El Rincón de la Vitalidad

MUESTRA GRATIS

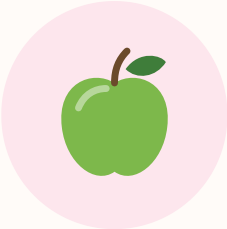
3 postres *sin culpa* + tu despensa

Recetas fáciles pensadas para personas con diabetes, con los carbohidratos por porción en cada una.



Del ebook “Dulce Tentación sin Culpa”

Antes de empezar



Este libro es una guía de cocina, no un tratamiento médico. Léelo con calma antes de preparar tu primera receta.

- **Habla con tu médico o nutricionista.** Cada persona con diabetes es distinta. Lo que funciona para uno puede no ser adecuado para otro, según su tipo de diabetes, sus medicamentos y su control actual.
- **Los carbohidratos indicados son aproximados.** Varían según la marca de cada ingrediente, el tamaño real de las porciones y la fruta que uses. Si cuentas carbohidratos o ajustas insulina, revisa las etiquetas de tus productos y calcula con tus propios datos.
- **Mide tu glucosa.** Cuando pruebes un postre nuevo, controla tu glucosa antes y un par de horas después, para saber cómo responde tu cuerpo.
- **No cambies ni omitas tus medicamentos** por comer un postre de este libro. Si usas insulina u otros fármacos, pregunta a tu equipo de salud cómo incluir estas porciones en tu plan.
- **Revisa las alergias.** Varias recetas llevan frutos secos, huevo o lácteos. Cada receta lo indica, pero siempre confirma los ingredientes si cocinas para otra persona.
- **Los endulzantes se introducen de a poco.** Algunos, como el eritritol, pueden causar molestias digestivas si se consumen en exceso. Empieza con porciones pequeñas.
- **Si te sientes mal** (mareo, sudor frío, temblor, sed intensa, mucho cansancio), mide tu glucosa y busca ayuda médica según las indicaciones de tu equipo de salud.

Cómo leer cada receta

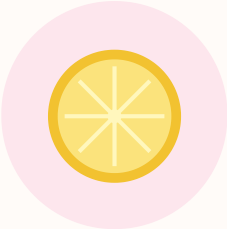
Porciones
Cuántas porciones rinde. Una porción es lo que debes comer de una vez

Tiempo
Preparación y cocción o reposo, en minutos

Carbohidratos
Aproximación por porción, en gramos (g): carbohidratos totales menos fibra; los endulzantes sin calorías no se cuentan

Alérgenos
Ingredientes que debes revisar si alguien es alérgico

Tu despensa inteligente



Con 12 ingredientes básicos puedes preparar casi todas las recetas de este libro. Todos se consiguen en supermercados y tiendas de productos naturales.

Endulzante en polvo apto para hornear (eritritol, stevia o fruta del monje)

Reemplaza el azúcar en tortas, galletas y cremas

Elige uno sin azúcar añadida y sigue la equivalencia del envase

Harina de almendras

Base de tortas, galletas y masas

Aporta grasas buenas y fibra; ojo con las alergias a frutos secos

Avena en hojuelas o molida

Muffins, barras y bases de tarta

Muélela en licuadora para hacer harina

Harina de coco

Mezclas, panqueques y queques

Absorbe mucho líquido: úsala en poca cantidad

Cacao puro en polvo sin azúcar

Chocolate sin sorpresas

Revisa que diga 100 % cacao

Yogur griego natural sin azúcar

Cremas, mousses y coberturas

Elige el sin sabor y sin endulzar

Queso crema o ricota

Cheesecakes y rellenos

Sin azúcar ni saborizantes añadidos

Huevos

Estructura de tortas, flanes y galletas

Úsalos a temperatura ambiente

Semillas de chía y linaza molida

Puddings y espesar

Aportan fibra, que ayuda a un dulce más amable

Gelatina sin sabor

Gelatinas y mousses firmes

Hidrátala siempre en agua fría primero

Frutas bajas en azúcar

Frutillas (fresas), arándanos, frambuesas, moras, manzana verde, limón, kiwi

Mejor frescas o congeladas, nunca en almíbar

Canela, vainilla, ralladura de limón o naranja

Dar sabor sin añadir azúcar

La canela y la vainilla hacen que el postre se sienta más dulce

Lo que dejamos fuera

En este libro no verás azúcar blanca ni morena, miel, agave, jarabes, leche condensada, mermeladas comunes ni galletas o masas industriales. Tampoco jugos de fruta. Algunas frutas con más azúcar, como el plátano maduro, aparecen solo en cantidades pequeñas y combinadas con harina de almendras y nueces, que aportan fibra y grasas buenas.

