

REPOSTERÍA

❖ *sin azúcar* ❖



REPOSTERÍA

sin azúcar



Autores:

Javiera Vega, Nutricionista
Romina Aedo, Nutricionista
Felipe Happey, Nutricionista

Diseño

Felipe Toledo

Fotografía

Juan José Trujillo
Alvaro Sottovia

Editor

César Velasco

 **Fundación Diabetes
Juvenil de Chile**

Departamento de Educación

2020. Primera edición.
Derechos Reservados.
Fundación Diabetes Juvenil de Chile
www.diabeteschile.cl

REPOSTERÍA

✧ *sin azúcar* ✧

Los múltiples avances en el tratamiento de la diabetes, especialmente en el campo de las insulinas y glicemias, como también la técnica del conteo de carbohidratos, ha abierto un abanico inmenso de posibilidades, tanto en las comidas como en los postres y repostería de todo tipo. Y para demostrarlo tres destacados nutricionistas de la Fundación Diabetes Juvenil de Chile, Javiera Vega, Romina Aedo y Felipe Happey, han preparado este libro con una gran variedad de recetas de repostería de todo tipo, fáciles de hacer y con el detalle de sus componentes nutricionales.

Atrévase a preparar alguna de ellas y ya verá que rápidamente pasará a hacer una segunda. Con el tiempo se sentirá más seguro y tratará de experimentar sus propias recetas, calculando usted mismo los componentes nutricionales. Y si le resulta algo rico, no dude en compartirlo con nuestra Fundación, para ir engrosando esta Repostería sin Azúcar.

César Velasco
Director ejecutivo

Índice

🌸 **Simbología y edulcorantes**

Simbología	8
Edulcorantes no calóricos	9

🌸 **Tortas, pasteles y masas dulces**

Torta de bizcocho, crema y berries	12
Torta falsa de milhojas	14
Torta helada de mantecol	16
Brazo de reina	18
Rollitos de canela	20
Calzones rotos	22

🌸 **Tartas y kuchen**

Tartaleta de frutas	26
Pie de limón	28
Kuchen de frambuesa	30
Kuchen de manzana	32
Cheesecake saludable	34

🌸 **Galletas, barras de cereal y alfajores**

Galletas de limón y amapolas	38
Galletas de avena y chocolate	40
Galletas de navidad	42
Barras de cereal	44
Alfajores de maicena	46
Chilenitos	48

🌸 **Postres**

Manjarate	52
Crema catalana a la naranja	54
Suspiro limeño	56
Leche nevada	58
Leche asada	60
Bavaois	62
Mote con huesillos	64

🌸 **Helados**

Helados de yogurt y frutilla	68
Helado de plátano	68
Helado de limonada	70
Frappe de frambuesa	70
Helado de chocolate	72

🌸 **Queques y muffins**

Queque de plátano	76
Queque de pascua	78
Muffins de chocolate	80
Muffins de frambuesa	82
Brownie saludable	84
Queque Marmoleado	86

🌸 **Sin gluten**

Muffins de berries sin gluten	90
Brazo de reina sin gluten	92
Galletas de chocolate sin gluten	94
Panqueques sin gluten	96

Simbología

Estos utensilios utilizaremos para medir las porciones de las recetas:

Cucharadita de té



(rasa)

**Equivale a 4
gramos de:**

Harinas
Edulcorante
Maicena
Leche en polvo
Polvos de hornear
Levadura seca

Equivale a 5 mL de:

Aceite

Equivale a 12 mL de:

Manjar

Equivale a 5 mL de:

Crema

(colmada)

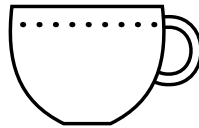
**Equivale a 8
gramos de:**

Harinas
Edulcorante
Maicena
Leche en polvo
Polvos de hornear
Levadura seca

**Equivale a 25
gramos de:**

Mantequilla

Taza de 200 mL



**Equivale a 100-120
gramos de:**

Harinas
Edulcorante
Maicena
Leche en polvo

Equivale a 200 mL de:

Agua
Leche
Jugo de limón
Aceite
Mantequilla
Manjar
Crema
Yogurt

**Equivale a 100
gramos de:**

Almendras

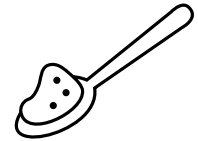
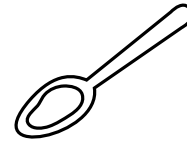
**Equivale a 80-90
gramos de:**

Nueces

**Equivale a 100-120
gramos de:**

Maní

Cucharada sopera



(rasa)

**Equivale a 10
gramos de:**

Harinas
Edulcorante
Maicena
Leche en polvo
Polvos de hornear
Levadura seca

Equivale a 15 mL de:

Aceite

**Equivale a 15
gramos de:**

Mantequilla

**Equivale a 80-90
gramos de:**

Nueces

Equivale a 24 mL de:

Manjar

Equivale a 10 mL de:

Crema

(colmada)

**Equivale a 25
gramos de:**

Harinas
Edulcorante
Maicena
Leche en polvo
Polvos de hornear
Levadura seca

**Equivale a 35
gramos de:**

Mantequilla

**Equivale a 9
gramos de:**

Almendras

**Equivale a 7
gramos de:**

Nueces

**Equivale a 15
gramos de:**

Maní

Edulcorantes no calóricos

Los edulcorantes no calóricos, se llaman así porque no aportan las calorías del azúcar y no elevan la glicemia. Se usan para reemplazar el azúcar en la repostería recomendada para personas con diabetes o que quieren reducir la ingesta calórica.

Definición	Sucralosa	Estevia	Tagatosa	Alulosa	Sacarina
	Edulcorante artificial que no aporta calorías, se obtiene del azúcar.	Edulcorante natural no calórico, se obtiene de una planta.	Edulcorante artificial de bajo aporte calórico y se obtiene de la azúcar de la leche.	El más nuevo en el mercado. Edulcorante artificial con bajo aporte de calorías que se obtiene del maíz, remolacha o frutas.	Edulcorante químico que no aporta calorías. Es uno de los más antiguos en su creación.
Poder de dulzor	600 veces más dulce	300 veces más dulce	Similar	Similar	500 veces más dulce
Presentación*	Líquida, granulada y pastillas.	Líquida, granulada y pastillas.	Líquida, granulada y pastillas.	Líquida y granulada. Contiene un porcentaje de sucralosa.	Se vende en pastillas y líquida. Actualmente también son mezcla con sucralosa.
Sirve para cocinar**	Recetas frías y horneadas.	Recetas frías y horneadas.	Recetas frías y horneadas.	Recetas frías y horneadas.	No soporta altas temperaturas y deja un sabor amargo. Utilizar en preparaciones frías.

