



Postres **NAVIDEÑOS**

50 postres saludables y bajos en
calorias



Deborah Terán
Nutricionista



¡NAVIDAD SIN CULPA, CELEBRACIÓN CON EQUILIBRIO!

Soy Deborah Terán, y como **Nutricionista** con más de 10 años de experiencia, sé exactamente lo que sientes en la época navideña. Es una época mágica de celebraciones, familia y, seamos honestas, una fuente de ansiedad cuando se trata de salud, peso y hormonas.

Si estás en la etapa donde sientes que cualquier desliz te aleja de tus metas o desequilibra ese delicado balance hormonal que has trabajado tan duro en conseguir, te entiendo perfectamente. Durante mis años de especialización en **Salud Hormonal Femenina**, he guiado a miles de mujeres a transformar sus cuerpos y sus vidas, demostrándoles que el placer y el bienestar no son mutuamente excluyentes, ¡ni siquiera en diciembre!

Mi Filosofía: La Navidad es un Capítulo, No el Libro Completo
Mi misión con este ebook de 50 Postres Navideños Versión Saludable no es prohibirte el disfrute, sino empoderarte con alternativas deliciosas. Se trata de tomar decisiones informadas y estratégicas que apoyen tu cuerpo, tu peso y, fundamentalmente, tu equilibrio hormonal, sin sacrificar la tradición ni el sabor.





MIS CONSEJOS DE NUTRICIÓN

Para que disfrutes de estas fiestas manteniendo tu salud en el punto óptimo, aquí tienes tres consejos prácticos que aplico con éxito en mi **Programa Online de 12 Semanas para Perder Peso y Balancear Hormonas**:

1. PRIORIZA LO SALADO ANTES QUE LO DULCE (LA LEY DEL BALANCE)

Antes de servirte ese postre (incluso estos saludables), asegúrate de consumir una porción adecuada de proteínas y fibra (de vegetales y ensaladas). Esto ralentiza la absorción de azúcar, mantiene tu glucosa en sangre más estable y evita el pico de insulina que tanto afecta el balance hormonal (especialmente el cortisol y los estrógenos).

Consejo Práctico: Empieza la cena con una porción generosa de proteínas magras (pavo, pescado) y la ensalada de regalo que te incluyo. ¡Ya tienes el 50% de la batalla ganada!

2. ELIGE TUS CARBOHIDRATOS CON CONCIENCIA (EL PODER DE LA FIBRA)

Los postres que encontrarás aquí están elaborados con harinas integrales, avena y edulcorantes naturales o bajos en calorías. Esto es clave: la fibra que contienen ayuda a que la liberación de energía sea más lenta y sostenida.

Consejo Práctico: Si sabes que vas a cenar un postre, reduce o elimina los carbohidratos refinados en el plato fuerte. Al final del día, se trata de gestionar tu ingesta total para no sobrecargar a tu cuerpo.





MIS CONSEJOS DE NUTRICIÓN

3. ¡EL AGUA ES TU ALIADA DESINTOXICANTE! (SOPORTE HORMONAL)

La hidratación adecuada es vital para la función hepática, que es la encargada de metabolizar el exceso de hormonas y las toxinas propias de las comidas pesadas.

Consejo Práctico: Por cada copa de alcohol o bebida azucarada que consumes, bebe un vaso de agua mineral. Esto te ayudará a sentirte más ligera, a controlar la hinchazón y a apoyar activamente tu proceso de balance hormonal.

¡Comienza tu Transformación Hoy Mismo!

Este ebook es una herramienta maravillosa para disfrutar la Navidad de forma consciente, pero si estás buscando un cambio profundo y duradero, si estás lista para perder ese peso persistente y finalmente balancear esas hormonas que te hacen sentir agotada, hinchada y con antojos constantes...

... entonces te invito a descubrir mi **Programa Online de 12 Semanas**. En él, no solo aprenderás a comer para tu salud hormonal, sino que recibirás un plan de alimentación personalizado, soporte semanal y las estrategias exactas para que las hormonas trabajen a tu favor y no en tu contra.

Ahora, ¡es momento de cocinar! Espero que disfrutes estas 50 recetas saludables. ¡Que esta Navidad sea la más deliciosa y equilibrada de tu vida!

Con cariño

Deborah Terán
Nutricionista Especializada en Salud Hormonal Femenina





ÍNDICE

1. Torta negra navideña ligera
2. Panettone/Pan dulce saludable
3. Tronco navideño de chocolate light
4. Galletas de jengibre saludables
5. Galletas especiadas de canela light
6. Turrón de almendras bajo en calorías
7. Turrón crujiente saludable
8. Dulce de lechosa sin azúcar
9. Quesillo ligero navideño
10. Flan de coco saludable
11. Natilla navideña light
12. Polvorones de almendra bajos en calorías
13. Mantecados saludables
14. Roscas navideñas light
15. Ponche crema ligero (sin azúcar)
16. Pan de jengibre saludable
17. Bizcocho especiado navideño light
18. Trufas navideñas de cacao light
19. Galletas de mantequilla saludables
20. Brazo gitano navideño ligero
21. Budín navideño sin azúcar
22. Tarta de manzana especiada light
23. Galletas de avena con pasas navideñas
24. Barritas festivas de frutos secos ligeras
25. Mousse de chocolate navideño light
26. Bombones navideños saludables
27. Galletas craqueladas de cacao light
28. Ensalada de frutas y yogurt
29. Peras especiadas navideñas al horno
30. Pastel frío de chocolate navideño light
31. Dulce de Navidad de naranja y almendra light
32. Rollitos de canela saludables
33. Helado navideño de especias light
34. Mini cheesecakes navideños low-cal
35. Bizcocho húmedo de chocolate navideño
36. Tarta fría de frutos rojos navideña
37. Dátiles rellenos navideños saludables
38. Pastel de zanahoria navideño light
39. Cupcakes navideños saludables
40. Galletas de naranja y jengibre light
41. B bites de turrón saludable
42. Torta de frutas navideña light
43. Tarta de coco navideña baja en azúcar
44. Pudín de pan navideño saludable
45. Bizcocho navideño de naranja light
46. Trufas de ron navideñas saludables
47. Barritas de jengibre y miel light
48. Cobertura navideña de cacao sin azúcar
49. Copas navideñas de yogurt light
50. Tarta especiada de pera y canela light

TORTA NEGRA NAVIDEÑA

 10 porciones

 45-50 min

Valores Nutricionales por Porción: 155 kcal | 5 g proteína | 6 g grasa | 22 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, batidora de mano o varillas, molde pequeño (18-20 cm).

PREPARACIÓN

1. **Precalentar y Secos:** Precalienta el horno a 180°C. En un bol, mezcla y tamiza la harina de avena, el cacao y las especias navideñas.
2. **Húmedos:** En otro recipiente, bate los huevos con el edulcorante y el aceite hasta que la mezcla aclare ligeramente y esté homogénea.
3. **Integrar:** Agrega gradualmente la mezcla de secos a los húmedos y mezcla suavemente con una espátula hasta que no queden grumos de harina.
4. **Añadir Frutas:** Incorpora las frutas picadas y la ralladura de naranja, mezclando de forma envolvente.
5. **Hornear:** Vierte la mezcla en el molde previamente engrasado. Hornea durante 30 a 35 minutos o hasta que un palillo salga limpio. Deja enfriar completamente antes de cortar.

INGREDIENTES

Harina de avena: 150 g (5.3 oz)
Pasas: 60 g (2.1 oz)
Ciruelas pasas: 50 g (1.7 oz)
Frutas maceradas sin azúcar: 80 g (2.8 oz)
Cacao puro en polvo: 20 g (0.7 oz)
Edulcorante (eritritol/stevia): 40 g (1.4 oz)
Huevos grandes: 2
Aceite vegetal (coco/oliva suave): 20 ml (0.7 oz)
Especias navideñas (nuez moscada, clavo, canela): 5 g (0.17 oz)
Ralladura de naranja: 1 cdtita (opcional)

PANETTONE

 8 porciones

 50 min

Valores Nutricionales por Porción: 165 kcal | 6 g proteína | 5 g grasa | 24 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, batidor de mano, molde de papel tipo panettone.

PREPARACIÓN

1. Activar Secos: En un bol grande, mezcla la harina integral con la levadura seca.
2. Amasar: Añade los huevos, el yogur y el edulcorante. Mezcla vigorosamente hasta formar una masa suave, ligeramente pegajosa pero manejable.
3. Saborizar: Incorpora las frutas deshidratadas y la ralladura. Mezcla suavemente.
4. Reposo (Opcional): Para más esponjosidad, cubre el bol y deja reposar la mezcla 20 minutos en un lugar cálido.
5. Hornear: Coloca la masa en el molde tipo panettone. Hornea a 180°C durante 40-45 minutos o hasta que la parte superior esté dorada y firme.

