

135 DESAYUNOS SALUDABLES SIN AZÚCAR O GLUTEN



RECETAS SALUDABLES DEL SIGLO XXI

IDEAS DE DESAYUNO SALUDABLES

Vivimos rodeados de tentaciones y soluciones rápidas que, en muchas ocasiones, no son las más saludables, por lo que preparar desayunos nutritivos y atractivos.

Este ebook reúne propuestas frescas, deliciosas y, sobre todo, equilibradas, pensadas para que cualquier persona interesada en la alimentación disponga de ideas que satisfagan el paladar y cubran todas las necesidades

TODAS LAS RECETAS QUE CONTIENEN AZUCAR EN ESTE RECETARIO PROVIENE Estrictamente de los propios ALIMENTOS.

¡Descubre lo sencillo y divertido que es transformar la alimentación saludable en una experiencia llena de sabor y buen humor!



PUDIN DE CHIA CON LECHE DE ALMENDRAS Y FRUTOS ROJOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 150 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 9 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- 2 cucharadas (20 g) de semillas de chía
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- 50 g de frutos rojos (fresas, arándanos y frambuesas)
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

PASO A PASO

1. En un recipiente, mezcla las semillas de chía con la leche de almendra y la vainilla.
2. Remueve bien para evitar grumos y cubre con film.
3. Refrigera al menos 4 h (mejor toda la noche).
4. Antes de servir, añade los frutos rojos por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para un extra de proteína, añade 1 cucharada de yogur griego sin azúcar.
- Si la mezcla queda muy espesa, ajusta con un chorrito más de leche de almendra.
- Puedes preparar porciones en tarritos individuales para llevar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MUFFINS DE HUEVO Y VERDURAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 200 kcal**
- **Carbohidratos: 5 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 4 huevos grandes
- 2 cucharadas (30 ml) de leche de almendra o coco sin azúcar
- ½ pimiento rojo (50 g), picado
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca, troceada
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde de muffins.
2. Bate los huevos con la leche y sazona.
3. Mezcla pimiento y espinaca, repártelo en los huecos del molde.
4. Vierte la mezcla de huevo sobre las verduras.
5. Hornea 15–18 minutos, hasta que cuajen y doren ligeramente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes añadir queso rallado sin lactosa si lo toleras.
- Conserva en la nevera hasta 3 días y calienta en microondas.
- Prueba con champiñones o calabacín para variar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTITAS DE HARINA DE COCO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas (14 g) de harina de coco
- 60 ml de leche de almendra sin azúcar
- ¼ cucharadita de polvo de hornear
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. Mezcla huevos, harina de coco, leche, polvo de hornear y sal hasta integrar.
2. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio.
3. Vierte porciones de 2 cucharadas y cocina 2 minutos por lado.
4. Sirve calientes acompañadas de frutos rojos o yogur natural.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No añadas azúcar: la fibra de coco aporta dulzor natural.
- Ajusta la leche para obtener tortitas más finas o esponjosas.
- Guarda la masa tapada en nevera hasta 24 h.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

GACHAS DE QUINOA CON CANELA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 27 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cruda, enjuagada
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de sal

PASO A PASO

1. Pon la quinoa y la leche en un cazo. Lleva a ebullición.
2. Reduce el fuego y cocina 12–15 minutos, removiendo para que no se pegue.
3. Añade canela y sal, mezcla bien.
4. Sirve caliente, con frutos secos o semillas por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para más cremosidad, incorpora 1 cucharada de yogur sin azúcar al servir.
- Puedes preparar en lote y recalentar con un chorrito de leche.
- Añade vainilla o ralladura de cítrico para variar el aroma.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TOSTADA DE AGUACATE EN PAN SIN GLUTEN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 16 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan sin gluten (aprox. 40 g)
- ½ aguacate maduro (≈75 g)
- Zumo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto
- Hojuelas de chili o semillas de sésamo (opcional)

PASO A PASO

1. Tuesta el pan hasta dorar a tu gusto.
2. Machaca el aguacate con limón, sal y pimienta.
3. Unta generosamente sobre la rebanada caliente.
4. Espolvorea chili o semillas para decorar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Elige pan certificado sin gluten para evitar contaminaciones.
- Añade un huevo poché encima para más proteína.
- Disfrútala recién hecha para mantener la textura crujiente del pan.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 4 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 1 taza (30 g) de espinacas frescas, troceadas
- ½ taza (50 g) de champiñones laminados
- 1 cucharadita (5 ml) de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Bate los huevos con pizca de sal y pimienta.
2. En una sartén antiadherente, calienta el aceite y saltea los champiñones 2 min hasta que suelten agua.
3. Añade las espinacas hasta que se marchiten (1 min) y reparte bien.
4. Vierte la mezcla de huevo, baja el fuego y cocina 3–4 min hasta que cuaje por debajo.
5. Da la vuelta con una espátula o ayudándote de un plato y cocina 1 min más.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para más esponjosidad, incorpora una cucharada de queso ricotta sin lactosa al batido.
- Sirve con unas gotitas de limón para realzar el sabor de las verduras.
- Puedes preparar la mezcla la noche anterior y cocinarla en el momento.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE BOWL DE AGUACATE Y PIÑA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 220 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 7 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- ½ aguacate maduro (≈75 g)
- ½ taza (80 g) de piña fresca en cubos
- ½ taza (120 ml) de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de semillas de chía
- Cubitos de hielo al gusto

PASO A PASO

1. Hidrata la chía en la leche de coco 5 min antes.
2. En la licuadora, tritura el aguacate, la piña y los hielos hasta textura cremosa.
3. Incorpora la mezcla de chía y pulsa un par de veces para integrar.
4. Sirve en un cuenco y decora con rodajas de kiwi o coco rallado sin azúcar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El aguacate aporta grasas saludables y cremosidad sin necesidad de azúcar.
- La chía añade fibra y sensación de saciedad.
- Ajusta la piña si prefieres menos dulzor y más grasas “buenas”.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREPES DE ALMENDRA CON YOGUR Y FRUTAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 160 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas (28 g) de harina de almendra
- 60 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 100 g de yogur natural sin azúcar
- 50 g de frutas del bosque (arándanos, frambuesas)