Los azúcares de alcoholes, eritritol o xilitol entre otros, la industria alimentaria los utiliza bastante para los alimentos sin azúcar ya que no elevan la glicemia. Sin embargo, es difícil de encontrar en el mercado habitual (se encuentra en tiendas especializadas o naturistas).

* La mayoría de los edulcorantes son mezclas entre ellos, ya que cada uno aporta distintas características que mejoran la calidad de los alimentos. Por ejemplo, unos aportan consistencia, volumen y otros intensidad en el sabor dulce.

**La presentación granulada sirve para hacer caramelo, merengue, manjar y mermelada (preparaciones básicas de repostería).



*Tortas,
pasteles &
masas dulces*

Torta de bizcocho de vainilla, crema y berries

8 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

11 gramos de grasas



21 gramos de carbohidratos



6 gramos de proteínas

Ingredientes



Para el bizcocho:

4 huevos



1 taza de edulcorante en polvo



1 $\frac{3}{4}$ taza de harina sin polvos de hornear



1 cda. esencia de vainilla

Para el relleno:



1 taza de crema para batir (refrigerada durante toda la noche)



2 cdas. edulcorante en polvo



1 cda. esencia de vainilla



2 tazas berries (frutillas, frambuesas, arándanos)

Preparación

Para el bizcocho:

Precalentar el horno a 180°C

En un bowl, batir los huevos, junto con el edulcorante y esencia de vainilla hasta que hayan doblado su tamaño y se logre el punto letra, esto quiere decir que se pueda escribir una letra con la mezcla y ésta no se borre rápidamente.

Agregar la harina de a poco y mezclar con movimientos envolventes para no bajar la mezcla.

Verter sobre un molde previamente aceitado y hornear por 30 minutos o hasta que al introducir un palito este salga seco. Una vez listo, dejar enfriar para desmoldar.

Para la crema:

En un bowl batir la crema junto con las dos cucharadas de edulcorante y la esencia de vainilla hasta que espese.

Armado:

Una vez el bizcocho esté frío y desmoldado, cortar en dos de forma horizontal. Poner en un plato una mitad del bizcocho y poner la mitad de la crema, poner la mitad de los berries y tapar con el otro bizcocho, añadir el resto de crema y berries.





Torta falsa de mil hojas

10 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

11 gramos de grasas



36 gramos de carbohidratos



7 gramos de proteínas

Ingredientes



2 paquetes grandes de galletas de soda (360g)



1 ½ tazas de manjar sin azúcar añadida



1 taza de crema para batir (refrigerada durante toda la noche)



2 cdas. edulcorante en polvo



Nueces para decorar

Preparación

En un bowl batir la crema junto con el edulcorante hasta que tome un poco de consistencia

Forrar con alusa plast un molde redondo de 18cm de diámetro. Poner una capa de galletas, sin importar que se rompan y luego poner una capa de manjar, cubrir con otra capa de galletas, y luego cubrir con crema.

Ir aplastando con ayuda de un paño y un vaso las capas, sin importar que las galletas se rompan. Completar hasta terminar las galletas.

Refrigerar durante toda la noche. Desmoldar, poner manjar encima y nueces trozadas para decorar.



Torta helada de Mantecol

12 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

47 gramos de grasas



10 gramos de carbohidratos



16 gramos de proteínas

Ingredientes



3 taza de leche
descremada



4 yemas de huevo



3 ½ taza de crema de
leche



1 ½ taza de edulcorante
en polvo



2 tazas de mantequilla
de maní sin azúcar
añadida



Decoración:
½ taza de trozos de
chocolate sin azúcar



¼ taza de maní natural
trozado

Preparación

Calentar la leche y entibiar.

En un bowl poner el edulcorante y las yemas. Batir hasta formar una crema.

Agregar la leche tibia y la mantequilla de maní.

Verter sobre una olla y llevar a fuego suave hasta que se disuelva la mantequilla de maní.

Retirar del fuego. Agregar la crema de leche y seguir mezclando.

En un molde redondo desmontable poner un flim plástico y colocar la mezcla.

Llevar al refrigerador hasta que este frío y luego al freezer hasta que tome una consistencia sólida.

Retirar del molde, decorar con maní y trozos de chocolate sin azúcar por encima de toda la torta.

Para hacer mantequilla de maní casera:

Poner en una procesadora, juguera o minipimer, maní natural tostado y procesar hasta lograr la consistencia deseada. Al principio se volverá harina, luego empezará a soltar sus aceites naturales y se convertirá en mantequilla.



Brazo de Reina

10 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

3 gramos de grasas



18 gramos de carbohidratos



6 gramos de proteínas

Ingredientes



4 huevos grandes



1 1/3 taza de harina sin polvos de hornear



1 taza edulcorante en polvo



1 cdta. rasa polvos de hornear



1 1/2 taza de manjar sin azúcar añadida



Coco rallado

Preparación

Precalentar el horno a 180°C

En un bowl, batir los huevos junto con el edulcorante y la esencia de vainilla hasta alcanzar el punto letra, esto quiere decir que al dibujar una letra con la mezcla esta no desaparezca rápidamente.

Tamizar la harina junto con los polvos de hornear e integrar con movimientos envolventes a la mezcla de huevos hasta integrar muy bien.

Verter la mezcla en una bandeja de 30x40 cm. aproximadamente, cubierta con papel mantequilla y aceitada. Llevar a horno por 10 a 15 minutos hasta que el bizcocho esté dorado.

Sacar del horno y voltear el bicocho sobre otro papel mantequilla, cubierto con un poco de edulcorante en polvo.

Enrollar el bizcocho, sin presionar mucho y dejar enfriar.

Una vez frío, desenrollar y poner 1 taza de manjar sin azúcar por sobre toda la superficie de forma homogénea. Volver a enrollar con mucho cuidado. Cubrir con el resto del manjar y espolvorear coco rallado.