INGREDIENTES

Harina integral de trigo o
espelta: 180 g (6.3 oz)
Huevos grandes: 2
Yogur natural (o griego
light): 70 g (2.4 oz)
Frutas deshidratadas (pasas,
arándanos): 80 g (2.8 oz)
Edulcorante (eritritol/stevia):
40 g (1.4 oz)
Levadura seca de panadería: 7
g (0.24 oz)
Ralladura de limón o naranja:
1 cucharada

TRONCO NAVIDEÑO

 10 porciones

 25 min

Valores Nutricionales por Porción: 140 kcal | 7 g proteína | 6 g grasa | 14 g carbohidratos



UTENSILIOS

Batidora, bandeja de horno, papel de horno, espátula.

PREPARACIÓN

1. Bate los huevos con el edulcorante y la vainilla.
2. Agrega el cacao y la harina de avena tamizados, incorporando con movimientos envolventes suaves para no bajar el aire de los huevos.
3. Extiende la mezcla de forma fina en un rectángulo sobre una bandeja cubierta con papel de horno. Hornea por 10 minutos a 180°C.
4. Mezcla el yogur griego, el cacao y la vainilla hasta obtener una crema homogénea.
5. Una vez frío, unta el relleno sobre toda la base del bizcocho. Enrolla firmemente con la ayuda del papel de horno. Lleva al refrigerador durante al menos 30 minutos.
6. Derrite el chocolate al baño maría o en el microondas. Baña el tronco con el chocolate derretido y decora inmediatamente con los frutos secos antes de que endurezca.

INGREDIENTES

Para el Bizcocho:

Harina de avena fina: 80 g
(2.8 oz)

Cacao puro en polvo: 25 g
(0.8 oz)

Huevos grandes: 4

Edulcorante (eritritol/stevia):
40 g (1.4 oz)

Vainilla: 1 cdita

Para el Relleno:

Yogur griego natural (o queso
mascarpone light): 150 g (5.3
oz)

Cacao puro en polvo: 1 cda

Vainilla: al gusto

Para la Cobertura:

Chocolate negro 85% sin
azúcar: 50 g

Frutos secos favoritos (nueces,
almendras): para decorar

GALLETAS DE JENGIBRE

 18 porciones

 25 min

Valores Nutricionales por Porción: 45 kcal | 1.5 g proteína | 2 g grasa | 6 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, rodillo, cortadores de galletas, bandeja.

PREPARACIÓN

1. Secos: En un bol, mezcla la harina integral, el jengibre, la canela y el edulcorante.
2. Húmedos: Incorpora el aceite y el huevo.
3. Amasado: Amasa hasta obtener una mezcla homogénea y manejable que no se pegue a las manos. Si es necesario, añade una cucharadita extra de harina.
4. Cortar: Extiende la masa sobre una superficie enharinada con un rodillo. Corta las figuras navideñas con los moldes.
5. Hornear: Coloca las galletas en una bandeja cubierta con papel de horno. Hornea durante 10-12 minutos a 180°C. Retira y deja enfriar en rejilla.

INGREDIENTES

Harina integral de trigo o
espelta: 150 g (5.3 oz)
Jengibre en polvo: 10 g (0.35
oz)
Canela en polvo: 5 g (0.17 oz)
Edulcorante (eritritol/stevia):
40 g (1.4 oz)
Aceite vegetal (oliva
suave/coco líquido): 20 ml
(0.7 oz)
Huevo grande: 1

GALLETAS DE CANELA

 18 porciones

 18 min

Valores Nutricionales por Porción: 48 kcal | 2 g proteína | 1.5 g grasa | 7 g carbohidratos



INGREDIENTES

Harina integral: 1 taza
Avena molida (harina de
avena): 1/2 taza
Huevo grande: 1
Aceite de oliva suave: 2 cdas
Eritritol o edulcorante
granulado: 1/4 taza
Canela en polvo: 2 cditas
Vainilla: 1/2 cdita (opcional)

UTENSILIOS

Bowl, bandeja de horno.

PREPARACIÓN

1. **Mezcla Total:** En el bowl, combina todos los ingredientes secos (harina integral, avena molida, eritritol, canela).
2. **Integrar:** Agrega el huevo, el aceite de oliva y la vainilla (si la usas). Mezcla hasta formar una masa compacta.
3. **Formar:** Toma porciones de masa, forma bolitas pequeñas y aplástalas suavemente con un tenedor para darles forma de galleta.
4. **Hornear:** Colócalas en una bandeja. Hornea durante 10-12 minutos a 180°C hasta que los bordes estén dorados.

TURRÓN DE ALMENDRAS

 12 porciones

 10 min

Valores Nutricionales por Porción: 110 kcal | 4 g proteína | 5 g grasa | 12 g carbohidratos



UTENSILIOS

Sartén antiadherente, batidora de varillas, molde pequeño (rectangular) forrado.

PREPARACIÓN

1. Base Dulce: Calienta la miel light o sirope sin azúcar en una sartén a fuego medio hasta que burbujee suavemente.
2. Merengue: Mientras, bate la clara de huevo a punto de nieve (hasta obtener un merengue firme).
3. Mezcla Caliente: Retira el sirope del fuego y viértelo lentamente sobre la clara de huevo batida, mezclando constantemente.
4. Añadir Sólidos: Incorpora rápidamente las almendras tostadas y la ralladura de limón a la mezcla.
5. Enfriar: Vierte la mezcla en el molde forrado y presiona firmemente con una espátula para compactar. Refrigera por al menos 2 horas hasta que esté completamente firme.

INGREDIENTES

Almendras enteras tostadas: 1
taza

Miel light o sirope sin azúcar
(fibra de achicoria): 1/3 taza

Clara de huevo: 1 unidad,
batida a punto de nieve
(merengue)

Ralladura de limón: 1 cdtita

TURRÓN CRUJIENTE

 12 porciones

 15 min

Valores Nutricionales por Porción: 95 kcal | 3 g proteína | 4 g grasa | 12 g carbohidratos



INGREDIENTES

Chocolate negro 70% o superior, sin azúcar: 100 g
Arroz inflado sin azúcar: 1 taza
Mantequilla de maní natural (sin azúcar/aceites añadidos): 1 cda

UTENSILIOS

Bowl, microondas u olla, molde rectangular.

PREPARACIÓN

1. Derretir Chocolate: Coloca el chocolate troceado en un bowl y derrítelo en el microondas en intervalos de 30 segundos, o a baño maría, hasta que esté liso.
2. Integrar Sabor: Añade la mantequilla de maní natural al chocolate derretido y mezcla hasta que se incorpore por completo.
3. Crujiente: Agrega el arroz inflado sin azúcar. Mezcla rápidamente con una espátula para cubrir todos los granos de arroz.
4. Enfriar: Extiende la mezcla en un molde forrado o de silicona, alisando la superficie con la espátula. Refrigera por al menos 1 hora hasta que esté completamente duro. Desmolda y corta en porciones.

DULCE DE LECHOSA (PAPAYA)

 8 porciones

 30 min

Valores Nutricionales por Porción: 85 kcal | 1 g proteína | 0,5 g grasa | 20 g carbohidratos



UTENSILIOS

Olla grande.

PREPARACIÓN

- 1.Preparar Fruta: Corta la lechosa en tiras. Si es muy verde, puedes hervirla 5 minutos en agua sola para ablandarla ligeramente y escurrir.
- 2.Cocer: Coloca la lechosa, el agua, la canela y los clavos de olor en una olla. Lleva a fuego medio.
- 3.Endulzar: Una vez que el agua hierva, añade el edulcorante.
- 4.Cocinando: Cocina a fuego lento durante 20-30 minutos, o hasta que la lechosa esté blanda y el líquido se haya reducido a un almíbar espeso (sin caramelizar). Remueve ocasionalmente.
- 5.Servir: Retira del fuego. Sirve frío.

INGREDIENTES

Lechosa (papaya) verde o pintona, pelada y cortada en tiras: 1 kg
Agua: 1 taza
Edulcorante líquido o granulado (eritritol/stevia) al gusto: Equivalente a 150g de azúcar
Canela en rama: 1
Clavos de olor: 3

QUESILLO (FLAN)

 8 porciones

 60 min

Valores Nutricionales por Porción: 95 kcal | 8 g proteína | 3 g grasa | 9 g carbohidratos



INGREDIENTES

Leche descremada o bebida vegetal sin azúcar: 500 ml
Huevos grandes: 4
Edulcorante líquido o granulado al gusto:
Equivalente a 80g de azúcar
Vainilla: 1 cdtita
Canela y nuez moscada: Pizca (toque navideño)
Caramelo (Opcional, para el fondo): Sirop de agave o eritritol derretido.

UTENSILIOS

Licudadora, flanera o molde apto para baño maría.