PASO A PASO

1. Bate huevos, harina de almendra, leche y vainilla hasta obtener masa líquida.
2. Calienta una sartén antiadherente y vierte $\frac{1}{4}$ de taza de mezcla; cocina 1 min por lado.
3. Repite para las 4 crepes.
4. Rellena cada crepe con 25 g de yogur y 12 g de frutas del bosque.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Deja reposar la masa 5 min para que la harina de almendra hidrate bien.
- Si la masa está muy espesa, añade un chorrito extra de leche de almendra.
- Puedes sustituir el yogur por queso fresco batido para menos azúcares.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BATIDO DE KEFIR, PEPINO Y HIERBABUENA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 7 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- 200 ml de kéfir natural sin azúcar
- ½ pepino (≈100 g), pelado y troceado
- 5 hojas de hierbabuena fresca
- Jugo de ½ limón (opcional)
- Hielo al gusto

PASO A PASO

1. Lava y trocea el pepino.
2. En la licuadora, coloca kéfir, pepino, hierbabuena, limón e hielo.
3. Tritura a alta velocidad 1 min hasta homogeneizar.
4. Sirve fresco, decorado con una hoja de hierbabuena.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El kéfir aporta probióticos y proteína sin necesidad de azúcar.
- La hierbabuena da un toque digestivo y refrescante.
- Ajusta la textura con más o menos kéfir según prefieras.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE AMARANTO Y MANZANA AL MICRO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 25 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 4 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (40 g) de amaranto inflado o cocido
- 1 manzana pequeña (≈100 g), cortada en cubos
- 100 ml de leche de almendra sin azúcar
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Hielo opcional

PASO A PASO

1. Mezcla en un bol el amaranto, la manzana, la leche y la canela.
2. Calienta en microondas 1–2 minutos (dependiendo de la potencia), removiendo a mitad de tiempo.
3. Deja reposar 1 min para que espese.
4. Sirve caliente, puedes añadir unos trozos de nuez sin sal por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si usas amaranto crudo, enjuágalo y cocina previamente 10 min antes de inflarlo.
- La manzana aporta dulzor natural; el amaranto, proteína vegetal completa.
- Puedes preparar por la noche y recalentar por la mañana.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREMA DE AVENA SIN GLUTEN CON CHIA Y MANZANA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 200 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 9 g**

INGREDIENTES

- ¼ taza (25 g) de copos de avena sin gluten
- 1 cucharada (10 g) de semillas de chía
- 200 ml de bebida de almendra sin azúcar
- ½ manzana (≈100 g), lavada y picada en cubos
- ¼ cucharadita de canela en polvo

PASO A PASO

1. En un bol, mezcla la avena y las semillas de chía con la bebida de almendra.
2. Añade la manzana en cubos y la canela; remueve bien.
3. Cubre con film y deja reposar en la nevera mínimo 4 h (ideal toda la noche).
4. Al servir, remueve para homogeneizar y ajusta la textura con un chorrito de bebida vegetal si queda muy espeso.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para aumentar proteína, incorpora 1 cucharada de yogur griego natural sin azúcar.
- Si te gusta más dulce, añade unas gotas de stevia líquida.
- Prepara en tarros individuales para llevar y ahorrar tiempo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TOSTADAS DE BONIATO AL HORNO CON AGUACATE Y HUEVO POCHÉ

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 22 g
- **Proteínas:** 11 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 1 boniato mediano (≈200 g), en láminas de 1 cm
- ½ aguacate (≈75 g), maduro
- 2 huevos
- Sal, pimienta y pimentón dulce al gusto
- 1 cucharadita (5 ml) de vinagre de manzana

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C. Coloca las láminas de boniato en una bandeja con papel y hornea 15–18 min a media altura, girándolas a mitad de cocción.
2. Mientras, pocha los huevos: hierve agua con el vinagre, crea un remolino y casca el huevo dentro; cocina 3 min.
3. Machaca el aguacate con sal, pimienta y un toque de pimentón.
4. Unta el aguacate sobre las láminas de boniato, coloca un huevo poché en cada una.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El boniato aporta carbohidratos de bajo índice glucémico y betacarotenos.
- Si prefieres, puedes freír el huevo en sartén con mínimo aceite de oliva.
- Decora con brotes verdes o cilantro para un extra de frescor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PANQUEQUES DE PLATANO Y HARINA DE ALMENDRAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 17 g**
- **Proteínas: 7 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro (≈100 g)
- 2 huevos grandes
- 3 cucharadas (24 g) de harina de almendra
- ¼ cucharadita de polvo de hornear sin gluten
- ¼ cucharadita de canela (opcional)

PASO A PASO

1. Machaca el plátano con tenedor hasta puré.
2. Bate los huevos e incorpora la harina de almendra, el polvo de hornear y la canela.
3. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Vierte 3 cucharadas de masa y forma círculos.
4. Cocina 2 min por lado hasta que doren y suban ligeramente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No añadas azúcar: el plátano dulce basta.
- Ajusta la cantidad de harina si la masa queda muy líquida o espesa.
- Sirve con yogur natural sin azúcar o frutos rojos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE MIJO CON PASAS Y ALMENDRAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 190 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de mijo crudo, enjuagado
- 300 ml de bebida de almendra sin azúcar
- 2 cucharadas (20 g) de pasas
- 1 cucharada (10 g) de almendras laminadas
- ½ cucharadita de canela

PASO A PASO

1. Lleva el mijo y la bebida vegetal a ebullición en un cazo.
2. Baja el fuego y cuece 15 minutos, removiendo para evitar que se pegue.
3. Añade pasas y canela, mezcla bien y cocina 2 min más.
4. Sirve espolvoreado con almendras laminadas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El mijo es libre de gluten y aporta minerales como magnesio y fósforo.
- Para más proteína, añade 1 cucharada de proteína vegana en polvo sin sabor.
- Si te queda muy espeso, ajusta con un poco más de bebida vegetal.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

