15m.

Ingredientes

- 150 ml de yogur griego
- 350 g de fresas en trocitos
- 100 ml de leche de almendras

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en un procesador hasta que no queden grumos.
2. Retira del procesador y agrega la mezcla en un recipiente o en moldes para helado.
3. Congela durante 3 o 4 horas.
4. Remueve la mezcla cada 40-45 minutos para evitar que se cristalice. Sirve una vez que alcance la consistencia deseada.



Postres Para Diabéticos



Introducción

El hecho de ser diabético no quiere decir que dejes de poder comer ricos postres, simplemente hay que controlar las cantidades y escoger ingredientes que no te resulten dañinos. En esta sección encontrarás muchos postres diferentes y riquísimos para que puedas seguir disfrutando.

Con recetas de postres que aquí te indico, no tienes que renunciar a sus delicias ni a ese sabor fantástico que aporta un pastel o una fruta, más bien hay que cambiar el tipo de edulcorante o apostar por otro tipo de recetas que no contengan azúcares.

Cuando hablamos de postres hay que prestar atención al tipo de edulcorantes más sanos que puedes encontrar hoy día en el mercado o en el supermercado. Generalmente, los azúcares más sanos que puedes encontrar son los que se obtienen de la propia fruta, como son los dátiles, plátanos, mango, manzana, entre otros, al igual que hay otras opciones como la calabaza y las zanahorias que pueden ayudarte tanto en la textura como en el dulzor de tus postres y desayunos.

Tenemos los edulcorantes que ya sufren algún proceso químico para su extracción y que, si hablamos de que son 100% puros se podría decir que son sanos, pero es muy difícil encontrar algo así. En este caso, nos encontramos con la stevia, el azúcar de abedul también conocido como xilitol o uno de los que se están utilizando mucho actualmente es el eritritol

El xilitol proporciona el mismo sabor dulce que el azúcar procesada, pero tiene un índice glucémico muy bajo. Siempre es importante que, estemos informados sobre el tipo de edulcorante o bien, investiguemos sobre ellos. Hay marcas, que venden Stevia pero en realidad, contiene una baja cantidad de stevia añadiéndoles otros ingredientes.

En lo personal te recomiendo optas siempre por el azúcar que aporta la propia fruta o las frutas secas (sin azucares añadidos, esto se lo ve en los ingredientes) que son mas sanos y naturales. Ejemplos son los dátiles, uvas pasas, ciruelas pasas, orejones.



Fabrizio Almeida

Productor

Tanto el eritritol como el xilitol o xylitol son edulcorante empleado para la elaboración de bebidas, caramelos o chicles que no contienen azúcar. Se obtiene del abedul o de una fibra vegetal llamada xilano y es un sustitutivo del azúcar ya que su sabor es muy parecido.

El xilitol es Ideal para dietas y apto para diabéticos. Protege contra las enfermedades degenerativas crónicas y tiene beneficios contra el envejecimiento.



Bavarois de fresa



Ingredientes

- 150 gr de nata líquida
- 15 gr de gelatina
- 250 ml de leche desnatada
- 2 yemas
- 150 gr de fresas
- 15 gr de harina de maíz
- Edulcorante a gusto.

Preparación

1. La gelatina ponerla en agua durante 10 minutos, antes de comenzar la preparación.
2. Luego pasar las fresas por la batidora para hacer una especie de puré.
3. Disolver la harina de maíz con 3 cucharadas de leche, después añadiremos las yemas también para que se disuelvan. Poner en una cacerola la leche con la mitad del edulcorante que se piense usar. Cuando empiece a hervir, se agrega lentamente la mezcla de la harina removiendo constantemente. Dejar que vuelva a hervir.
4. Incorporar la gelatina. Retirar del fuego, colar y dejar enfriar. Cuando esté bien frío se incorpora el puré de fresas y la nata batida con el resto del edulcorante. dejarlo en la nevera durante 1 hora y, ¡listo servimos!