PREPARACIÓN

1. Caramelo (Opcional): Si usas edulcorantes que caramelizan (como eritritol), puedes derretirlo a fuego lento y cubrir el fondo del molde.
2. Mezcla: Licúa la leche, los huevos, el edulcorante, la vainilla y las especias navideñas hasta que la mezcla esté completamente homogénea.
3. Filtrar: Vierte la mezcla en la flanera o molde, filtrándola si lo deseas para una textura más fina.
4. Cocción: Cocina al baño maría en el horno precalentado a 170°C durante 45-50 minutos, o hasta que esté firme en los bordes y solo ligeramente gelatinoso en el centro.
5. Enfriar y Desmoldar: Deja enfriar a temperatura ambiente y luego refrigera por al menos 4 horas antes de desmoldar.

FLAN DE COCO

 8 porciones

 60 min

Valores Nutricionales por Porción: 120 kcal | 6 g proteína | 7 g grasa | 8 g carbohidratos



UTENSILIOS

Licuadora, flanera o molde apto para baño maría.

PREPARACIÓN

1. Caramelo (Opcional): Cubre el fondo del molde con el caramelo si lo vas a usar.
2. Mezcla Base: En la licuadora, combina la leche de coco, la leche descremada, los huevos y el edulcorante. Licúa hasta que esté cremoso.
3. Añadir Coco: Incorpora el coco rallado a la mezcla y revuelve manualmente (no licúes el coco si deseas que se sienta la textura).
4. Cocción: Vierte la mezcla en el molde. Cocina al baño maría en el horno precalentado a 170°C durante 45-50 minutos.
5. Enfriar y Desmoldar: Deja enfriar completamente y refrigera. Desmolda y sirve decorado con un poco más de coco rallado.

INGREDIENTES

Leche de coco light (en lata, la parte cremosa): 200 ml
Leche descremada o bebida vegetal sin azúcar: 300 ml
Huevos grandes: 3
Edulcorante granulado al gusto: Equivalente a 100g de azúcar
Coco rallado sin azúcar: 30 g (1 oz)
Caramelo (Opcional): Sirop de agave o eritritol derretido.

NATILLA NAVIDEÑA

 6 porciones

 20 min

Valores Nutricionales por Porción: 90 kcal | 5 g proteína | 3 g grasa | 11 g carbohidratos



UTENSILIOS

Olla mediana, batidor de varillas, cuencos de postre.

PREPARACIÓN

1. En la olla, calienta la leche con la rama de canela y la ralladura de limón a fuego medio. Retira del fuego justo antes de que hierva y deja infusionar por 5 minutos. Retira la rama de canela.
2. En un pequeño bol, disuelve la maicena con un chorrito de la leche fría.
3. Bate las yemas de huevo con el edulcorante.
4. Vierte la leche caliente lentamente sobre la mezcla de yemas y edulcorante, batiendo constantemente para evitar que las yemas se cuajen.
5. Regresa la mezcla a la olla. Añade la maicena disuelta y cocina a fuego bajo, removiendo constantemente con una cuchara de madera, hasta que espese (unos 5-8 minutos). No dejes que hierva vigorosamente.
6. Vierte la natilla en cuencos individuales. Deja enfriar y refrigera por al menos 2 horas. Sirve fría espolvoreada con canela en polvo.

INGREDIENTES

Leche descremada o bebida vegetal sin azúcar: 500 ml
Maicena (fécula de maíz): 3 cdas
Edulcorante granulado al gusto: Equivalente a 60g de azúcar
Yemas de huevo: 2
Rama de canela: 1
Ralladura de limón: 1/2 cdita
Canela en polvo: para decorar

POLVORONES DE ALMENDRA

 15 porciones

 50 min

Valores Nutricionales por Porción: 85 kcal | 3 g proteína | 5 g grasa | 8 g carbohidratos



INGREDIENTES

Harina integral fina: 100 g

(3.5 oz)

Harina de almendra: 50 g (1.7

oz)

Manteca de cerdo light o

aceite de coco sólido: 40 g

(1.4 oz)

Edulcorante en polvo (eritritol

pulverizado): 40 g (1.4 oz)

Semillas de sésamo (ajonjolí)

tostadas: 1 cda

Canela molida: 1 cdtita

UTENSILIOS

Bowl, rodillo, cortador redondo, bandeja de horno.

PREPARACIÓN

1. Secos: En un bol, mezcla la harina integral, la harina de almendra, el edulcorante en polvo, el sésamo y la canela.
2. Integrar Grasa: Agrega la manteca light (o aceite de coco sólido) fría y corta en cubos. Trabaja la mezcla con los dedos hasta obtener una textura arenosa, como migas de pan (sin amasar en exceso).
3. Amasar: Compacta la masa hasta formar una bola. Extiende con el rodillo hasta tener un grosor de unos 1.5 cm.
4. Corta los polvorones con un cortador redondo. Coloca en la bandeja y hornea a 180°C durante 15 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados.
5. Deja enfriar completamente en la bandeja antes de manipularlos.

MANTECADOS SALUDABLES

 15 porciones

 50 min

Valores Nutricionales por Porción: 90 kcal | 2 g proteína | 6 g grasa | 8 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, tenedor, bandeja de horno.

PREPARACIÓN

1. Secos: Tuesta ligeramente la harina en una sartén seca para realzar su sabor (opcional, 5 minutos). Mezcla la harina tostada, la harina de avena, el edulcorante, el anís y la ralladura.
2. Integrar Grasa: Agrega la manteca light (o aceite de coco sólido) muy fría. Deshaz la grasa con las yemas de los dedos hasta que la mezcla parezca arena gruesa.
3. Formar: Presiona la mezcla con las manos para formar pequeñas bolas ovaladas (mantecados). No amasar en exceso.
4. Hornear: Coloca en una bandeja. Hornea a 180°C durante 15 minutos.
5. Enfriar: Los mantecados deben estar blandos al salir del horno y se endurecerán al enfriar.

INGREDIENTES

Harina integral: 120 g (4.2 oz)

Harina de avena: 40 g (1.4 oz)

Manteca de cerdo light o
aceite de coco sólido: 50 g
(1.7 oz)

Edulcorante en polvo (eritritol
pulverizado): 40 g (1.4 oz)

Anís molido o semillas de anís:
1 cdtita

Ralladura de limón: 1/2 cdtita

ROSCAS NAVIDEÑAS

 12 porciones

 40 min

Valores Nutricionales por Porción: 75 kcal | 3 g proteína | 3 g grasa | 10 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, manga pastelera o bolsa de plástico, bandeja de horno.

PREPARACIÓN

1. Mezcla Base: En un bol, mezcla el yogur, el huevo, el aceite, la ralladura y el edulcorante hasta que estén bien integrados.
2. Secos: Agrega la harina de avena y la levadura química. Mezcla hasta obtener una masa densa pero suave.
3. Formar Rosca: Coloca la masa en una manga pastelera con una boquilla ancha (o una bolsa cortada). Forma rosas o anillos sobre la bandeja forrada con papel de horno.
4. Opcional: Pincela con un poco de clara de huevo y espolvorea con edulcorante granulado.
5. Hornear: Hornea a 180°C durante 15-20 minutos, o hasta que estén doradas.

INGREDIENTES

Harina de avena: 150 g (5.3 oz)
Huevo: 1
Yogur natural (o queso crema light): 50 g (1.7 oz)
Aceite de oliva suave: 1 cda
Ralladura de naranja o limón: 1 cda
Edulcorante granulado: 30 g (1 oz)
Levadura química (polvo de hornear): 1 cdita



tudietasana



www.tudietasana.com

PONCHE CREMA LIGERO

 8 porciones

 20 min

Valores Nutricionales por Porción: 115 kcal | 5 g proteína | 6 g grasa | 8 g carbohidratos



UTENSILIOS

Olla, batidor de varillas, botella de vidrio.

PREPARACIÓN

1. En una olla, mezcla la leche evaporada light (o crema de coco) con la mitad del edulcorante y la vainilla. Calienta a fuego medio sin que hierva.
2. En un bol aparte, bate las yemas con el resto del edulcorante hasta que estén cremosas.
3. Vierte lentamente la mezcla de leche caliente sobre las yemas, batiendo constantemente para evitar que se cocinen.
4. Regresa la mezcla a la olla y cocina a fuego bajo, removiendo constantemente, hasta que espese y cubra la parte de atrás de una cuchara (temperatura máxima 85°C).
5. Retira del fuego. Si usas ron, agrégalo y mezcla. Cuela la mezcla para asegurar una textura suave.
6. Vierte en botellas y refrigera. Sirve frío espolvoreado con nuez moscada.