HUEVOS AL HORNO EN AGUACATE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 220 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- 1 aguacate grande, maduro pero firme
- 2 huevos pequeños
- Sal, pimienta y pimentón dulce al gusto

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C. Parte el aguacate por la mitad y retira un poco de pulpa para agrandar el hueco.
2. Coloca las mitades en una fuente apta, casca un huevo en cada hueco.
3. Sazona con sal, pimienta y pimentón.
4. Hornea 12-14 minutos, hasta que la clara cuaje sin secar la yema.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para facilitar, coloca cada mitad en un molde de muffin para que no vuelque.
- El aguacate aporta grasas monoinsaturadas y fibra saciante.
- Sirve con unas hojas de rúcula y limón si quieres un toque cítrico.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BATIDO DE KALE, PEPINO Y MANZANA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 85 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.5 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 9 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (30 g) de kale troceada, sin tallos
- ½ pepino (≈50 g), pelado y troceado
- ½ manzana verde (≈75 g), troceada
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

1. Lava y trocea kale, pepino y manzana.
2. Coloca todo en la licuadora con el agua y el hielo.
3. Licúa 1–2 minutos hasta obtener un batido homogéneo.
4. Sirve de inmediato para aprovechar las vitaminas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El kale aporta hierro y antioxidantes; si notas amargor, añade unas gotas de limón.
- Para mayor cremosidad, sustituye parte del agua por leche de almendra sin azúcar.
- Ideal en ayunas para un “shot” verde nutritivo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PUDDING DE SEMILLAS DE LINO Y CACAO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 160 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 7 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 2 cucharadas (20 g) de semillas de lino molidas
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharadita (2 g) de cacao puro en polvo
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

PASO A PASO

1. Mezcla bien en un bol lino, leche, cacao y vainilla.
2. Remueve para evitar grumos y cubre con film.
3. Refrigera al menos 4 horas o toda la noche.
4. Sirve decorado con un par de bayas (arándanos o frambuesas).

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El lino aporta omega-3 y fibra soluble; consúmelo molido para mejor absorción.
- Si quieres más proteína, añade 1 cucharada de yogur natural sin azúcar al servir.
- El cacao puro añade antioxidantes sin azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

REVUELTO DE TOFU, PIMIENTO Y CURCUMA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 150 g de tofu firme, escurrido y desmenuzado
- ½ pimiento rojo (50 g), picado
- ¼ cucharadita (≈1 g) de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita (5 ml) de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Calienta el aceite en sartén y saltea el pimiento 2 min.
2. Añade el tofu y la cúrcuma, mezcla bien para teñirlo.
3. Cocina 4–5 min, removiendo, hasta que el tofu esté caliente y ligeramente dorado.
4. Sazona y sirve acompañado de hojas de cilantro o perejil.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La cúrcuma aporta propiedades antiinflamatorias; la pimienta negra ayuda a su absorción.
- El tofu es fuente de proteína vegetal completa, ideal para desayunos veganos.
- Añade espinacas al final si quieres más verdor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE PAPAYA, MANGO Y CHÍA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 130 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 5 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 12 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (75 g) de papaya en cubos
- ½ taza (80 g) de mango en cubos
- 1 cucharada (10 g) de semillas de chía
- ½ taza (120 ml) de agua de coco sin azúcar
- Hielo al gusto

PASO A PASO

1. Hidrata las semillas de chía en el agua de coco 5 min antes.
2. Licúa papaya, mango e hielo hasta textura suave.
3. Añade la mezcla de chía y remueve ligeramente.
4. Sirve en vaso frío, decora con trocitos de fruta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Frutas tropicales aportan vitaminas A y C; la chía integra fibra y omega-3.
- Ajusta el agua de coco si queda muy denso.
- Ideal para un desayuno refrescante y saciante.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE ARROZ INTEGRAL CON LECHE DE COCO Y NARANJA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 210 kcal**
- **Carbohidratos: 32 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (100 g) de arroz integral cocido
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- Ralladura de 1 naranja
- ½ cucharadita de canela en polvo

PASO A PASO

1. En un cazo, calienta arroz cocido con leche de coco.
2. Añade la ralladura y la canela, remueve y cocina 5 min a fuego bajo.
3. Deja reposar 1 min para espesar.
4. Sirve caliente, con trozos de naranja si deseas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El arroz integral aporta energía de liberación lenta y fibra.
- La ralladura realza el aroma sin añadir azúcar.
- Puedes sustituir la leche de coco por bebida de almendra si prefieres menos grasa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

WAFFLES DE HARINA DE ALMENDRA Y HUEVOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 210 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 10 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- ½ taza (48 g) de harina de almendra
- 2 cucharadas (30 ml) de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear sin gluten
- ¼ cucharadita de sal

PASO A PASO

1. Precalienta la waflera según indicaciones del fabricante.
2. Mezcla huevos, harina de almendra, leche, polvo de hornear y sal hasta integrar bien.
3. Vierte la masa en la waflera y cocina 3–4 minutos hasta dorar.
4. Sirve caliente, acompañado de bayas frescas o yogur natural sin azúcar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No añadas azúcar: la harina de almendra aporta un ligero dulzor.
- Ajusta la densidad añadiendo más leche si la masa queda demasiado espesa.
- Guarda los waffles cocidos en el frigorífico y calienta en tostadora.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BATIDO VERDE DE ESPINACA, PEPINO Y JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.5 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (30 g) de espinaca fresca
- ½ pepino (≈50 g), pelado y troceado
- 1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

1. Lava y trocea la espinaca y el pepino; pela el jengibre.
2. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y añade hielo.
3. Licúa 1–2 minutos hasta lograr un batido uniforme.
4. Sirve inmediatamente para conservar nutrientes y frescor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre aporta beneficios digestivos y sabor intenso.
- Si prefieres más dulzor, añade unas gotas de stevia.
- Ideal para empezar el día con un aporte de clorofila.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

HUEVOS REVUELTOS CON SALMÓN AHUMADO Y CEBOLLINO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 240 kcal**
- **Carbohidratos: 2 g**
- **Proteínas: 18 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 0 g**
- **Azúcares: 0 g**