Nuevo

Crumble de manzana



El toque crujiente del crumble lo aportan los frutos secos y resulta ser una combinación impresionante. Este postre no contiene más azúcar que el de las manzanas y los dátiles. Es muy delicioso

Ingredientes

- 6 dátiles
- 4 a 5 manzanas fuji
- 70 gr. almendras crudas
- 2 -3 cucharadas de aceite de coco
- 40 gr. de harina de avena
- 40 gr. de copos de avena
- 70 gr. anacardos
- 2 cucharaditas de mantequilla
- Canela al gusto

Preparación

1. Pela las manzanas y cortalas en cuadraditos evitando el corazón de la manzana y cualquier zona que esté dura. Si vas a tardar mucho, añade unas gotitas de limón por encima para que no se oxide.
2. Pon una sartén al fuego con la mantequilla y cuando esté fundida, añade la manzana troceada. Hemos añadido también tres dátiles sin hueso, jugosos (de ahí que no los hayamos puesto previamente en remojo) y cortado en trocitos pequeños. Déjalos a fuego bajo, añade canela al gusto y ve removiendo hasta que veas que las manzanas están tiernas.
3. Pon en agua caliente 6 dátiles sin hueso, tapas y lo dejas 10 minutos.
4. Si tienes las almendras sin pelar, las pones en agua y lo dejas hervir durante un minuto. Escurre en seguida y las pones en un trapo, aprietas cada almendra y verás que se pelan sin hacer ningún esfuerzo.
5. Mete en la picadora los dátiles, los anacardos y las almendras. Tritura hasta que obtengan el grosor que te guste
6. Añade los copos de avena, la harina de avena y el aceite de coco. Remueve para que quede todo bien integrado y se puedan formar grumos.
7. Pon el horno a precalentar a 180°.
8. Echa la manzana blandita sobre el fondo de la fuente de horno que hayas escogido, por encima echas la mezcla de crumble y lo metes al horno durante unos 20 minutos o hasta que esté dorado.
9. Cuando lo tengas puedes servirlo directamente y acompañarlo con una bolita de helado, nata montada (sin azúcar) o queso mascarpone. También puedes tomarlo sin acompañamiento, que está estupendamente bueno.
10. Si te sobra, solo tienes que meterlo en recipientes herméticos y a la nevera, puede aguantar en buen estado unos pocos días.



Helados para Diabéticos

Albaricoque



Para 6 raciones ▶ Calorías: Muy bajo ▶ Tiempo: 15m

Ingredientes

- 6 palitos helado
- 4 cdas. sirope de agave
- 3 cdas. leche en polvo desnatada
- 1 vasito leche desnatada
- 400 gr. albaricoques frescos maduros
- 6 vasitos cartón para café

Preparación

1. Pelar y triturar los albaricoques con el sirope.
2. Añadir la leche en polvo y mezclar bien.
3. Incorporar a la preparación la leche desnatada y batir unos segundos.
4. Distribuir la mezcla en vasitos de cartón y llevar al congelador un par de horas.
5. Retirar y colocar los palitos.
6. Dejar en el congelador hasta el día siguiente para comerlos.

Pomelo



Este helado es ideal para acompañar las ensaladas de frutas o comerlo solo

Ingredientes

- 4 sobrecitos stevia
- 500 cc crema de leche
- Jugo y pulpa de 2 pomelos (puede ser también otra fruta)

Preparación

1. Bate la crema de leche con los 4 sobrecitos de stevia
2. Una vez batida la crema, agrega el jugo con la pulpa y vuelve a batir (en el caso que sea banana tiene que estar pisada, o si es manzana tiene que estar rallada)
3. Bate hasta tener una consistencia cremosa. (Se le puede agregar colorante para que tome color rosado)
4. Guardar el potecitos en el freezer y listo! a disfrutarlo

Varios

Abreviaturas y Símbolos

Abreviaturas

- ✓ Taza = tza. = tz.
- ✓ Cucharada = cda.
- ✓ Cucharada sopera = c. s. = c/s (en este caso se debe revisar la receta con atención, ya que puede referirse también a cantidad suficiente)
- ✓ Cucharadita = cdta.
- ✓ Cantidad necesaria = c. n. = c/n
- ✓ Cucharadita para el postre = c. p. = c/p
- ✓ Cucharadita para el café = c. c. = c/p

Símbolos

- ✓ Kilogramo = kg
- ✓ Gramos = g = gr = grs
- ✓ Miligramo = mg
- ✓ Litro = l
- ✓ Mililitro = ml
- ✓ Centilitro = cl
- ✓ Decilitro = dl
- ✓ Onza = oz
- ✓ Onza fluida = oz fl
- ✓ Galón L= gl
- ✓ Grados Celsius = °C
- ✓ Grados Fahrenheit = °F