INGREDIENTES

Leche evaporada light (o crema de coco light): 400 ml
Yemas de huevo: 3
Edulcorante líquido o granulado al gusto:
Equivalente a 100g de azúcar
Ron o licor de preferencia:
100 ml (opcional, ajustar calorías)
Vainilla: 1 cdita
Nuez moscada: Pizca (para servir)

PAN DE JENGIBRE

 10 porciones

 45 min

Valores Nutricionales por Porción: 170 kcal | 5 g proteína | 6 g grasa | 24 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, batidor, molde de bizcocho.

PREPARACIÓN

1. Secos: En un bol, mezcla la harina integral, las especias y el bicarbonato.
2. Húmedos: En otro bol, bate los huevos con la miel light o sirope sin azúcar, el jengibre rallado y el aceite.
3. Integrar: Agrega gradualmente los secos a los húmedos, alternando con la leche. Mezcla hasta que esté uniforme.
4. Hornear: Vierte la mezcla en un molde engrasado y hornea a 180°C durante 35-40 minutos, o hasta que esté hecho.
5. Enfriar: Deja enfriar en el molde antes de desmoldar.

INGREDIENTES

Harina integral: 150 g (5.3 oz)

Miel light o sirope sin azúcar:

50 g (1.7 oz)

Huevos: 2

Jengibre fresco rallado: 1 cda

Canela, clavo y nuez moscada

(mezcla de especias): 2 cditas

Aceite vegetal (coco/oliva

suave): 30 ml (1 oz)

Bicarbonato de sodio: 1 cdita

Leche descremada o vegetal:

50 ml

BIZCOCHO ESPECIADO

 10 porciones

 45 min

Valores Nutricionales por Porción: 160 kcal | 6 g proteína | 5 g grasa | 23 g carbohidratos



INGREDIENTES

Harina de avena: 150 g (5.3 oz)
Zanahoria rallada fina: 80 g (2.8 oz)
Yogur natural: 80 g (2.8 oz)
Huevos: 2
Aceite vegetal: 20 ml (0.7 oz)
Edulcorante granulado: 40 g (1.4 oz)
Canela y nuez moscada: 1 cdita
Levadura química: 1 cdita
Nueces picadas: 20 g (0.7 oz)

UTENSILIOS

Bowl, batidora, molde de bizcocho.

PREPARACIÓN

1. **Húmedos:** Bate los huevos con el edulcorante, el aceite y el yogur.
2. **Secos:** En otro bol, mezcla la harina de avena, la levadura y las especias.
3. **Integrar:** Agrega los secos a los húmedos. Mezcla hasta que se incorpore.
4. **Añadir Sabor:** Agrega la zanahoria rallada y las nueces picadas. Mezcla suavemente.
5. **Hornear:** Vierte la mezcla en el molde y hornea a 180°C durante 35-40 minutos.

TRUFAS NAVIDEÑAS DE CACAO

 12 porciones

 15 min

Valores Nutricionales por Porción: 75 kcal | 3 g proteína | 4 g grasa | 8 g carbohidratos



UTENSILIOS

Procesador de alimentos o licuadora potente.

PREPARACIÓN

1. Base: Coloca los dátiles, el cacao puro, la mantequilla de maní y la harina de avena (o coco) en el procesador de alimentos. Procesa hasta obtener una masa densa y homogénea. Si la masa está muy seca, añade una cucharada de leche vegetal.
2. Formar: Saca la masa y forma pequeñas bolitas (trufas) con las manos.
3. Rebozar: Rueda cada trufa en el topping de tu elección (coco rallado, cacao puro o nueces picadas).
4. Enfriar: Refrigera por al menos 1 hora para que tomen firmeza.

INGREDIENTES

Dátiles Medjool (sin hueso):

80 g (2.8 oz)

Cacao puro en polvo: 30 g (1 oz)

Mantequilla de maní natural:

1 cda

Harina de avena o coco

rallado (para la consistencia): 2 cdas

Leche vegetal sin azúcar: 1

cda (si es necesario)

Coco rallado/cacao en

polvo/nueces picadas: para rebozar

GALLETAS DE MANTEQUILLA

 15 porciones

 30 min

Valores Nutricionales por Porción: 70 kcal | 2 g proteína | 4 g grasa | 6 g carbohidratos



INGREDIENTES

Harina integral fina: 120 g

(4.2 oz)

Mantequilla light o aceite de
coco sólido: 50 g (1.7 oz)

Edulcorante granulado/en
polvo: 30 g (1 oz)

Huevo: 1 (solo la yema)

Vainilla: 1 cdita

UTENSILIOS

Bowl, batidora, rodillo, cortadores.

PREPARACIÓN

1. Crema: Bate la mantequilla light (o aceite de coco) con el edulcorante hasta que esté cremosa.
2. Húmedos: Agrega la yema de huevo y la vainilla. Mezcla.
3. Secos: Incorpora la harina integral. Mezcla rápidamente hasta formar una masa suave y que se pueda trabajar (no amasar en exceso).
4. Refrigerar: Envuelve la masa y refrigera por 30 minutos.
5. Cortar y Hornear: Extiende la masa y corta figuras. Hornea a 180°C durante 10-12 minutos hasta que los bordes estén ligeramente dorados.



tudietasana



www.tudietasana.com

BRAZO GITANO

 10 porciones

 30 min

Valores Nutricionales por Porción: 135 kcal | 6 g proteína | 5 g grasa | 17 g carbohidratos



UTENSILIOS

Batidora, bandeja de horno, papel de horno, paño de cocina.

PREPARACIÓN

1. Bate las claras a punto de nieve. En otro bol, bate las yemas con el edulcorante y la vainilla hasta que espumen. Mezcla las yemas con la harina de avena. Por último, integra las claras con movimientos suaves y envolventes.
2. Extiende la mezcla en una capa fina y uniforme sobre una bandeja forrada con papel de horno. Hornea a 180°C durante 8-10 minutos.
3. Al salir del horno, vuelca el bizcocho sobre un paño de cocina húmedo. Retira con cuidado el papel de horno y enrolla el bizcocho junto con el paño. Deja enfriar enrollado.
4. Mezcla la ricotta light, la mermelada y el saborizante elegido.
5. Desenrolla el bizcocho, extiende el relleno y vuelve a enrollar. Refrigera antes de cortar.

INGREDIENTES

Para el Bizcocho:

Harina de avena: 60 g (2.1 oz)

Huevos: 3

Edulcorante granulado: 30 g
(1 oz)

Vainilla: 1 cdita

Para el Relleno:

Queso ricotta light o

requesón: 150 g (5.3 oz)

Mermelada sin azúcar (de
frutos rojos): 2 cdas

Vainilla o canela: al gusto

BUDÍN NAVIDEÑO

 10 porciones

 60 min

Valores Nutricionales por Porción: 145 kcal | 6 g proteína | 5 g grasa | 18 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, batidor, molde de budín.

PREPARACIÓN

1. Humedecer Pan: En un bol grande, remoja el pan desmigado con la leche. Deja reposar por 10 minutos hasta que el pan se ablande.
2. Mezcla Base: Agrega los huevos, el edulcorante, las especias y la ralladura al pan remojado. Mezcla bien, puedes usar un batidor de mano para deshacer los grumos grandes.
3. Incorporar Frutas: Añade las frutas deshidratadas.
4. Hornear: Vierte la mezcla en un molde previamente engrasado. Hornea a 180°C durante 45-50 minutos, o hasta que esté firme y dorado.
5. Servir: Deja enfriar antes de desmoldar. Se puede servir con un sirope light de vainilla.

INGREDIENTES

Pan integral del día anterior, desmigado: 150 g (5.3 oz)
Leche descremada o vegetal sin azúcar: 300 ml
Huevos grandes: 2
Frutas deshidratadas sin azúcar (pasas, arándanos): 50 g (1.7 oz)
Edulcorante granulado al gusto: Equivalente a 60g de azúcar
Especias navideñas (canela, nuez moscada): 1 cdtita
Ralladura de naranja o limón: 1 cdtita

TARTA DE MANZANA

 8 porciones

 50 min

Valores Nutricionales por Porción: 130 kcal | 4 g proteína | 5 g grasa | 18 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, molde de tarta (20 cm).

PREPARACIÓN

1. Masa: Mezcla la harina de avena con el aceite de coco frío hasta obtener una textura arenosa. Agrega agua fría cucharada a cucharada hasta que la masa se compacte. Forra el molde con las tres cuartas partes de la masa.
2. Relleno: En un bol, mezcla las rodajas de manzana con el edulcorante, la canela y la ralladura de limón. Coloca el relleno sobre la base de la tarta.
3. Crumble: Desmorona la masa restante sobre el relleno para crear un crumble o topping.
4. Hornear: Hornea a 180°C durante 35-40 minutos, o hasta que la manzana esté tierna y la superficie dorada.