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 50 g de salmón ahumado, en tiras
- 1 cucharadita (5 ml) de aceite de oliva
- 1 cucharada de cebollino picado
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Bate ligeramente los huevos con sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en sartén antiadherente y vierte los huevos.
3. Cuando empiecen a cuajar, añade el salmón y mezcla suavemente.
4. Retira del fuego antes de que estén secos y espolvorea el cebollino.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El salmón aporta ácidos grasos omega-3 y proteína de alta calidad.
- Cocina a fuego medio-bajo para obtener huevos cremosos.
- Sirve con rodajas de pepino para más frescor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE SARRACENO CON LECHE DE COCO Y SEMILLAS DE CALABAZA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 28 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- ½ taza (85 g) de grano de sarraceno crudo, enjuagado
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de semillas de calabaza
- ½ cucharadita de canela

PASO A PASO

1. Lleva el sarraceno y la leche de coco a ebullición en un cazo.
2. Baja el fuego y cocina 12–15 minutos, removiendo para que no se pegue.
3. Añade canela y mezcla.
4. Sirve espolvoreado con semillas de calabaza.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El sarraceno es libre de gluten y rico en minerales como magnesio.
- Para más cremosidad, añade 1 cucharada de yogur de coco sin azúcar.
- Decora con bayas frescas para más antioxidantes.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

GRANOLA CASERA SIN GLUTEN CON NUECES Y SEMILLAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 240 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (50 g) de copos de avena sin gluten
- 2 cucharadas (20 g) de nueces troceadas
- 1 cucharada (10 g) de semillas de girasol
- 1 cucharada (10 g) de semillas de calabaza
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite de coco fundido
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- Pizca de sal

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 160 °C y forra una bandeja con papel de hornear.
2. En un bol, mezcla avena, nueces, semillas, el aceite de coco, la vainilla y la sal.
3. Extiende la mezcla en la bandeja en una capa uniforme.
4. Hornea 15–18 minutos, removiendo a mitad de tiempo, hasta que esté dorada.
5. Deja enfriar por completo; se volverá crujiente al enfriarse.

CONSEJOS ÚTILES

- Guarda en un recipiente hermético hasta 2 semanas.
- Sirve con yogur natural sin azúcar o como topping de pudín de chía.
- Para variar el sabor, añade 1 cucharadita de canela en polvo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA JAPONESA AL VAPOR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 4 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 150 g de tofu sedoso
- 1 taza (240 ml) de caldo vegetal suave sin gluten
- 2 cucharaditas de harina de garbanzo diluidas en 1 cda de agua
- 4 setas shiitake en láminas
- 1 cucharada de cebollino picado
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Licúa el tofu con el caldo vegetal hasta obtener una mezcla lisa.
2. Añade la harina de garbanzo diluida, sazón y mezcla bien.
3. Reparte los shiitakes en dos tazas aptas para vapor.
4. Vierte la mezcla de tofu sobre las setas.
5. Cocina al vapor 10–12 minutos, hasta que cuaje ligeramente.
6. Espolvorea cebollino antes de servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tofu aporta proteína vegetal completa; la harina de garbanzo actúa como coagulante.
- Sirve caliente, con unas gotas de salsa tamari sin gluten.
- Puedes añadir guisantes o espinacas al vapor para más color

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BATIDO DE PERA, CANELA Y LECHE DE ALMENDRAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 110 kcal
- **Carbohidratos:** 16 g
- **Proteínas:** 2 g
- **Grasas:** 4 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 10 g

INGREDIENTES

- 1 pera mediana (≈150 g), lavada y troceada
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 taza (240 ml) de leche de almendra sin azúcar
- Hielo al gusto

PASO A PASO

1. Trocea la pera (con piel para más fibra).
2. En la licuadora, combina pera, canela, leche de almendra e hielo.
3. Licúa 1–2 minutos hasta lograr un batido homogéneo.
4. Sirve inmediatamente para aprovechar la frescura de la fruta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La canela ayuda a regular la glucemia y aporta aroma sin azúcar.
- Si necesitas más proteína, añade 1 cucharada de proteína vegana sin sabor.
- Ajusta la consistencia con más o menos leche vegetal.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MUFFINS DE PLATANO Y HARINA DE ALMENDRAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 150 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros (≈200 g total), machacados
- 2 huevos grandes
- 1 taza (96 g) de harina de almendra
- 1 cucharadita de polvo de hornear sin gluten
- 1 cucharadita de canela en polvo

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180°C y prepara un molde para muffins con cápsulas.
2. En un bol, mezcla plátano machacado y huevos.
3. Incorpora harina de almendra, polvo de hornear y canela; remueve hasta integrar.
4. Reparte la masa en 6 cápsulas y hornea 18–20 min, o hasta que al pinchar salga limpio.
5. Deja enfriar en una rejilla.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La harina de almendra aporta grasas saludables y proteína.
- Si quieres un toque crujiente, añade nueces troceadas encima antes de hornear.
- Conserva en nevera hasta 4 días o congela porciones.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREPES DE HARINA DE GARBANZO CON ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 130 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (120 g) de harina de garbanzo
- 1 taza (240 ml) de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca picada
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Bate harina, agua, aceite, sal y pimienta hasta conseguir una masa líquida sin grumos.
2. Incorpora la espinaca picada y mezcla.
3. Calienta una sartén antiadherente con un chorrito de aceite.
4. Vierte un cucharón de masa, extiéndela fino y cocina 1-2 min por lado.
5. Repite hasta terminar la masa.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La harina de garbanzo aporta proteína y es naturalmente libre de gluten.
- Sirve rellenas de hummus o de verduras asadas.
- Ajusta la textura con más agua si la masa queda muy espesa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BATIDO DE PLATANO, ESPINACA Y LECHE DE COCO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 110 kcal
- **Carbohidratos:** 18 g
- **Proteínas:** 2 g
- **Grasas:** 5 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 8 g

INGREDIENTES

- ½ plátano verde (≈60 g), pelado y en trozos
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca
- ½ taza (120 ml) de leche de coco ligera sin azúcar
- ½ taza (120 ml) de agua
- Hielo al gusto