Rollitos de Canela

12 porciones. Cada porción de 1 Rollito tiene:

5 gramos de grasas



19 gramos de carbohidratos



3 gramos de proteínas

Ingredientes



Para la masa:

3 tazas de harina sin polvos de hornear



1 cucharada levadura seca



¼ taza mantequilla derretida



¼ taza edulcorante en polvo



¼ taza crema de leche



1 cucharada de esencia de vainilla



1 huevo



¼ taza de agua



1 pizca de sal



Para el relleno:

5 cucharadas canela en polvo



¾ taza edulcorante en polvo



¼ taza mantequilla derretida

Preparación

Para la masa:

En un bowl agregar el agua tibia, la levadura seca y 1 cda. de azúcar, mezclar hasta disolver y dejar reposar hasta que fermente (10 minutos)

Agregar la crema, huevo, mantequilla, edulcorante, esencia de vainilla, sal y harina

Amasar hasta obtener una masa elástica. Tapar con un paño limpio y dejar reposar por 20-30 minutos aproximadamente hasta que doble su tamaño.

Voltear la masa en mesón previamente enharinado y uslear para darle forma rectangular (50x30cm y ½ cm de espesor)

Para el relleno:

En un pocillo mezclar la canela y el edulcorante.

Esparcir la mantequilla derretida por toda la superficie de la masa y espolvorear la mezcla de canela.

Enrollar la masa formando un cilindro del mismo espesor y cortar en rodajas.

Poner los rollitos sobre la lata del horno con papel mantequilla para que no se peguen. Dejar reposar por 30 minutos.

Hornear a 180°C por 20-25 minutos.











Calzones Rotos

12 porciones. Cada porción de 1 Calzón Roto tiene:

1 gramo de grasas ♦ 15 gramos de carbohidratos ♦ 3 gramos de proteínas

Ingredientes

-  1 $\frac{3}{4}$ taza harina sin polvo de hornear
-  $\frac{3}{4}$ taza harina de avena
-  $\frac{1}{4}$ taza edulcorante en polvo
-  1 cda. polvos de hornear
-  1 huevo
-  1 cda. mantequilla derretida
-  $\frac{1}{4}$ taza de agua tibia
-  Ralladura de limón

Preparación

Precalentar el horno a 180°C.

En un bowl mezclar las harinas junto con los polvos de hornear. Agregar el huevo y la mantequilla derretida. Poner un poco de ralladura de limón.

Agregar agua tibia, mezclar y amasar hasta obtener una masa que no se pegue en las manos.

Estirar con un uslero y hacer un cuadrado con la masa. Dividir la masa en 12 rectángulos y cortarlos.

Hacer un corte en el centro, doblar un extremo y pasarlo por el orificio.

Disponer los calzones rotos sobre una lata de horno previamente enharinada y hornear por 15 minutos.





Tartas
&
Kuchenes

Tartaleta de frutas

9 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

4 gramos de grasas



26 gramos de carbohidratos



6 gramos de proteínas

Ingredientes



Para la masa:

1 taza de harina integral



1 taza de harina de avena



½ taza de edulcorante en polvo



4 cdas. de aceite



Ralladura de naranja



1 huevo



½ taza de agua tibia



Para la crema pastelera:

2 ¼ tazas de leche descremada (500ml)



4 cdas. colmadas de edulcorante en polvo



1 cda. esencia vainilla



2 yemas



1 huevo



4 cdas. de maicena



Para la decoración:

6 arándanos



1 durazno



1 kiwi



1 taza de frutillas

Preparación

Para la masa:

En un bowl mezclar las harinas, edulcorante y ralladura. Agregar el aceite y el huevo y mezclar con un tenedor. Agregar poco a poco el agua tibia, ir mezclando y amasando hasta obtener una masa suave. Estirar la masa sobre un mesón enharinado y poner sobre un molde previamente aceitado procurando cubrir la base y los bordes.

Llevar a horno precalentado a 180°C por 25 minutos

Para la crema pastelera:

En una olla poner la leche junto con 2 cucharas de edulcorante en polvo y la esencia de vainilla. Llevar a fuego medio hasta ebullición y retirar.

En un bowl poner las yemas, el huevo y las otras 2 cucharadas de edulcorante. Mezclar con batidor de mano. Agregar la maicena tamizada y seguir mezclando

Agregar poco a poco la leche sobre la mezcla anterior sin dejar de remover.

Verter la mezcla en una olla y llevar a ebullición sin dejar de revolver. Una vez la mezcla espese, retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente. Luego llevar a refrigerador hasta que enfríe completamente.

Poner la crema sobre la masa de forma homogénea.

Cortar los duraznos en gajos y en láminas las frutillas, pelar y cortar el kiwi. Colocar la fruta sobre la crema pastelera.



Pie de limón

9 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

4 gramos de grasas



35 gramos de carbohidratos



19 gramos de proteínas

Ingredientes



Para la masa:

1 taza de harina sin polvos de hornear



1 taza de harina de avena



½ taza de edulcorante en polvo



Ralladura de limón



4 cdtas. de aceite



1 huevo



½ taza de agua tibia



Para el relleno:

¾ taza de jugo de limón



3 1/3 tazas de leche en polvo descremada



2 yemas



1 ½ taza de edulcorante en polvo



1 taza de agua hirviendo



Para la merengue:

4 claras



1 ½ taza de edulcorante en polvo

Preparación

Para la masa:

En un bowl mezclar las harinas, edulcorante y ralladura. Agregar el aceite y el huevo y mezclar con un tenedor. Agregar poco a poco el agua tibia, ir mezclando y amasando hasta obtener una masa suave

Estirar la masa sobre un mesón enharinado y poner sobre un molde previamente aceitado, procurando cubrir la base y los bordes. Llevar a horno precalentado a 200°C por 15-20 min.

Para el relleno:

En un bowl poner la leche en polvo, edulcorante y mezclar. Añadir el agua y empezar a batir con batidor de globo hasta integrar. Agregar el jugo de limón y las yemas. Seguir mezclando para integrar todos los ingredientes bien y obtener una mezcla homogénea.

Para el merengue:

En un bowl limpio y seco poner las claras y el edulcorante, mezclar un poco y llevar al microondas por 30 segundos, revolver y verificar la textura. Repetir este proceso hasta que no se sientan los grumos del edulcorante

Batir la mezcla hasta lograr un merengue firme.

Poner el merengue sobre el pie de limón con ayuda de una espátula o cuchara.



Kuchen de frambuesas

8 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

14 gramos de grasas



25 gramos de carbohidratos



6 gramos de proteínas

Ingredientes



Para la base:

1 taza de harina de avena



1 taza de harina sin polvos de hornear



½ taza de edulcorante en polvo



4 cdas de aceite



1 huevo



Ralladura de limón



Agua tibia (Cantidad necesaria)



Para el relleno:

1 ½ taza de frambuesas



½ taza de edulcorante en polvo



2 tazas de crema de leche (se recomienda usar una baja en grasas)



2 cdas de maicena diluida en ½ taza de agua



3 yemas

Preparación

Para la base:

En un bowl mezclar las harinas, edulcorante, ralladura de limón y aceite e integrar con ayuda de un tenedor.