INGREDIENTES

Para la Masa:

Harina de avena: 100 g (3.5 oz)

Aceite de coco sólido: 30 g (1 oz)

Agua fría: 2 cdas (si es necesario)

Para el Relleno:

Manzanas (variedad dulce): 3 medianas, peladas y en rodajas finas

Edulcorante granulado: 20 g (0.7 oz)

Canela molida: 1 cdita

Ralladura de limón: 1/2 cdita

GALLETAS DE AVENA CON PASAS

 15 porciones

 25 min

Valores Nutricionales por Porción: 75 kcal | 3 g proteína | 3 g grasa | 10 g carbohidratos



INGREDIENTES

Harina de avena: 80 g (2.8 oz)

Copos de avena gruesos: 50 g
(1.7 oz)

Pasas o arándanos secos sin
azúcar: 30 g (1 oz)

Huevo: 1

Aceite vegetal (oliva
suave/coco): 1 cda

Edulcorante granulado: 20 g
(0.7 oz)

Canela y jengibre: Pizca

Levadura química: 1/2 cdtita

UTENSILIOS

Bowl, cuchara, bandeja de horno.

PREPARACIÓN

1. Húmedos: En un bol, bate el huevo, el aceite y el edulcorante.
2. Secos: Agrega la harina de avena, los copos, las especias y la levadura. Mezcla hasta que se forme una masa.
3. Frutas: Incorpora las pasas.
4. Formar y Hornear: Forma pequeñas bolitas con la ayuda de una cuchara y aplástalas ligeramente sobre la bandeja forrada con papel de horno. Hornea a 180°C durante 12-15 minutos.

BARRITAS DE FRUTOS SECOS

 12 porciones

 10 min

Valores Nutricionales por Porción: 140 kcal | 5 g proteína | 9 g grasa | 11 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, olla pequeña o microondas, molde cuadrado pequeño.

PREPARACIÓN

1. **Picar Secos:** Pica los frutos secos y las semillas. Colócalos en un bol.
2. **Ligar:** Calienta en una olla pequeña la miel light o el sirope sin azúcar junto con la mantequilla de maní natural hasta que la mezcla sea líquida y homogénea.
3. **Mezclar:** Vierte la mezcla líquida sobre los frutos secos y semillas. Mezcla vigorosamente para cubrirlos por completo.
4. **Enfriar:** Extiende la mezcla en el molde forrado, presionando firmemente. Refrigerar por al menos 1 hora.
5. **Cubierta (Opcional):** Derrite el chocolate negro y haz un drizzle sobre la superficie fría. Corta en barritas.

INGREDIENTES

Frutos secos mixtos
(almendras, nueces, avellanas):
150 g (5.3 oz)
Semillas (chía, calabaza,
girasol): 30 g (1 oz)
Miel light o sirope sin azúcar:
50 ml
Mantequilla de maní natural:
1 cda
Chocolate negro 85% sin
azúcar: 20 g (para la cubierta
opcional)

MOUSSE DE CHOCOLATE

 4 porciones

 15 min

Valores Nutricionales por Porción: 110 kcal | 7 g proteína | 6 g grasa | 8 g carbohidratos



INGREDIENTES

Yogur griego natural 0% o
queso batido 0%: 200 g (7 oz)
Cacao puro en polvo: 3 cdas
Edulcorante líquido o
granulado al gusto
Leche descremada o vegetal:
50 ml (si es necesario)
Gelatina neutra en polvo: 1/2
cdita
Vainilla y canela: Pizca
Chocolate rallado 85% para
decorar

UTENSILIOS

Bowl, batidor, copas de postre.

PREPARACIÓN

1. Gelatina: Hidrata la gelatina neutra en una cucharada de agua y disuélvela en la leche caliente (o microondas por 10 segundos). Deja templar.
2. Base: En un bol, mezcla el yogur griego (o queso batido), el cacao puro, el edulcorante, la vainilla y la canela. Bate bien hasta que no queden grumos.
3. Unir: Agrega la gelatina disuelta a la mezcla de chocolate y revuelve rápidamente.
4. Mousse: Vierte en copas individuales y refrigera por al menos 2 horas hasta que cuaje y obtenga la textura de mousse.
5. Servir: Decora con chocolate rallado 85% antes de servir.

BOMBONES NAVIDEÑOS

Valores Nutricionales por Porción: 80 kcal | 3 g proteína | 5 g grasa | 6 g carbohidratos

 15 porciones

 15 min



UTENSILIOS

Olla pequeña o microondas, moldes de bombones de silicona.

PREPARACIÓN

1. Ganache Base: Derrite el chocolate 85% y la crema light (o leche de coco) juntos. Añade el edulcorante y la vainilla. Mezcla bien hasta obtener un ganache brillante.
2. Relleno (Opcional): Si vas a rellenar, vierte una capa fina de chocolate en la base del molde, coloca el relleno (una almendra o un punto de mantequilla de maní) y cubre con más chocolate.
3. Enfriar: Refrigera por al menos 1 hora hasta que estén completamente firmes.
4. Desmoldar: Desmolda con cuidado. Puedes espolvorear con cacao o decorar.

INGREDIENTES

Chocolate negro 85% sin
azúcar: 100 g
Crema de leche light o leche
de coco cremosa: 30 ml
Edulcorante líquido: al gusto
(si es necesario)
Vainilla: 1/2 cdita

Relleno (opcional): Almendras
enteras o mantequilla de maní

Toppings: Cacao puro, frutos
secos picados, coco rallado

GALLETAS CRAQUELADAS DE CACAO

 15 porciones

 30 min

Valores Nutricionales por Porción: 65 kcal | 3 g proteína | 2 g grasa | 9 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, bandeja de horno.

PREPARACIÓN

1. **Mezcla Base:** En un bol, mezcla el huevo, el aceite y el edulcorante granulado.
2. **Secos:** Agrega la harina de avena, el cacao puro y la levadura. Mezcla hasta obtener una masa densa y manejable.
3. **Reposo:** Envuelve la masa y refrigera por 30 minutos (esto es crucial para el craquelado).
4. **Formar y Rebozar:** Forma bolitas con la masa. Rueda cada bolita generosamente en el edulcorante en polvo.
5. **Hornear:** Coloca las bolitas en la bandeja. Hornea a 180°C durante 10-12 minutos. El choque de temperatura creará el efecto craquelado.

INGREDIENTES

Harina de avena: 100 g (3.5 oz)
Cacao puro en polvo: 30 g (1 oz)
Huevo: 1
Aceite vegetal: 1 cda
Edulcorante granulado: 30 g (1 oz)
Levadura química: 1 cdtita
Edulcorante en polvo (pulverizado): para rebozar

ENSALADA DE FRUTAS Y YOGURT

 6 porciones

 15 min

Valores Nutricionales por Porción: 110 kcal | 7 g proteína | 2 g grasa | 16 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl grande, cuchillo, espátula.

PREPARACIÓN

1. Preparar Frutas: Lava, pela (si es necesario) y corta todas las frutas en trozos uniformes (cubos o rodajas). Colócalas en el bowl grande.
2. Preparar Aderezo: En un bol aparte, mezcla el yogur griego 0% con el edulcorante (si lo usas) y la esencia de vainilla hasta obtener una consistencia cremosa y homogénea.
3. Integrar: Vierte el aderezo de yogur sobre las frutas troceadas.
4. Mezclar: Mezcla suavemente con una espátula para cubrir todas las frutas con el yogur.
5. Servir: Sirve inmediatamente en copas o boles individuales. Decora con las nueces o almendras picadas por encima.

INGREDIENTES

Piña fresca o en almíbar light (troceada): 200 g (7 oz)
Manzana roja (con piel, en cubos): 1 unidad
Uvas rojas o verdes (partidas por la mitad): 100 g (3.5 oz)
Fresas frescas (en rodajas): 100 g (3.5 oz)
Yogur griego natural 0% grasa: 300 g (10.5 oz)
Edulcorante líquido o granulado: al gusto (opcional)
Esencia de vainilla: 1/2 cdtita
Nueces o almendras picadas: 1 cda (para decorar)

PERAS ESPECIADAS AL HORNO

 4 porciones

 35 min

Valores Nutricionales por Porción: 90 kcal | 1 g proteína | 0,5 g grasa | 21 g carbohidratos



UTENSILIOS

Fuente de horno pequeña.

PREPARACIÓN

1. Preparar Peras: Lava las peras, córtalas por la mitad y retira el corazón con una cuchara. Colócalas en la fuente de horno con la parte cortada hacia arriba.
2. Almíbar: Mezcla el agua (o vino), el edulcorante, las especias y la ralladura de naranja. Vierte esta mezcla sobre las peras y en el fondo de la fuente.
3. Hornear: Hornea a 190°C durante 30-35 minutos, o hasta que estén tiernas y el líquido se haya caramelizado ligeramente. Báñalas con el almíbar un par de veces durante la cocción.
4. Servir: Sirve caliente o tibio, con un poco de yogur o queso batido.