PASO A PASO

1. Trocea el plátano y lava la espinaca.
2. Introduce todos los ingredientes en la licuadora.
3. Licúa 1–2 minutos hasta obtener una mezcla suave.
4. Sirve de inmediato para mantener la frescura.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El plátano verde aporta almidón resistente; la espinaca, hierro y fibra.
- Ajusta la proporción agua–coco si prefieres menos grasa.
- Añade una pizca de canela para un toque especiado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE GARBANZOS CON VERDURAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (120 g) de harina de garbanzo
- 1 taza (240 ml) de agua
- ½ pimiento verde (50 g), picado
- ½ cebolla pequeña (50 g), picada
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Aceite de oliva para la sartén

PASO A PASO

1. Mezcla la harina de garbanzo con el agua y sazona.
2. Deja reposar 5 min para hidratar la harina.
3. Saltea cebolla y pimiento en aceite hasta pochar (3 min).
4. Vierte la mezcla sobre las verduras, reparte bien y cocina 4 min por lado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Esta “tortilla” vegetal es rica en proteína vegetal y fibra.
- Ajusta las especias al gusto: pimentón o cúrcuma funcionan muy bien.
- Sirve con una ensalada fresca.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE MIJO CON LECHE DE ALMENDRA Y FRUTAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 190 kcal
- **Carbohidratos:** 28 g
- **Proteínas:** 5 g
- **Grasas:** 6 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de mijo crudo, enjuagado
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- ¼ taza (40 g) de fruta fresca picada (kiwi, fresa, etc.)
- 1 cucharadita de canela

PASO A PASO

1. Lleva el mijo y la leche a ebullición.
2. Cocina a fuego bajo 15 minutos, removiendo para que no se pegue.
3. Añade la canela y mezcla bien.
4. Sirve con la fruta fresca por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El mijo es naturalmente libre de gluten y muy nutritivo.
- Para más cremosidad, añade un toque de yogur vegetal al servir.
- Cambia la fruta según temporada.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREPES DE HARINA DE COCO CON ESPINACA Y RICOTTA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 150 kcal
- **Carbohidratos:** 5 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas (14 g) de harina de coco
- 60 ml de leche de almendra sin azúcar
- 50 g de ricotta sin lactosa
- ¼ taza (30 g) de espinaca fresca picada
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Bate huevos, harina de coco, leche, sal y pimienta hasta formar masa.
2. Calienta sartén antiadherente y cocina cada crepe 1 min por lado.
3. Rellena con ricotta y espinaca, dobla o enrolla.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Harina de coco aporta fibra y sabor suave; ajusta la leche si la masa queda muy espesa.
- Ricotta añade proteína y cremosidad sin lactosa.
- Sirve caliente con un toque de nuez moscada.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BATIDO DE FRESA, ESPIRULINA Y LECHE DE ALMENDRA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 100 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 3 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (75 g) de fresas frescas
- ¼ cucharadita (≈1 g) de espirulina en polvo
- 1 taza (240 ml) de leche de almendra sin azúcar
- Hielo al gusto

PASO A PASO

1. Lava las fresas y corcélas.
2. En la licuadora, mezcla fresas, espirulina, leche e hielo.
3. Licúa hasta homogeneizar.
4. Sirve al instante para aprovechar nutrientes.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La espirulina aporta proteína y antioxidantes; ajustar dosis por sabor intenso.
- Ideal para un desayuno “power” sin gluten ni azúcar.
- Decora con una fresa entera.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

YOGUR DE COCO CON PUDIN DE CHIA Y MORAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- 150 g de yogur de coco natural sin azúcar
- 2 cucharadas (20 g) de semillas de chía
- 100 ml de bebida de almendra sin azúcar
- 50 g de moras frescas o congeladas, descongeladas

PASO A PASO

1. En un bol, mezcla semillas de chía con la bebida de almendra y deja reposar 5 minutos, removiendo para que no queden grumos.
2. Refrigera al menos 2 horas (o toda la noche) para que espese.
3. Al servir, coloca el pudín de chía en la base, cubre con el yogur de coco y remata con las moras.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La chía aporta omega-3 y fibra; úsala recién hidratada para mejor textura.
- Escoge un yogur de coco sin azúcares añadidos para mantenerlo saludable.
- Añade unas hojas de menta para un toque de frescor extra.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE CLARAS CON ESPARRAGOS Y CHAMPIÑONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 140 kcal**
- **Carbohidratos: 3 g**
- **Proteínas: 20 g**
- **Grasas: 5 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- 4 claras de huevo
- 5 espárragos verdes (≈60 g), troceados
- 50 g de champiñones laminados
- 1 cucharadita (5 ml) de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Calienta el aceite en sartén antiadherente y saltea espárragos y champiñones 3–4 minutos.
2. Bate las claras con sal y pimienta.
3. Vierte las claras sobre las verduras, baja el fuego y cocina 3–4 minutos hasta que cuajen.
4. Con ayuda de una espátula, dobla la tortilla por la mitad y sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las claras son proteína magra; para más sabor, añade cebollino picado.
- Cocina a fuego medio-bajo para que queden jugosas.
- Acompaña con unas rodajas de tomate aliñadas con aceite y orégano.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TOSTADA DE PAN DE ALMENDRA CON AGUACATE Y SESAMO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan de almendra sin gluten (≈30 g)
- ½ aguacate maduro (≈75 g)
- 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Tuesta ligeramente el pan de almendra.
2. Machaca el aguacate con sal y pimienta.
3. Unta el puré de aguacate sobre la tostada.
4. Espolvorea semillas de sésamo por encima y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pan de almendra aporta proteína y grasas “buenas”; el aguacate añade cremosidad.
- Para variar, añade unas láminas finas de pepino por encima.
- Consume recién hecho para evitar que se humedezca el pan.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE QUINOA CON CANELA Y MANZANA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 210 kcal**
- **Carbohidratos: 30 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- ¼ taza (45 g) de quinoa cruda, enjuagada
- 200 ml de bebida de almendra sin azúcar
- ½ manzana (≈100 g), picada en cubos
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. En un cazo, mezcla quinoa y bebida de almendra. Lleva a ebullición.
2. Baja el fuego y cocina 12–15 minutos, removiendo para que no se pegue.
3. Añade los cubos de manzana, canela y sal; cocina 2 min más.
4. Sirve caliente, con un toque extra de canela si deseas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La quinoa es proteína vegetal completa y libre de gluten.
- Cuela ligeramente antes de servir si prefieres textura más suave.
- Para más fibra, añade 1 cucharada de semillas de lino molidas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE VERDE DE PEPINO, LIMA Y PEREJIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 50 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- ½ pepino (≈100 g), pelado y troceado
- Zumo de 1 lima (≈30 ml)
- 1 taza (15 g) de perejil fresco
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