Por otro lado, en un pocillo batir el huevo junto con el agua y añadir esta mezcla a la anterior. Mezclar y amasar hasta que no se pegue en tus manos.

Estirar la masa sobre un mesón previamente enharinado y cubrir un molde de 20 cm de diámetro, previamente aceitado, procurando dejar un borde de aproximadamente 4 cm.

Llevar a horno precalentado a 180°C por 10 minutos.

Para el relleno:

Mezclar la crema, edulcorante, maicena diluida, yemas y esencia de vainilla, integrar muy bien todos los ingredientes.

Armado:

Sacar el molde del horno y poner sobre la base las frambuesas y sobre estas la mezcla de relleno.

Hornear por 35 a 45 minutos o hasta que la mezcla haya cuajado. Dejar enfriar y llevar al refrigerador por un par de horas antes de servir.



Kuchen de manzana

9 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

4 gramos de grasas



32 gramos de carbohidratos



6 gramos de proteínas

Ingredientes



Para la masa:

2 tazas de harina sin
polvos de hornear



1 taza de harina de
avena



½ taza de edulcorante
en polvo



2 huevos



4 cdas. de aceite



Para el relleno:

4 manzanas pequeñas



½ taza de harina de
avena



2 cdas. de edulcorante
en polvo



1 cda. de canela en
polvo



½ cda. clavo de olor

Preparación

Pelar y cortar las manzanas en láminas.

Poner las manzanas en un bowl y agregar la avena, edulcorante, canela y clavo de olor. Mezclar y reservar.

En otro bowl poner las harinas, edulcorante y mezclar, añadir los huevos y el aceite.

Mezclar con ayuda de un tenedor para luego utilizar las manos. Amasar hasta obtener una masa compacta.

Espolvorear harina en tu meson de trabajo. Reservar una parte de la masa para hacer el enrejado. Uslerear la masa hasta obtener el diámetro de tu molde.

Poner la masa sobre el molde previamente aceitado y pinchar con un tenedor.

Verter la mezcla de manzanas encima.

Con la masa que reservamos, uslerear y formar tiras. Disponer estas tiras de forma vertical y horizontal.

Pincelear la masa con un huevo (opcional). Llevar a horno precalentado a 180°C por 35 minutos.



Cheesecake saludable

8 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

14 gramos de grasas



18 gramos de carbohidratos



13 gramos de proteínas

Ingredientes



Para la base:

1 ½ taza de harina de avena



2 cdas de edulcorante en polvo



½ cda de polvos de hornear



¼ taza de aceite



¼ taza agua tibia



Para el relleno:

2 ¼ tazas de ricota



1 ¼ taza de yogurt griego sin endulzar (o yogurt natural)



3 huevos



2 cdas. de maicena



¾ taza de edulcorante en polvo



1 cda. esencia de vainilla



1 cda. de jugo de limón



Para decorar:

½ taza de arándanos.

Preparación

Precalentar el horno a 160°C (horno medio-bajo)

Para la base:

En un bowl poner la harina, polvos de hornear y edulcorante y revolver para juntar los ingredientes. Añadir el aceite y mezclar con ayuda de un tenedor. agregar agua poco a poco para formar migas. Pasar la mezcla a un molde de 20cm de diámetro previamente aceitado y aplastar las migas en el fondo para formar la base.

Llevar a horno por 10 minutos.

Para el relleno:

Poner todos los ingredientes dentro de una juguera o procesadora, licuar hasta obtener una mezcla homogénea.

Verter la mezcla sobre la base y hornear por aproximadamente 45 minutos a 1 hora. (Importante no abrir el horno hasta pasado el tiempo).

Verificar que la mezcla haya cuajado y dejar enfriar dentro del horno con la puerta entreabierta.

Una vez frío, llevar al refrigerador por al menos 4 horas.

Decorar con los arándanos.







*Galletas,
barras de cereal
& alfajores*

Galletas de limón y amapolas

12 porciones. Cada porción de 1 galleta tiene:

3 gramos de grasas











6 gramos de carbohidratos



3 gramos de proteínas

Ingredientes

-  1 huevo
-  3 cdas. de aceite
-  1/3 taza de edulcorante en polvo
-  Ralladura de 1 limón
-  3 cdas. de leche en polvo
-  1 taza de harina de avena
-  1 cdta. de polvos de hornear
-  2 cdas. de semillas de amapolas

Preparación

En un bowl batir el huevo junto el aceite, añadir la ralladura de limón y el edulcorante en polvo, mezclar hasta integrar bien.

Añadir la leche en polvo, los polvos de hornear y mezclar con un tenedor. Añadir la harina e integrar hasta obtener una masa. Refrigerar por 30 minutos.

Precalentar el horno a 180°C

Dividir la masa en 12 bolitas.

Poner cada bolita sobre papel mantequilla en una lata de horno y aplastar para dar forma de galleta.

Hornear por 10 a 12 minutos hasta que se doren.



Galletas de avena y chocolate

12 porciones. Cada porción de 1 galleta tiene:

7 gramos de grasas



11 gramos de carbohidratos



2 gramos de proteínas

Ingredientes



1 taza de harina sin polvos de hornear



1 taza de avena en hojuelas



½ taza de edulcorante en polvo



½ cdta. de polvos de hornear



1 huevo



¾ taza de mantequilla a T° ambiente



1 cdta. de esencia de vainilla



½ taza chocolate sin azúcar añadida

Preparación

En un bowl batir la mantequilla junto con el edulcorante en polvo.

Añadir el huevo y la esencia de vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.

Añadir los polvos de hornear, la avena en hojuelas y la harina. Mezclar con una espátula o cuchara hasta integrar bien.

Añadir el chocolate en trozos pequeños.

Refrigerar la mezcla por 1 hora.

Precalentar el horno a 180°C.

Dividir la mezcla en 12 porciones y con ayuda de las manos formar bolitas, poner sobre papel mantequilla en una lata de horno y aplastar para dar la forma de galleta.

Hornear por 12 minutos.