INGREDIENTES

Peras (firmes): 4
Agua o vino blanco sin alcohol: 1/2 taza
Edulcorante granulado: 10 g (0,35 oz)
Canela, anís estrellado, cardamomo (especias): 1 cdtita de mezcla
Ralladura de naranja: 1/2 cdtita

PASTEL FRÍO DE CHOCOLATE

🍴 10 porciones

🕒 20 min

Valores Nutricionales por Porción: 145 kcal | 7 g proteína | 8 g grasa | 12 g carbohidratos



UTENSILIOS

Procesador o bolsa (para galletas), molde desmontable (18-20 cm).

PREPARACIÓN

1. Base: Tritura las galletas de avena. Mezcla con la mantequilla light o aceite de coco derretido. Presiona la mezcla firmemente en la base del molde. Refrigera.
2. Relleno: En un bol grande, mezcla el yogur griego, el cacao y el edulcorante hasta que estén bien integrados.
3. Gelatina: Disuelve la gelatina en la leche caliente.
4. Integrar: Vierte la gelatina disuelta en la mezcla de yogur y chocolate, batiendo rápidamente.
5. Enfriar: Vierte la mezcla sobre la base de galletas. Refrigera por al menos 4 horas o hasta que esté completamente firme.

INGREDIENTES

Galletas de avena integrales sin azúcar (base): 80 g (2.8 oz)
Mantequilla light o aceite de coco líquido: 20 g (0.7 oz)

Para el Relleno:

Yogur griego natural 0%: 400 g (14 oz)

Cacao puro en polvo: 30 g (1 oz)

Edulcorante granulado al gusto

Gelatina neutra: 2 sobres (14g)

Leche descremada o vegetal caliente: 50 ml

DULCE DE NARANJA Y ALMENDRA

 8 porciones

 50 min

Valores Nutricionales por Porción: 165 kcal | 6 g proteína | 8 g grasa | 17 g carbohidratos



INGREDIENTES

Harina de almendra: 150 g

(5.3 oz)

Naranja entera: 1 unidad,
cocida y triturada (o ralladura
y zumo)

Huevos grandes: 3

Edulcorante granulado al
gusto: Equivalente a 60g de
azúcar

Aceite de oliva suave: 20 ml
(0.7 oz)

Levadura química: 1 cdita

Almendras laminadas: 1 cda
(para decorar)

UTENSILIOS

Bowl, batidora, molde de bizcocho.

PREPARACIÓN

1. Naranja: Si usas la naranja entera, hiévela hasta que esté muy blanda (unos 30 min), escurre y tritúrala. Si usas zumo y ralladura, saltar este paso.
2. Húmedos: Bate los huevos con el edulcorante y el aceite. Incorpora la pulpa de naranja triturada (o el zumo y la ralladura).
3. Secos: Mezcla la harina de almendra con la levadura química.
4. Integrar y Hornear: Incorpora los secos a los húmedos. Vierte en el molde engrasado y hornea a 170°C durante 40-45 minutos.
5. Decorar: Una vez frío, espolvorea con almendras laminadas.



tudietasana



www.tudietasana.com

ROLLITOS DE CANELA

 8 porciones

 40 min

Valores Nutricionales por Porción: 140 kcal | 5 g proteína | 4 g grasa | 20 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, rodillo, bandeja de horno.

PREPARACIÓN

1. Masa: Mezcla la harina integral con el yogur y la levadura. Amasa por unos minutos hasta obtener una masa suave y elástica.
2. Extender: Extiende la masa con un rodillo formando un rectángulo delgado.
3. Relleno: Unta la mantequilla light derretida sobre la masa. Mezcla la canela con el edulcorante granulado y espolvorea uniformemente sobre la mantequilla.
4. Enrollar y Cortar: Enrolla la masa firmemente. Corta en 8 porciones de unos 2-3 cm de grosor.
5. Hornear: Coloca los rollitos en una bandeja. Hornea a 180°C durante 20-25 minutos.
6. Glaseado: Mezcla los ingredientes del glaseado y úntalo sobre los rollitos calientes.

INGREDIENTES

Para la Masa:

Harina integral de trigo o
espelta: 150 g (5.3 oz)

Yogur griego natural: 80 g
(2.8 oz)

Levadura química: 1 cedita

Para el Relleno:

Mantequilla light o aceite de
coco líquido: 1 cda

Canela molida: 2 cditas

Edulcorante granulado: 10 g
(0.35 oz)

Para el Glaseado (Opcional):

Queso crema light: 2 cdas

Edulcorante en polvo y
chorrito de leche

HELADO DE ESPECIAS

 4 porciones

 10 min

Valores Nutricionales por Porción: 85 kcal | 6 g proteína | 1 g grasa | 13 g carbohidratos



UTENSILIOS

Batidora de vaso o procesador de alimentos.

PREPARACIÓN

1. Base: Coloca las rodajas de plátano congelado, el yogur griego, las especias y la vainilla en la batidora.
2. Batir: Bate a máxima potencia, añadiendo la leche de a poco solo si es necesario para ayudar a las cuchillas. Bate hasta obtener una consistencia suave y cremosa (como helado suave).
3. Congelación (Opcional): Si lo quieres más duro, puedes pasarlo a un recipiente hermético y congelarlo por 30 minutos a 1 hora.
4. Servir: Sirve inmediatamente.

INGREDIENTES

Plátano congelado (en rodajas): 2 unidades
Yogur griego natural 0% o queso batido 0%: 100 g (3,5 oz)
Leche descremada o vegetal: 50 ml (si es necesario)
Edulcorante líquido o granulado: al gusto
Especias navideñas (canela, clavo, jengibre): 1 cdita
Vainilla: 1/2 cdita



tudietasana



www.tudietasana.com

MINI CHEESECAKES

 6 porciones

 35 min

Valores Nutricionales por Porción: 130 kcal | 8 g proteína | 6 g grasa | 10 g carbohidratos



UTENSILIOS

Molde de muffins (para 6 unidades), cápsulas de papel.

PREPARACIÓN

1. Base: Tritura las galletas y mezcla con la mantequilla light. Distribuye la mezcla en el fondo de las cápsulas de papel. Presiona firmemente.
2. Relleno: Bate el queso crema light con el huevo, el edulcorante, la vainilla y la ralladura hasta obtener una crema lisa.
3. Hornear: Vierte el relleno sobre la base de galleta. Hornea a 170°C durante 20-25 minutos (el centro debe estar ligeramente gelatinoso).
4. Enfriar: Deja enfriar a temperatura ambiente y luego refrigera por al menos 2 horas.
5. Servir: Cubre con la mermelada de frutos rojos sin azúcar antes de servir.

INGREDIENTES

Para la Base:

Galletas integrales sin azúcar:

50 g (1.7 oz)

Mantequilla light o aceite de

coco líquido: 1 cda

Para el Relleno:

Queso crema light (o queso

batido 0%): 200 g (7 oz)

Huevo: 1 (entero)

Edulcorante granulado: 20 g

(0.7 oz)

Vainilla y ralladura de limón:

al gusto

Topping: Mermelada de

frutos rojos sin azúcar



tudietasana



www.tudietasana.com

BIZCOCHO HÚMEDO DE CHOCOLATE

 10 porciones

 40 min

Valores Nutricionales por Porción: 160 kcal | 6 g proteína | 5 g grasa | 22 g carbohidratos



INGREDIENTES

Harina de avena: 150 g (5.3 oz)
Cacao puro en polvo: 30 g (1 oz)
Calabacín (rallado fino y escurrido): 100 g (3.5 oz)
Huevos: 2
Leche o bebida vegetal: 80 ml
Aceite vegetal (coco/oliva suave): 20 ml (0.7 oz)
Edulcorante granulado: 40 g (1.4 oz)
Levadura química: 1 cdita

UTENSILIOS

Bowl, batidora, molde de bizcocho.

PREPARACIÓN

1. **Húmedos:** Bate los huevos con el edulcorante, el aceite y la leche.
2. **Secos:** En otro bol, mezcla la harina de avena, el cacao y la levadura.
3. **Integrar:** Agrega los secos a los húmedos. Mezcla hasta que se incorpore.
4. **Humedad Secreta:** Incorpora el calabacín rallado y escurrido. Mezcla suavemente.
5. **Hornear:** Vierte la mezcla en el molde. Hornea a 180°C durante 35-40 minutos.

TARTA FRÍA DE FRUTOS ROJOS

 8 porciones

 20 min

Valores Nutricionales por Porción: 115 kcal | 7 g proteína | 4 g grasa | 12 g carbohidratos



UTENSILIOS

Molde desmontable (18-20 cm), bowl.