Capítulo 1 · Receta 5

Helados de frambuesa y limón



Rinde	Tiempo	Carbohidratos	Contiene
6 palitos 1 palito = 1 porción	**10 min** + 4 horas de congelador	**≈ 3 g** por porción	**Sin alérgenos comunes**

Ingredientes

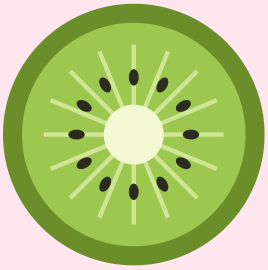
- 250 g de frambuesas, frescas o congeladas
- El jugo de 1 limón
- 100 ml de agua
- Endulzante en polvo equivalente a 3 cucharadas de azúcar
- 6 hojas de menta (opcional)

Preparación

1. Licúa las frambuesas con el jugo de limón, el agua y el endulzante.
2. Si prefieres sin semillas, cuela la mezcla; si no, déjala tal cual, así conservas la fibra.
3. Vierte en moldes para helados o en vasitos pequeños. Agrega una hoja de menta en cada uno.
4. Congela al menos 4 horas.

Tip Para desmoldar, pasa los moldes unos segundos bajo agua tibia.

Ensalada de kiwi, frambuesa y menta



Rinde	Tiempo	Carbohidratos	Contiene
4 porciones	**10 min**	**≈ 9 g** por porción	**Sin alérgenos comunes**

Ingredientes

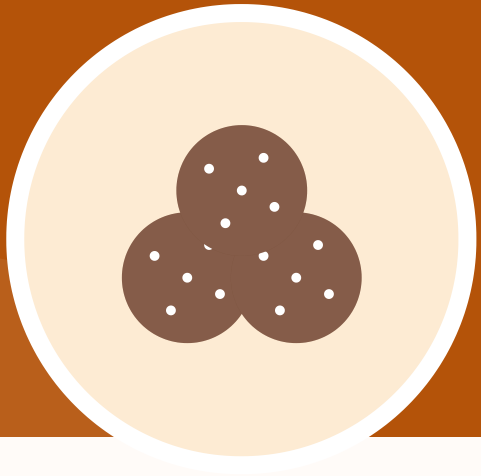
- 3 kiwis maduros, pelados y en cubos
- 150 g de frambuesas
- El jugo de 1 limón
- 8 hojas de menta picadas
- 1 cucharadita de endulzante líquido (opcional)

Preparación

1. Mezcla suavemente los kiwis con las frambuesas en un bol.
2. Agrega el jugo de limón, la menta y el endulzante, si lo usas.
3. Deja reposar 10 minutos en el refrigerador para que se integren los sabores.
4. Sirve en 4 copas pequeñas.

Tip Una cucharada de yogur griego natural encima le da cremosidad y suma solo ≈ 1 g de carbohidratos.

Bolitas de coco y cacao (sin horno)



Rinde	Tiempo	Carbohidratos	Contiene
15 bolitas 1 porción = 2 bolitas	**15 min** + 50 min de frío	**≈ 2 g** por porción	**coco, lácteos**

Ingredientes

- 1 taza (80 g) de coco rallado sin azúcar, más 2 cucharadas para cubrir
- 3 cucharadas de cacao puro en polvo sin azúcar
- 100 g de queso crema
- Endulzante en polvo equivalente a 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta obtener una masa pegajosa y homogénea.
2. Refrigera la masa 20 minutos para que sea más fácil de manejar.
3. Forma 15 bolitas con las manos y pásalas por el coco rallado reservado.
4. Refrigera 30 minutos antes de servir.

Tip Duran hasta 5 días en el refrigerador, en un recipiente cerrado.

El Rincón de la Vitalidad

¿TE GUSTÓ?

Hay *27 recetas* más esperándote

El ebook completo tiene 30 postres fáciles: frescos, cremas, galletas, tortas y tartas. Todos con los carbohidratos por porción.

Quiero el ebook completo

https://pay.hotmart.com/W108274177M

Los carbohidratos son aproximados. Esta guía no reemplaza la indicación de tu médico o nutricionista.