Galletas de Navidad

20 porciones. Cada porción de 1 galleta tiene:

1 gramo de grasas



7 gramos de carbohidratos



1 gramo de proteínas

Ingredientes



2 tazas de harina sin
polvos de hornear



1 huevo



1 cda. de mantequilla a
T° ambiente



½ taza de edulcorante
en polvo



1 cda. de canela



½ cda. de jengibre



¼ cda. de clavo de olor

Preparación

Precalentar el horno a 180°C

En un bowl mezclar la harina, polvos de hornear, canela, jengibre y clavo de olor. Reservar

En otro bowl batir con un tenedor el huevo junto con la mantequilla hasta obtener una mezcla homogénea, agregar el edulcorante y seguir mezclando.

Añadir la mezcla de harina e integrar con las manos hasta formar una masa compacta que no se pegue en las manos.

Sobre un mesón enharinado, estirar la masa del grosor deseado (0.5 cm aproximadamente) y cortar con los moldes de galletas.

Poner las galletas sobre la lata del horno previamente enharinada. Hornear por 10 minutos.



Barras de cereal

8 porciones. Cada porción de 1 barra de cereal tiene:

7 gramos de grasas ♦ 12 gramos de carbohidratos ♦ 5 gramos de proteínas

Ingredientes



1 huevo



½ taza de manjar sin azúcar



½ taza de mix de semillas (Chía, linaza, zapallo, maravilla)



½ taza de mix frutos secos (Almendras, nueces, maní sin sal)



1 taza de avena en hojuelas

Preparación

En un bowl batir el huevo junto con el manjar previamente diluido (ponerlo 30 segundos en microondas o agregar un poco de leche líquida). Mezclar hasta integrar bien.

Incorporar los frutos secos, las semillas y avena. Mezclar.

Poner papel de mantequilla y un poco de aceite sobre un molde cuadrado de 20x20cm.

Verter la mezcla preparada anteriormente.

Llevar a horno precalentado a 180°C por 15 minutos

Sacar y marcar las divisiones de las barras antes que enfríen.



Alfajores de maicena

20 porciones. Cada porción de 1 alfajor tiene:

3 gramos de grasas



14 gramos de carbohidratos



2 gramos de proteínas

Ingredientes



1 ¼ taza de harina



1 cdta. de esencia de vainilla



1 ¼ taza de maicena



¼ cdta. de bicarbonato



1 pizca de sal



½ taza de mantequilla



½ taza de edulcorante en polvo



2 yemas



Ralladura de limón



20 cdts. de manjar sin azúcar añadida



Coco rallado a gusto

Preparación

Tamizar los ingredientes secos.

En un bowl batir la mantequilla blanda con el edulcorante hasta formar una crema.

Agregar las yemas, la esencia de vainilla y la ralladura de limón.

Incorporar los ingredientes secos y formar una masa tierna

Refrigerar la masa por 20 minutos.

Estirar la masa a 0,5 cm de espesor y cortar discos de 4cm de diámetro.

En microondas: Disponer las tapas sobre una servilleta de papel (8 a 10 tapas por servilleta) y cocinar al 60% por 1 minuto.

En horno: Poner sobre la lata del horno papel mantequilla y disponer las tapitas. Hornearlas a 180° por 8 minutos.

Dejar enfriar y pegar dos tapas con 1 cucharadita de manjar sin azúcar añadida.

Agregar coco rallado por los costados.



Chilenitos

11 porciones. Cada porción de 1 Chilenito tiene:

1 gramos de grasas



9 gramos de carbohidratos



3 gramos de proteínas

Ingredientes



3 yemas de huevo



1 cda. de pisco
(reemplazar por jugo de
naranja o agua)



1 taza de harina sin
polvos de hornear



11 cdtas. de manjar sin
azúcar añadida

Preparación

Precalentar el horno a 180°C

En un bowl mezclar las yemas, junto con el pisco y la harina.

Mezclar y amasar hasta integrar bien y obtener una masa que no se pegue en las manos.

Estirar la masa sobre un mesón previamente enharinado, dejar lo más delgada que se pueda.

Cortar tapas de 5 cm de diámetro.

Pinchar cada tapa con un tenedor y poner sobre una lata de horno previamente enharinada.

Hornear por 5 a 10 minutos.

Dejar enfriar las tapas. Tomar una tapa, poner 1 cda. de manjar sin azúcar y tapar con otra.





Postres

Manjarate

10 porciones. Cada porción de 1 pocillo de 200cc. tiene:

9 gramos de grasas



20 gramos de carbohidratos



7 gramos de proteínas

Ingredientes



1 tarro de leche evaporada (refrigerada por mínimo 8 horas)



½ taza de crema para batir



2 ½ tazas manjar sin azúcar



1 cucharadita gelatina en polvo sin sabor



1 taza chocolate bitter sin azúcar

Preparación

En un bowl amplio agregar la leche evaporada y batir a alta velocidad hasta aumentar su volumen al doble.

Agregar el manjar sin azúcar y continuar batiendo a baja velocidad, incorporar la crema y batir hasta obtener una mezcla homogénea.

En una taza agregar la gelatina sin sabor y cubrir con 2 cucharadas de agua fría, dejar reposar por un par de minutos. Agregar media taza de agua hirviendo y revolver hasta que la gelatina se haya disuelto

Agregar la gelatina a la mezcla y batir hasta integrar bien. Colocar la mezcla en pocillos individuales y refrigerar hasta que cuaje.

Para la cobertura de chocolate:

Cortar el chocolate en trozos pequeños y derretir a baño maría. A medida que el chocolate se va derretiendo, se remueve con una cuchara.

Verter un poco de chocolate sobre cada pocillo formando una capa delgada.

Refrigerar por 10 minutos para que el chocolate solidifique.



Crema Catalana a la Naranja

12 porciones. Cada porción de 1 pocillo de 120cc. tiene:

2 gramos de grasas



8 gramos de carbohidratos



4 gramos de proteínas

Ingredientes



5 tazas de leche
descremada



Cáscara de naranja



Jugo de dos naranjas
medianas



6 yemas



2 cucharadas colmadas
de maicena



Canela en polvo



Esencia de vainilla



4 cucharadas de
edulcorante en polvo

Preparación

Reservar una taza de leche

Poner a calentar el resto de la leche junto con las cáscaras de naranja, el jugo y la canela.

En otro bowl, mezclar las yemas con el edulcorante, la maicena y agregar poco a poco a taza de leche que se había reservado.

Una vez que la mezcla de la leche haya hervido, retirar las cáscaras de naranja y añadir a la mezcla realizada anteriormente.

Pasar la mezcla por un colador para sacar impurezas.

Poner esta mezcla a cocer a fuego lento y remover constantemente con una espátula para evitar que se pegue.

Cocinar hasta que empiece a espesar. Sacar del fuego y dejar reposar.