PREPARACIÓN

1. Base: Tritura galletas y mezcla con la grasa derretida. Presiona en el fondo del molde y refrigera.
2. Relleno: Mezcla el yogur, el queso crema y el edulcorante.
3. Gelatina: Disuelve la gelatina en la leche caliente. Vierte en la mezcla de queso y bate.
4. Enfriar: Vierte el relleno sobre la base. Refrigera por al menos 4 horas.
5. Servir: Decora con frutos rojos frescos.

INGREDIENTES

Para la Base:

Galletas integrales sin azúcar:

80 g (2.8 oz)

Mantequilla light o aceite de

coco líquido: 2 cdas

Para el Relleno:

Yogur griego natural 0%: 300

g (10.5 oz)

Queso crema light o ricotta:

100 g (3.5 oz)

Edulcorante granulado: 30 g

(1 oz)

Gelatina neutra: 2 sobres (14g)

Leche descremada o vegetal

caliente: 50 ml

Topping: Frutos rojos frescos
(arándanos, fresas)

DÁTILES RELLENOS

 12 porciones

 10 min

Valores Nutricionales por Porción: 170 kcal | 2 g proteína | 4 g grasa | 7 g carbohidratos



UTENSILIOS

Cuchillo pequeño, cuchara, papel de horno.

PREPARACIÓN

- 1.Preparar Dátiles: Haz un corte a lo largo de cada dátil para abrirlos ligeramente, retirando el hueso si lo tienen.
- 2.Rellenar: Rellena cada dátil con una pequeña porción de mantequilla de frutos secos.
- 3.Toque Final: Coloca una nuez, almendra o pistacho en el centro de la mantequilla, presionando suavemente.
- 4.Decoración (Opcional): Derrite el chocolate negro y haz un drizzle sobre los dátiles rellenos. Refrigera hasta que el chocolate se endurezca.

INGREDIENTES

Dátiles Medjool grandes (sin hueso): 12 unidades
Mantequilla de almendra o maní natural: 3 cdas
Nueces, almendras o pistachos: 12 unidades (para rellenar)
Chocolate negro 85% sin azúcar: 30 g (para el drizzle opcional)

PASTEL DE ZANAHORIA

🍴 10 porciones

🕒 45 min

Valores Nutricionales por Porción: 165 kcal | 6 g proteína | 7 g grasa | 19 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, batidora, molde redondo.

PREPARACIÓN

1. Húmedos: Bate los huevos con el edulcorante, el aceite y el yogur.
2. Secos: Mezcla la harina, la levadura, la canela y la nuez moscada.
3. Integrar: Agrega los secos a los húmedos. Mezcla.
4. Añadir: Incorpora la zanahoria rallada y las nueces picadas.
5. Hornear: Vierte en el molde engrasado y hornea a 180°C durante 35-40 minutos.

INGREDIENTES

Harina integral: 120 g (4.2 oz)
Zanahoria rallada: 100 g (3.5 oz)
Yogur natural o kefir: 80 g (2.8 oz)
Huevos: 2
Aceite vegetal (coco/oliva suave): 25 ml (0.8 oz)
Edulcorante granulado: 40 g (1.4 oz)
Canela y nuez moscada: 1 cdita
Nueces picadas: 20 g (0.7 oz)
Levadura química: 1 cdita

CUPCAKES NAVIDEÑOS

 6 porciones

 30 min

Valores Nutricionales por Porción: 120 kcal | 5 g proteína | 4 g grasa | 15 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, batidor, molde de muffins y cápsulas.

PREPARACIÓN

1. Húmedos: Bate el huevo con el edulcorante, el yogur y la leche.
2. Secos: Agrega la harina de avena, la levadura y las especias. Mezcla hasta integrar.
3. Hornear: Rellena las cápsulas de cupcake hasta 3/4 de su capacidad. Hornea a 180°C durante 18-20 minutos.
4. Enfriar y Decorar: Deja enfriar completamente. Si usas frosting, decora usando una manga pastelera.

INGREDIENTES

Harina de avena: 80 g (2.8 oz)

Yogur griego natural: 50 g
(1.7 oz)

Huevo: 1

Leche o bebida vegetal: 40 ml

Edulcorante granulado: 20 g
(0.7 oz)

Canela y clavo: 1/2 cdita

Levadura química: 1 cdita

Frosting (Opcional): Queso
batido 0% y edulcorante en
polvo.

GALLETAS DE NARANJA Y JENGIBRE

 15 porciones

 30 min

Valores Nutricionales por Porción: 50 kcal | 2 g proteína | 2 g grasa | 6 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, rodillo, cortadores.

PREPARACIÓN

1. Crema: Bate la mantequilla light (o aceite de coco) con el edulcorante, la ralladura de naranja y la yema.
2. Secos: Agrega la harina integral, la harina de avena y el jengibre en polvo. Mezcla hasta obtener una masa manejable.
3. Refrigerar: Envuelve la masa y refrigera por 30 minutos.
4. Cortar y Hornear: Extiende la masa y corta figuras navideñas. Hornea a 180°C durante 10-12 minutos.

INGREDIENTES

Harina integral fina: 100 g
(3.5 oz)
Harina de avena: 50 g (1.7 oz)
Mantequilla light o aceite de coco sólido: 30 g (1 oz)
Edulcorante granulado: 30 g
(1 oz)
Huevo: 1 (solo la yema)
Ralladura de naranja: 1 cda
Jengibre en polvo: 1 cdtita

BITES DE TURRÓN

 12 porciones

 15 min

Valores Nutricionales por Porción: 95 kcal | 4 g proteína | 6 g grasa | 7 g carbohidratos



UTENSILIOS

Procesador de alimentos, olla pequeña, molde cuadrado pequeño.

PREPARACIÓN

1. **Moler Almendras:** En un procesador de alimentos, muele las almendras hasta obtener una harina gruesa.
2. **Preparar Merengue/Aquafaba:** Monta la clara de huevo (o aquafaba) a punto de nieve. Incorpora el edulcorante poco a poco hasta obtener un merengue firme.
3. **Mezclar:** Incorpora la harina de almendras y la ralladura de cítricos al merengue con movimientos envolventes.
4. **Formar:** Presiona la mezcla firmemente en un molde cuadrado forrado con papel de horno (y obleas si usas).
5. **Enfriar:** Refrigera por al menos 2 horas hasta que esté firme. Corta en pequeños cuadrados o bites.

INGREDIENTES

Almendras crudas o tostadas:

100 g (3.5 oz)

Edulcorante granulado: 20 g

(0.7 oz)

Claras de huevo: 1 unidad (o

20g de aquafaba)

Ralladura de limón o naranja:

1/2 cdita

Obleas comestibles o papel de

arroz: para la base (opcional)

TORTA DE FRUTAS

 10 porciones

 70 min

Valores Nutricionales por Porción: 180 kcal | 5 g proteína | 6 g grasa | 25 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, molde de bizcocho.

PREPARACIÓN

1. Húmedos: Bate los huevos con el edulcorante y el puré de manzana.
2. Secos: En otro bol, mezcla la harina, las especias y la levadura.
3. Integrar: Agrega los secos a los húmedos. Mezcla suavemente.
4. Frutas y Nueces: Incorpora las frutas deshidratadas y las nueces picadas, junto con la ralladura de cítricos.
5. Hornear: Vierte la mezcla en el molde engrasado y enharinado. Hornea a 170°C durante 55-60 minutos, o hasta que un palillo salga limpio.

INGREDIENTES

Harina integral: 150 g (5.3 oz)
Frutas deshidratadas sin azúcar (pasas, arándanos, ciruelas): 100 g (3.5 oz)
Nueces o almendras picadas: 30 g (1 oz)
Huevos: 2
Puré de manzana sin azúcar: 80 g (2.8 oz)
Edulcorante granulado: 40 g (1.4 oz)
Especias navideñas (canela, jengibre, clavo): 1 cdita
Levadura química: 1 cdita
Ralladura de naranja o limón: 1 cda

TARTA DE COCO

 8 porciones

 45 min

Valores Nutricionales por Porción: 175 kcal | 6 g proteína | 11 g grasa | 13 g carbohidratos



UTENSILIOS

Molde desmontable (18 cm), bowl, batidor.

PREPARACIÓN

1. Base: Tritura las galletas y mezcla con el aceite de coco. Presiona en la base del molde. Refrigera.
2. Relleno: Bate la parte sólida de la leche de coco con el yogur griego, el coco rallado y el edulcorante.
3. Gelatina: Disuelve la gelatina en la leche vegetal caliente. Vierte en la mezcla de coco y bate rápidamente.
4. Enfriar: Vierte el relleno sobre la base. Refrigera por al menos 4 horas, o idealmente toda la noche.
5. Decorar: Desmolda y decora con coco rallado tostado.