1. Trocea el pepino y exprime la lima. Lava el perejil.
2. Coloca pepino, jugo de lima, perejil, agua e hielo en la licuadora.
3. Licúa 1 minuto hasta que obtengas un batido homogéneo.
4. Sirve al instante para aprovechar las vitaminas del perejil.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El perejil aporta hierro y vitamina C; la lima realza el sabor.
- Ajusta la cantidad de agua si prefieres más ligero.
- Ideal para depurar y refrescar a primera hora.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PUDDING DE CHIA CON LECHE DE COCO Y MANGO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 2 cucharadas (20 g) de semillas de chía
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- ½ taza (80 g) de mango fresco en cubos
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla

PASO A PASO

1. Mezcla las semillas de chía con la leche de coco y la vainilla en un recipiente.
2. Remueve bien para evitar grumos, cubre y refrigera al menos 4 horas o toda la noche.
3. Al servir, coloca el pudding en un bowl y corona con mango fresco.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Remueve a los 10 min para que las semillas no se asienten.
- Para variar, sustituye el mango por papaya o piña.
- Conserva tapado en la nevera hasta 3 días.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TOSTADA DE BATATA CON HUMMUS Y BROTES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 220 kcal
- **Carbohidratos:** 30 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 1 batata mediana (≈200 g), en rodajas de 1 cm
- 3 cucharadas (45 g) de hummus sin gluten ni azúcar
- ¼ taza (15 g) de brotes verdes (alfalfa, rábano)
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PASO A PASO

1. Hornea o tuesta las rodajas de batata a 200°C durante 15–18 min, dando la vuelta a mitad.
2. Unta cada rodaja con hummus.
3. Añade brotes por encima, rocía con un hilo de aceite y sazona.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La batata es rica en betacarotenos y fibra.
- El hummus aporta proteína vegetal y cremosidad.
- Para más sabor, añade pimentón ahumado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE MELON, PEPINO Y JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 12 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (150 g) de melón en cubos
- ½ pepino (≈50 g), pelado y troceado
- 1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Trocea melón, pepino y jengibre.
- Mezcla todo en la licuadora con agua e hielo.
- Licúa 1 minuto hasta homogeneizar.
- Sirve de inmediato para conservar frescura.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta la cantidad de jengibre según preferencia de picante.
- Decora con hojas de menta para un extra de frescor.
- Perfecto en días calurosos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

GACHAS DE AVENA SIN GLUTEN CON AMARETTO Y ALMENDRAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 28 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (25 g) de copos de avena sin gluten
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de almendra (amaretto)
- 1 cucharada (10 g) de almendras laminadas
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Cocina avena y leche en un cazo a fuego medio, removiendo 8-10 min.
- Añade extracto de almendra y sal.
- Sirve en un bol y espolvorea almendras por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El extracto de almendra aporta aroma sin azúcar.
- Añade semillas de lino para más fibra.
- Guarda en el frigorífico y recalienta con un chorrito de leche.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

HUEVOS BENEDICTINOS SOBRE TOSTADA DE BONIATO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 boniato mediano (≈200 g), en rodajas de 1 cm
- 2 huevos poché
- 2 cucharadas (30 g) de salsa holandesa ligera (sin azúcar)
- Sal, pimienta y cebollino

PASO A PASO

- Tuesta o hornea las rodajas de boniato a 200 °C unos 15 min.
- Prepara huevos poché: agua con vinagre, remolino y 3 min de cocción por huevo.
- Coloca cada huevo sobre una rodaja de boniato y cubre con salsa holandesa.
- Sazona y espolvorea cebollino picado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa boniato en lugar de pan para un desayuno sin gluten.
- La salsa holandesa ligera puedes preparar con yogur y limón para reducir calorías.
- Sirve caliente para disfrutar la yema líquida.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE KIWI, PEPINO Y MENTA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 11 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.3 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 7 g**

INGREDIENTES

- 1 kiwi mediano (≈70 g), pelado y en rodajas
- ½ pepino (≈50 g), pelado y troceado
- 5 hojas de menta fresca
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Pela y corta el kiwi y el pepino en trozos.
- Lava la menta y separa las hojas.
- Coloca kiwi, pepino, menta, agua e hielo en la licuadora.
- Licúa 1–2 minutos hasta que quede uniforme y sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La menta aporta frescor y facilita la digestión.
- Ajusta la proporción de agua para obtener la consistencia deseada.
- Ideal como “batido detox” matutino.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 160 kcal**
- **Carbohidratos: 5 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 1 calabacín pequeño (≈120 g), rallado y escurrido
- ½ cebolla pequeña (≈50 g), picada fina
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