Repartir en pocillos individuales, espolvorear un poco de edulcorante granulado y dorar con un soplete (o llevar a horno por un par de minutos).

Dejar refrigerar por 6 horas aproximadamente.



Suspiro Limeño

6 porciones. Cada porción de 1 pocillo tiene:

10 gramos de grasas



15 gramos de carbohidratos



12 gramos de proteínas

Ingredientes



2 taza de leche evaporada
a T° ambiente
(Aproximadamente 1 tarro)



1 taza manjar sin azúcar
añadida



5 huevos



½ taza de edulcorante
en polvo



Canela a gusto

Preparación

En una olla a fuego bajo cocinar la leche evaporada y el manjar. Revolver constantemente por 45 minutos hasta que se disuelva por completo el manjar.

En un bowl pequeño batir ligeramente las yemas y verter, en forma de hilo y sin dejar de revolver, ½ taza de la mezcla anterior. Luego agregar la mezcla de las yemas a la olla y cocinar a fuego bajo por 10 minutos.

Dividir la mezcla en pocillo individuales, enfriar y refrigerar por al menos 2 horas.

Para el merengue:

En un bol mezclar las claras con edulcorante y cocinar a baño maría, revolviendo con un batidor manual unos minutos hasta disolver completamente el edulcorante. Una vez que la mezcla de claras esté completamente lisa, retirar del baño maría y batir con batidor eléctrico hasta el merengue esté firme y brillante.

Poner el merengue sobre el postre refrigerado. Para decorar agregar canela en polvo.



Leche Nevada

10 porciones. Cada porción de 1 pocillo tiene:

3 gramos de grasas



5 gramos de carbohidratos



7 gramos de proteínas

Ingredientes



1 litro de leche
descremada



6 huevos



Esencia de vainilla



10 cucharadas de
edulcorante en polvo



Canela en polvo

Preparación

En una olla poner a hervir la leche junto con esencia de vainilla a gusto. Una vez hervida dejar a fuego mínimo.

Separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto de nieve y agregar 5 cdas. de edulcorante

Una vez lista la leche y el merengue, agregar bolitas de merengue a la leche en ebullición, cocinar las bolitas de 2 a 3 minutos. Retirarlas y dejarlas en un plato.

En un bowl aparte agregar las yemas y disolver con un poco de leche fría y las otras 5 cdas. de edulcorante

Retirar la olla del fuego y agregar la mezcla que se realizó con las yemas, revolver constantemente para evitar que se corte.

Llevar nuevamente la olla al fuego y revolver hasta formar una salsa viscosa.

Una vez fría la salsa, repartir en pocillos individuales y agregar las bolitas de merengue.

Espolvorear con un poco de canela.



Leche Asada

10 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

3 gramos de grasas



5 gramos de carbohidratos



7 gramos de proteínas

Ingredientes



1 litro de leche
descremada



6 huevos



Esencia de vainilla



½ taza de edulcorante
en polvo



Canela en polvo



Ralladura de naranja



Para el caramelo:
¼ taza de edulcorante
en polvo

Preparación

Precalentar el horno a 180°C.

En un sartén agregar el edulcorante y el agua, poner a fuego bajo y dejar que se haga caramelo. Si está muy espeso agregar más agua y guardar.

Batir los huevos a mano. Luego agregar la leche, edulcorante, vainilla, canela y ralladura de naranja.

Batir hasta integrar bien.

Poner el caramelo en una fuente y sobre este agregar la mezcla de leche y huevos.

Llevar a horno por 45 minutos aproximadamente (Verificar que la mezcla esté cuajada).



Bavarois

6 porciones. Cada porción de 1 pocillo de 200cc. tiene:

5 gramos de grasas



10 gramos de carbohidratos



7 gramos de proteínas

Ingredientes



1 paquete de jalea de berries sin azúcar



2 tazas de agua hirviendo



1 tarro de leche evaporada (refrigerada previamente durante 8 horas)



6 frutillas para decorar

Preparación

Disolver la jalea en 2 tazas de agua hirviendo y dejar enfriar a temperatura ambiente.

En un bowl agregar la leche evaporada, batir hasta que aumente su volumen hasta 3 veces.

Agregar la jalea disuelta y seguir batiendo hasta obtener una mezcla homogénea

Distribuir la mezcla en pocillos individuales y refrigerar por 2 horas. Servir con 1 frutilla.



Mote con huesillo

6 porciones. Cada porción de 1 vaso de 300cc con 1 cda. de mote y 1 huesillo tiene:

0 gramos de grasas ♦ 13 gramos de carbohidratos ♦ 1 gramo de proteínas

Ingredientes



6 huesillos



¾ taza de tagatosa



3 ramas de canela



1 cáscara de naranja



Mote cocido

Preparación

Dejar en un litro de agua los huesillos hidratándose durante toda la noche.

En una olla agregar la tagatosa más ½ taza de agua, revolver por 10 a 15 minutos hasta formar un caramelo. Cuando se haya formado el caramelo, agregar 1 taza de agua hirviendo, agua de remojo de los huesillos y 2 tazas de agua.

Agregar los huesillos hidratados, canela y cáscara de naranja. Cocinar por 40 minutos, reservar.

En un vaso grande agregar 1 cucharadita de mote cocido, un huesillo y jugo de huesillo.





Helados

Helado de yogurt y frutilla

4 porciones. Cada porción de 1 helado tiene:

0 gramos de grasas ♦ 8 gramos de carbohidratos ♦ 3 gramos de proteínas

Ingredientes



1 taza de yogurt natural sin endulzar



1 taza de frutillas



Edulcorante líquido a gusto

Preparación

Poner el yogurt y las frutillas picadas en una juguera o procesadora. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir edulcorante e ir testeando dulzor. Verter la mezcla en moldes para helados y llevar al congelador por al menos 3 horas. Para desmoldar, poner los moldes bajo un chorro de agua caliente.

Helado de plátano

3 porciones. Cada porción de 1 pocillo de 100mL tiene:

0 gramos de grasas ♦ 22 gramos de carbohidratos ♦ 2 gramos de proteínas

Ingredientes



2 plátanos



½ taza leche descremada



Edulcorante líquido a gusto

Preparación

La noche anterior pelar y cortar en rodajas los plátanos, llevar al congelador. Una vez congelados, agregar a la licuadora junto con la leche y edulcorante a gusto. Licuar hasta obtener una mezcla cremosa.