INGREDIENTES

Para la Base:

Galletas de avena integrales

sin azúcar: 80 g (2.8 oz)

Aceite de coco líquido: 2 cdas

Para el Relleno:

Leche de coco (parte sólida de la lata): 200 g (7 oz)

Yogur griego natural 0%: 150 g (5.3 oz)

Coco rallado sin azúcar: 50 g (1.7 oz)

Edulcorante granulado: 30 g (1 oz)

Gelatina neutra: 1 sobre (7g)

Leche vegetal caliente: 30 ml

Decoración: Coco rallado tostado

PUDIN DE PAN

 8 porciones

 60 min

Valores Nutricionales por Porción: 150 kcal | 7 g proteína | 5 g grasa | 19 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, batidor, molde para pudín o fuente de horno.

PREPARACIÓN

1. Remojo: En un bol grande, remoja los cubos de pan con la leche por 15-20 minutos, hasta que estén bien blandos.
2. Mezcla Base: Bate los huevos con el edulcorante, las especias y la ralladura de naranja. Agrega esta mezcla al pan remojado.
3. Frutas: Incorpora las frutas deshidratadas. Puedes aplastar un poco el pan con un tenedor para integrar mejor.
4. Hornear: Vierte la mezcla en el molde engrasado y hornea a 180°C durante 45-50 minutos, o hasta que esté firme y dorado por encima.

INGREDIENTES

Pan integral del día anterior
(en cubos): 200 g (7 oz)
Leche descremada o vegetal
sin azúcar: 400 ml
Huevos: 3
Frutas deshidratadas sin
azúcar: 40 g (1.4 oz)
Edulcorante granulado: 50 g
(1.7 oz)
Canela y nuez moscada: 1
cdita
Ralladura de naranja: 1 cdita

BIZCOCHO DE NARANJA

 10 porciones

 45 min

Valores Nutricionales por Porción: 130 kcal | 5 g proteína | 4 g grasa | 18 g carbohidratos



INGREDIENTES

Harina integral fina o de
espelta: 180 g (6.3 oz)
Huevos: 3
Yogur natural 0%: 100 g (3.5
oz)
Zumo de naranja natural: 80
ml
Ralladura de naranja: 1 cda
Edulcorante granulado: 40 g
(1.4 oz)
Aceite de oliva suave: 25 ml
(0.8 oz)
Levadura química: 1 cdita

UTENSILIOS

Bowl, batidora, molde de bizcocho (tipo plum cake).

PREPARACIÓN

1. **Húmedos:** Bate los huevos con el edulcorante y el aceite. Agrega el yogur, el zumo y la ralladura de naranja. Mezcla bien.
2. **Secos:** Incorpora la harina integral y la levadura química. Bate hasta que no queden grumos.
3. **Hornear:** Vierte la mezcla en el molde engrasado y enharinado. Hornea a 180°C durante 35–40 minutos.
4. **Glaseado (Opcional):** Una vez frío, puedes cubrir con un glaseado ligero de edulcorante en polvo y zumo de naranja.

TRUFAS DE RON

 12 porciones

 15 min

Valores Nutricionales por Porción: 85 kcal | 3 g proteína | 5 g grasa | 7 g carbohidratos



UTENSILIOS

Procesador de alimentos, plato para rebozar.

PREPARACIÓN

1. Base: En un procesador de alimentos, procesa el chocolate 85% y los dátiles sin hueso hasta obtener una pasta pegajosa. Si es muy espesa, añade 1-2 cdas de agua o bebida vegetal.
2. Saborizar: Agrega el ron (si lo usas) y mezcla hasta integrar.
3. Formar: Con las manos ligeramente húmedas, forma pequeñas bolitas con la mezcla.
4. Rebozar: Reboza cada bolita generosamente en cacao puro en polvo.
5. Enfriar: Refrigerar por al menos 30 minutos antes de servir para que tomen consistencia.

INGREDIENTES

Chocolate negro 85% sin
azúcar: 100 g
Dátiles Medjool (sin hueso):
50 g (1.7 oz)
Ron (opcional, para sabor): 1
cda
Cacao puro en polvo: 2 cdas
(para rebozar)
Agua o bebida vegetal: 1-2
cdas (si es necesario)

BARRITAS DE JENGIBRE Y MIEL

 12 porciones

 30 min

Valores Nutricionales por Porción: 110 kcal | 3 g proteína | 4 g grasa | 15 g carbohidratos



INGREDIENTES

Harina integral: 100 g (3.5 oz)

Copos de avena: 50 g (1.7 oz)

Miel light o sirope sin azúcar:
50 ml

Aceite de coco líquido: 2 cdas

Edulcorante granulado: 20 g
(0.7 oz)

Jengibre en polvo: 1 cdita

Canela molida: 1/2 cdita

UTENSILIOS

Bowl, molde cuadrado (18-20 cm), papel de horno.

PREPARACIÓN

1. **Mezcla Húmeda:** En un bol, mezcla la miel light (o sirope), el aceite de coco y el edulcorante granulado.
2. **Secos:** Agrega la harina integral, los copos de avena, el jengibre y la canela. Mezcla bien hasta que todo esté integrado y obtengas una masa arenosa pero que se compacta al presionar.
3. **Hornear:** Presiona la mezcla firmemente en el molde forrado con papel de horno.
4. **Cortar:** Hornea a 180°C durante 20-25 minutos, o hasta que los bordes estén dorados. Deja enfriar un poco y corta en barritas.

COBERTURA DE CACAO

 Varias

 5 min

Valores Nutricionales por Porción: (2 cdas): 40 kcal | 1 g proteína | 3 g grasa | 3 g carbohidratos



INGREDIENTES

Cacao puro en polvo: 3 cdas

Leche descremada o vegetal:

60 ml

Edulcorante líquido: al gusto

Esencia de vainilla: 1/2 cdita

Opcional: una pizca de café instantáneo para intensificar el sabor.

UTENSILIOS

Cazo pequeño o microondas, batidor de mano.

PREPARACIÓN

1. Mezclar: En un cazo pequeño, mezcla el cacao puro en polvo con un poco de leche hasta formar una pasta sin grumos.
2. Calentar: Agrega el resto de la leche y calienta a fuego medio-bajo, revolviendo constantemente hasta que la mezcla espese ligeramente (sin hervir).
3. Saborizar: Retira del fuego. Agrega el edulcorante y la esencia de vainilla (y café si lo usas). Bate bien.
4. Servir: Úsala caliente sobre bizcochos, tortitas o helado, o refrigera para que espese más y úsala como crema.

COPAS DE YOGUR

 4 porciones

 10 min

Valores Nutricionales por Porción: 130 kcal | 9 g proteína | 2 g grasa | 18 g carbohidratos



UTENSILIOS

Copas o vasos de postre.

PREPARACIÓN

1. Base: Coloca una cucharada de mermelada sin azúcar en el fondo de cada copa.
2. Capa de Yogur: Agrega una capa de yogur griego (endulzado previamente si lo deseas).
3. Capa Crujiente: Añade una cucharada de cereales integrales o granola light.
4. Repetir: Repite las capas hasta llenar la copa.
5. Decorar: Finaliza con frutos rojos frescos en la parte superior. Sirve inmediatamente.

INGREDIENTES

Yogur griego natural 0%: 300 g (10.5 oz)

Mermelada de frutos rojos sin azúcar: 4 cdas

Cereales integrales sin azúcar o granola light: 4 cdas

Frutos rojos frescos (fresas, arándanos): para decorar

Edulcorante líquido: al gusto (opcional, para el yogur)

TARTA ESPECIADA DE PERA Y CANELA

 8 porciones

 50 min

Valores Nutricionales por Porción: 140 kcal | 4 g proteína | 5 g grasa | 20 g carbohidratos



UTENSILIOS

Bowl, molde de tarta (20 cm).

PREPARACIÓN

1. Masa: Mezcla la harina de avena con el aceite de coco frío hasta obtener una textura arenosa. Agrega agua fría cucharada a cucharada hasta que la masa se compacte. Forra el molde con las tres cuartas partes de la masa.
2. Relleno: En un bol, mezcla las rodajas de pera con el edulcorante, la canela, el cardamomo y el zumo de limón. Coloca el relleno sobre la base de la tarta.
3. Crumble: Desmorona la masa restante sobre el relleno para crear un crumble o topping.
4. Hornear: Hornea a 180°C durante 35-40 minutos, o hasta que la pera esté tierna y la superficie dorada.

INGREDIENTES

Para la Masa:

Harina de avena: 100 g (3.5 oz)

Aceite de coco sólido: 30 g (1 oz)

Agua fría: 2 cdas (si es necesario)

Para el Relleno:

Peras (firmes, peladas y en rodajas finas): 3 medianas
Edulcorante granulado: 20 g (0.7 oz)

Canela molida: 1 cdtita
Cardamomo en polvo: 1/2 cdtita

Zumo de limón: 1 cda