- Calienta el aceite y pocha la cebolla 2 minutos hasta transparentar.
- Añade el calabacín rallado, saltea 3 min y deja escurrir el exceso de líquido.
- Bate los huevos con sal y pimienta, incorpora a la sartén y cocina 3–4 min por lado.
- Sirve caliente con un poco de perejil picado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Escurrir bien el calabacín evita que la tortilla quede aguada.
- Puedes añadir queso fresco sin lactosa para más cremosidad.
- Acompaña con tomate natural en rodajas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE AMARANTO CON LECHE DE ALMENDRAS Y SEMILLAS DE LINO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 25 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- ¼ taza (40 g) de amaranto cocido
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de semillas de lino molidas
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Calienta el amaranto con la leche de almendra en un cazo a fuego medio.
- Añade la canela, la sal y las semillas de lino; remueve y cocina 5 min.
- Deja reposar 1 min para que espese.
- Sirve caliente, espolvoreado con un poco más de lino si deseas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Moler el lino justo antes de usar conserva mejor sus nutrientes.
- El amaranto es libre de gluten y aporta proteína vegetal completa.
- Ajusta la cantidad de leche según la densidad deseada.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BATIDO DE FRESA, YOGUR DE CACAO Y SEMILLAS DE CHIA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 140 kcal
- **Carbohidratos:** 15 g
- **Proteínas:** 3 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 8 g

INGREDIENTES

- ½ taza (75 g) de fresas frescas
- 100 g de yogur de coco sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de semillas de chía
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Hidrata la chía en el agua 5 min antes.
- Licúa fresas, yogur y hielo hasta mezclar bien.
- Añade la chía hidratada y pulsa un par de veces para integrar.
- Sirve al instante para aprovechar la textura.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur de coco aporta grasas saludables y cremosidad.
- Para más proteína, usa yogur griego sin azúcar si lo toleras.
- Decora con una fresa partida por la mitad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREPES DE HARINA DE GARBANZO CON TOMATE Y ALBAHACA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 130 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 7 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 1 taza (120 g) de harina de garbanzo
- 1 taza (240 ml) de agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 tomate maduro (≈100 g), picado
- 5 hojas de albahaca fresca
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- Bate la harina de garbanzo con agua, aceite, sal y pimienta hasta masa líquida.
- Calienta una sartén antiadherente y vierte un cucharón de masa, cocinando 1 min por lado.
- Mientras tanto, mezcla el tomate picado con la albahaca y sazona.
- Rellena cada crepe con la mezcla de tomate y albahaca.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tomate y la albahaca aportan frescor y color sin azúcar.
- Ajusta la masa con más agua si queda muy espesa.
- Sirve al momento para disfrutar la cremosidad del relleno.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PANECILLOS DE ALMENDRA Y LINAZA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 4 g**
- **Proteínas: 7 g**
- **Grasas: 15 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (96 g) de harina de almendra
- 3 cucharadas (30 g) de semillas de linaza molidas
- 3 huevos grandes
- 1 cucharadita de polvo de hornear sin gluten
- ¼ cucharadita de sal

PASO A PASO

- Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde de magdalenas o panecillos.
- Bate los huevos y mezcla con harina de almendra, linaza, polvo de hornear y sal.
- Reparte la masa en 6 cavidades.
- Hornea 18–20 minutos, hasta que al pinchar salga limpio.
- Deja enfriar antes de desmoldar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes añadir hierbas secas (romero, tomillo) para un sabor salado.
- Conserva en nevera hasta 5 días o congela.
- Sirve tostados para potenciar la textura crujiente.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y TOMATES CHERRY

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 190 kcal**
- **Carbohidratos: 5 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 100g de champiñones laminados
- 6 tomates cherry, partidos por la mitad
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

- Bate los huevos con sal y pimienta.
- En sartén, calienta el aceite y saltea los champiñones 3 minuto.
- Añade los tomates cherry y cocina 1 min.
- Vierte los huevos y cocina a fuego medio-bajo 3-4 min por lado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Da la vuelta con cuidado usando un plato si no tienes tapa.
- Acompaña con hojas de rúcula aliñadas con limón para contraste.
- Puedes añadir un puñado de espinacas al batido de huevo para más verdor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOWL DE YOGUR DE CABRA CON NUECES Y SEMILLAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 210 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 150 g de yogur de cabra natural sin azúcar
- 1 cucharada (15 g) de nueces troceadas
- 1 cucharada (10 g) de semillas de girasol
- 1 cucharadita de semillas de chía

PASO A PASO

- Coloca el yogur en un bol.
- Espolvorea nueces, semillas de girasol y chía por encima.
- Sirve al momento.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur de cabra suele ser más digestivo que el de vaca.
- Para un toque cítrico, ralla un poco de piel de limón.
- Ajusta las proporciones de semillas según tu preferencia de textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

GACHAS DE MIJO Y COCO CON CURCUMA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 200 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de mijo crudo, enjuagado
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- ¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
- Pizca de sal

PASO A PASO

- En un cazo, combina mijo, leche de coco y sal.
- Lleva a ebullición, reduce el fuego y cuece 15 min, removiendo.
- Incorpora la cúrcuma y mezcla 2 min más.
- Sirve caliente, con un chorrito extra de leche de coco si deseas más cremosidad.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La cúrcuma aporta propiedades antiinflamatorias y color.
- Acompaña con unas almendras laminadas para contraste crujiente.
- Ajusta la densidad con más o menos leche de coco.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE AGUACATE Y CACAO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 170 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- ½ aguacate maduro (≈75 g)
- 1 cucharadita (2 g) de cacao puro en polvo
- 1 taza (240 ml) de leche de almendra sin azúcar
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Extrae la pulpa del aguacate.
- En la licuadora, mezcla aguacate, cacao, leche e hielo.
- Licúa 1 minuto hasta obtener una textura cremosa.
- Sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El aguacate aporta grasas monoinsaturadas y cremosidad natural.
- Usa cacao puro sin azúcar para mantenerlo saludable.
- Ajusta la intensidad de cacao al gusto.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE QUINOA Y ALMENDRA CON FRUTOS ROJOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 190 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- ⅓ taza (60 g) de quinoa cruda, enjuagada
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de almendra laminada
- ½ taza (70 g) de frutos rojos mixtos (fresas, arándanos)
- ¼ cucharadita de canela

PASO A PASO

- Lleva la quinoa y la leche de almendra a ebullición en un cazo.
- Reduce el fuego y cocina 12–15 minutos, removiendo para que no se pegue.
- Añade la canela y mezcla bien.
- Sirve en un bol, espolvorea almendra laminada y reparte los frutos rojos por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La quinoa aporta proteína completa y fibra; remojarla 10 min antes mejora la digestión.
- Los frutos rojos añaden antioxidantes y dulzor natural.
- Prepara en lote y calienta con un chorrito de leche vegetal antes de servir.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TOSTADA DE CAMOTE CON HUEVO Y ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 9 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 rodaja gruesa de camote (≈100 g)
- 1 huevo
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y pimentón al gusto