Helado de limonada sin carbohidratos

4 porciones. Cada porción de 1 paleta tiene:

0 gramos de grasas



0 gramos de carbohidratos



0 gramos de proteínas

Ingredientes



2 limones



1 ½ taza de agua Hojas de menta



Endulzante en gotas



Arándanos

Preparación

Lavar los limones y pelarlos (dejarlos sin cáscara).

Agregar en una licuadora los limones, agua, menta y endulzante a gusto. Licuar todo muy bien.

Verter la mezcla en moldes para helados, agregar 2-3 arándanos en cada helado y llevar al congelador por lo menos 4 horas.

Frappé de frambuesa

1 porción. Cada porción de 1 vaso de 300mL tiene:

0 gramos de grasas



20 gramos de carbohidratos



8 gramos de proteínas

Ingredientes



1 yogurt natural cremoso (150g)



½ taza de frambuesa congeladas



10 gotas de edulcorante líquido.



½ taza de hielo



Frambuesas frescas y menta para decorar

Preparación

En una licuadora verter el yogurt recién sacado del refrigerador, las frambuesas congeladas y edulcorante.

Mezclar con una cuchara.

Agregar hielo y licuar a velocidad media por 2 minutos, hasta incorporar todos los ingredientes.

Servir en un vaso, decorar con frambuesa y menta.



Helado de chocolate

12 porciones. Cada porción de 2 bolitas tiene:

16 gramos de grasas



7 gramos de carbohidratos



3 gramos de proteínas

Ingredientes



1 ½ taza chocolate amargo sin azúcar



2 tazas de crema para batir



1 taza de leche descremada



3 yemas de huevo



1 cda. de edulcorante



Esencia de vainilla

Preparación

Trozar el chocolate lo más pequeño posible.

Poner la leche a fuego medio, agregar el chocolate y remover hasta fundir. Retirar del fuego.

En un bowl batir las yemas, junto con el edulcorante y la esencia de vainilla. Agregar esta mezcla, poco a poco, a la anterior.

Poner a fuego medio y remover constantemente hasta lograr una mezcla espesa.

En otro bowl, batir la crema (refrigerada previamente por 8 horas mínimo) hasta montar e incorporar a la mezcla de chocolate con movimientos envolventes.

Verter la mezcla en un recipiente rectangular y llevar al freezer hasta que endurezca.





Queques

&

muffins

Queque de plátano

8 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

12 gramos de grasas



24 gramos de carbohidratos



4 gramos de proteínas

Ingredientes



3 plátanos maduros



1 huevo



1/3 de taza de aceite



1 cdta. de esencia de vainilla



1 ½ taza de harina de avena



1 cdta. de polvos de hornear



1/3 taza de edulcorante en polvo



½ taza de nueces

Preparación

Precalentar el horno a 180°C

En un bowl poner los plátanos y moler con un tenedor.

Agregar el huevo, aceite y esencia de vainilla, mezclar con un tenedor y añadir el edulcorante. Seguir mezclando hasta integrar bien.

Añadir la harina junto con los polvos de hornear y mezclar con una cuchara hasta obtener una mezcla homogénea.

Por último, añadir las nueces trozadas.

Verter la mezcla en un molde con papel mantequilla y llevar a horno por 35 minutos o hasta que al introducir un cuchillo o palito este salga limpio.



Queque de Pascua

8 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

9 gramos de grasas





19 gramos de carbohidratos





4 gramos de proteínas


Ingredientes


 ½ taza de frutos secos
(nueces, almendras,
maní sin sal)


 1 taza de agua


 1 cdta. de esencia de
anís

 1 cdta. de esencia de
ron


 1 cdta. de esencia de
naranja


 1 taza de harina de
avena


 ¾ taza de harina sin
polvos de hornear


 1 cda. de canela


 1 cdta. de jengibre


 ¼ cdta. de clavo de olor

 1 cda. polvos de hornear

 1 huevo

 ½ taza de endulcorate
en polvo

 1 taza puré de manzana

 ¼ taza aceite

Preparación

En un bowl mezclar los frutos secos, agua y las esencias de anís, ron y naranja. Dejar reposar durante toda la noche.

Precalear el horno a 180°C

En un bowl mezclar las harinas, canela, jengibre, clavo de olor y polvos de hornear. Reservar.

En otro bowl batir el huevo y edulcorante hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar el puré de manzana, el aceite y seguir batiendo.

Verter sobre esta mezcla, los ingredientes secos y mezclar con movimientos envolventes

Colar los frutos secos que se dejaron reposando. Añadir a la mezcla hasta integrar.

Verter la mezcla en un molde previamente aceitado o forrado con papel mantequilla.

Hornear por 40 minutos o hasta que al introducir un palito o cuchillo este salga limpio.



Muffin de chocolate

6 porciones. Cada porción de 1 muffin tiene:

5 gramos de grasas



27 gramos de carbohidratos



7 gramos de proteínas

Ingredientes



1 $\frac{3}{4}$ taza de harina de avena



$\frac{1}{2}$ taza de cacao amargo



1 cda. de polvos de hornear



$\frac{1}{2}$ taza de puré de manzana sin azúcar añadida



1 taza de leche descremada



2 cdas. de aceite



$\frac{1}{2}$ taza de edulcorante en polvo



$\frac{1}{2}$ taza de trozos de chocolate sin azúcar añadida

Preparación

Precalentar el horno a 180°C

En un bowl agregar harina, cacao amargo y polvos de hornear.

Mezclar y reservar,

En otro bowl, agregar el puré de manzana, la leche y el aceite.

Mezclar bien.

Agregar los ingredientes secos al bowl de los ingredientes húmedos e incorporar hasta que quede una mezcla homogénea.

Agregar el edulcorante en polvo y los trozos de chocolate sin azúcar añadida.

Distribuir la mezcla en cápsulas para muffins.

Hornear por 25 minutos.



Muffin de frambuesa

10 porciones. Cada porción de 1 muffin tiene:

12 gramos de grasas



16 gramos de carbohidratos



5 gramos de proteínas

Ingredientes



2 huevos



½ taza de aceite



¾ taza de edulcorante en polvo



¾ taza yogurt natural sin endulzar



1 cda. de esencia de vainilla



2 tazas de harina de avena



2 cdtas. de polvos de hornear



1 taza de frambuesas

Preparación

Precalentar el horno a 180°C.

En un bowl batir los huevos junto con el edulcorante y la esencia de vainilla hasta obtener una mezcla espumosa.

Añadir el aceite, el yogur y seguir batiendo.

Agregar la harina junto con los polvos de hornear y mezclar hasta integrar

Añadir las frambuesas con ayuda de una cuchara o espátula.

Verter la mezcla en cápsulas para muffins hasta llenar 3/4 de esta.

Hornear por 20 a 25 minutos o hasta que al introducir un palito o cuchillo este salga limpio.



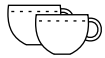


Brownie saludable

16 porciones. Cada porción de 1 cuadrado tiene:

6 gramos de grasas ♦ 10 gramos de carbohidratos ♦ 4 gramos de proteínas

Ingredientes



2 tazas de harina de
avena



½ taza de cacao
amargo



½ taza de edulcorante
en polvo



2 cdtas. de polvos de
hornear



½ cdtas. de café
instantáneo (opcional)



½ taza de puré de
manzana sin azúcar



¼ taza de aceite



4 huevos



½ taza de arándanos

Preparación

Precalentar el horno a 180°C

En un bowl mezclar la harina, polvos de hornear, cacao, edulcorante y café.

Agregar el puré de manzana, aceite y los huevos uno por uno. Mezclar todo con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea.

Verter la mezcla sobre un molde cuadrado de 20x20 cm, previamente aceitado o sobre papel mantequilla

Esparcir los arándanos de forma homogénea

Hornear por 10 a 15 minutos



Queque Marmoleado

10 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

16 gramos de grasas



16 gramos de carbohidratos



6 gramos de proteínas

Ingredientes



4 huevos



¾ taza edulcorante



1 cda. de esencia de vainilla



2/3 taza de aceite



½ taza de leche descremada



1 cda. de polvos de hornear



2 ¼ taza de harina de avena



2 cdas de cacao amargo

Preparación

Precalentar el horno a 180°C.

En un bowl poner los huevos y el edulcorante y batir hasta obtener una mezcla pálida y espumosa.

Añadir la esencia de vainilla, aceite y leche, mezclar hasta integrar. Añadir los polvos de hornear y seguir mezclando.

Dividir la mezcla en dos partes iguales. Agregar a una de la mezclas 1 ¼ taza de harina. Mezclar con cuchara hasta obtener una mezcla homogénea.

A la segunda mezcla agregar 1 taza de harina y cacao amargo. Mezclar hasta integrar bien los ingredientes.

Verter un poco de la mezcla de vainilla en un molde previamente aceitado y luego un poco de la mezcla de chocolate. Intercalar las mezclas.

Hornear por 35 minutos.





Sin

Gluten

Muffins de berries y limón sin gluten

10 porciones. Cada porción de 1 muffin tiene:

7 gramos de grasas



17 gramos de carbohidratos



4 gramos de proteínas

Ingredientes



2 taza de harina de arroz



1 cdta de polvos de hornear



1 pizca de sal



1/4 taza de aceite



3/4 taza de edulcorante en polvo



2 huevos



1 taza de yogurt natural



2 cdts de ralladura de limón



1 cdta de esencia de vainilla



1 taza de arándanos/
frambuesas/frutillas

Preparación

Precalentar el horno a 180°C

En un bowl mezclar la harina, polvos de hornear y la sal. Reservar.

En otro bowl batir el azúcar, junto con los huevos y el aceite hasta que esté bien espumoso. Agregar el yogurt, la ralladura de limón y la esencia de vainilla y continuar batiendo. Agregar de a poco la mezcla de harina con movimientos envolventes.

Añadir los berries y mezclar un poco más.

Poner en moldes para muffins y llevar a horno por 20-25 minutos o hasta que al introducir un cuchillo o palito salga seco. Usar ingredientes que estén certificados como libres de gluten.



Brazo de reina sin gluten

8 porciones. Cada porción de 1 trozo tiene:

3 gramos de grasas



11 gramos de carbohidratos



5 gramos de proteínas

Ingredientes



1/3 taza de chuño



1 cucharada harina de arroz



1 taza de edulcorante



4 yemas

4 claras batidas a nieve



Ralladura de naranja o limón



4 cucharadas de manjar sin azúcar añadida



Coco rallado

Preparación

Precalentar el horno a 180°C

En un bowl batir las yemas junto con el edulcorante hasta obtener una crema.

Agregar el chuño, la harina y la ralladura de naranja hasta obtener una mezcla homogénea.

Agrega las claras batidas a punto de nieve con movimientos envolventes.

Sobre la lata del horno poner papel mantequilla y poner un poco de aceite.

Verter la mezcla sobre la lata y emparejar

Hornear por 10 a 15 min.

Sacar del horno y voltear sobre otro papel mantequilla y enrollar. Esperar que se enfríe. Desenrollar y rellenar con manjar sin azúcar. Vuelve a enrollar, cubre con un poco más de manjar y encima coco rallado.

Usar ingredientes que estén certificados como libres de gluten.



Galletas de chocolate sin gluten

12 porciones. Cada porción de 1 galleta tiene:

3 gramos de grasas



7 gramos de carbohidratos



2 gramos de proteínas

Ingredientes



½ taza de cacao amargo en polvo



¾ taza de edulcorante en polvo



¼ taza de aceite



2 huevos



1 taza de harina de arroz



1 cda. de maicena



1 cda. polvos de hornear

Preparación

En un bowl mezclar el cacao junto con el edulcorante y el aceite hasta integrar bien.

Agregar uno a uno los huevos y seguir mezclando con un tenedor

Agregar poco a poco la harina junto con los polvos de hornear y la maicena hasta obtener una mezcla homogénea.

Llevar al congelador por 1 hora.

Pasado el tiempo, precalentar el horno a 180°C.

Poner sobre la lata del horno papel mantequilla.

Formar con la ayuda de una cuchara, bolitas e ir dejándolas sobre el papel mantequilla, procurando dejar un espacio entre cada una.

Hornear por 15 minutos.



Panqueques sin gluten

4 porciones. Cada porción de 1 panqueque tiene:

1 gramos de grasas ♦ 18 gramos de carbohidratos ♦ 5 gramos de proteínas

Ingredientes



1 huevo



½ taza de harina de arroz



2 cdas. de harina de maíz



¾ taza de leche descremada



4 cdtas. de manjar sin azúcar añadida

Preparación

Poner el huevo, la leche y las harinas en una juguera, procesadora o minipimer. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea y líquida.

Poner en una sartén unas gotas de aceite y esparcir con un papel absorbente.

Verter ¼ de la mezcla e ir girando la sartén para que quede distribuido homogéneamente.

Esperar unos minutos y dar vuelta el panqueque. Cocinar por 1 minuto más.

Rellenar con 1 cda. de manjar sin azúcar.