PASO A PASO

- Tuesta el camote en tostadora o sartén hasta que esté tierno (5–7 min).
- En sartén con aceite, saltea la espinaca hasta que se marchite (1 min).
- Fríe o escalfa el huevo al gusto.
- Coloca la espinaca sobre la tostada, corona con el huevo y sazona con sal, pimienta y pimentón.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El camote tiene un índice glucémico bajo y aporta betacarotenos.
- Ajusta el punto de cocción del huevo según prefieras la yema más líquida o cuajada.
- Para variar, añade unas láminas finas de aguacate.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE MELON, PEPINO Y SEMILLAS DE LINO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 3 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 10 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (150 g) de melón en cubos
- ½ pepino (≈50 g), pelado y troceado
- 1 cucharada (10 g) de semillas de lino molidas
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Hidrata las semillas de lino en el agua 5 min antes.
- Licúa melón, pepino e hielo hasta obtener una mezcla suave.
- Incorpora las semillas de lino hidratadas y remueve con suavidad.
- Sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El lino aporta omega-3 y fibra soluble para la salud digestiva.
- El melón hidrata y aporta vitaminas; el pepino suma frescor.
- Ajusta la proporción de agua si prefieres mayor fluidez.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MUFFINS DE CANAHORIA Y HARINA DE ALMENDRA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 160 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (96 g) de harina de almendra
- 1 taza (120 g) de zanahoria rallada
- 3 huevos grandes
- 1 cucharadita de polvo de hornear sin gluten
- 1 cucharadita de canela

PASO A PASO

- Precalienta el horno a 180°C y prepara molde de muffins.
- Bate huevos, añade harina de almendra, polvo de hornear, canela y zanahoria.
- Mezcla bien y reparte en 6 cavidades.
- Hornea 18–20 min hasta que al pinchar salga limpio.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Rallar la zanahoria fino ayuda a repartir mejor la humedad.
- Para más esponjosidad, incorpora 1 cucharada de yogur vegetal.
- Guarda en nevera y calienta brevemente antes de comer.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE AVENA SIN GLUTEN CON MANZANA Y NUECES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 200 kcal**
- **Carbohidratos: 30 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- ¼ taza (25 g) de copos de avena sin gluten
- 200 ml de bebida de almendra sin azúcar
- ½ manzana (≈100 g), en cubos
- 1 cucharada (10 g) de nueces troceadas
- ¼ cucharadita de canela

PASO A PASO

- Calienta avena y bebida vegetal en un cazo a fuego medio 8-10 min, removiendo.
- Añade manzana, canela y mezcla 2 min más.
- Sirve espolvoreado con nueces troceadas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El manzano aporta dulzor natural; la canela ayuda a controlar el azúcar sanguíneo.
- Para más proteína, añade 1 cucharada de semillas de chía al cocinar.
- Ajusta la cantidad de leche para espesar o aligerar según prefieras.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE PERA, ESPINACAS Y JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 9 g**

INGREDIENTES

- ½ pera mediana (≈75 g), lavada y troceada
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca
- 1 cm de jengibre fresco (≈5 g), pelado y picado
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Trocea la pera y lava la espinaca.
- Pela y pica el jengibre.
- Licúa todos los ingredientes con el agua y el hielo hasta homogeneizar.
- Sirve de inmediato para aprovechar el sabor y las enzimas del jengibre.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre ayuda a la digestión y aporta un ligero picante.
- Ajusta la cantidad de jengibre según el gusto de los niños.
- Ideal para desayunos tras una noche de digestiones pesadas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PANCAKES DE HARINA DE GARBANZO Y AVENA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 14 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (30 g) de harina de garbanzo
- ¼ taza (20 g) de copos de avena sin gluten
- 2 huevos grandes
- ½ taza (120 ml) de agua
- ¼ cucharadita de sal

PASO A PASO

- Mezcla harina de garbanzo, avena, huevos, agua y sal hasta obtener masa líquida.
- Calienta una sartén antiadherente y vierte ¼ de taza de masa para cada panqueque.
- Cocina 2 min por cada lado hasta que estén dorados.
- Sirve calientes.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La combinación de garbanzo y avena aporta proteína y fibra.
- Acompáñalos con yogur natural sin azúcar o puré de fruta.
- Guarda la masa cubierta en la nevera hasta 24 h.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

GACHAS DE TRIGO SARRACENO CON FRUTAS Y NUECES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 28 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 7 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES

- ½ taza (85 g) de trigo sarraceno en granos, enjuagado
- 200 ml de bebida de almendra sin azúcar
- ½ manzana (≈100 g), en cubos
- 1 cucharada (10 g) de nueces troceadas
- ¼ cucharadita de canela

PASO A PASO

- Cocina el sarraceno con la bebida de almendra en un cazo hasta que absorba el líquido (10–12 min).
- Añade la manzana y la canela, remueve y cocina 2 min más.
- Sirve en bol y espolvorea las nueces por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El sarraceno es libre de gluten y aporta aminoácidos esenciales.
- Ajusta la consistencia con más bebida vegetal si queda muy espeso.
- Cambia la fruta según temporada.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE BOWL DE MANGO, PIÑA Y COCO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 230 kcal
- **Carbohidratos:** 30 g
- **Proteínas:** 3 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 24 g

INGREDIENTES

- ½ taza (80 g) de mango en cubos
- ½ taza (80 g) de piña en cubos
- ½ taza (120 ml) de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de coco rallado sin azúcar
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Licúa mango, piña, leche de coco e hielo hasta textura cremosa.
- Vierte en un bol y espolvorea el coco rallado.
- Sirve de inmediato para disfrutar su frescor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las frutas tropicales aportan vitaminas y fibra.
- Ajusta la proporción de leche de coco para mayor cremosidad.
- Decora con semillas de chía o trozos de fruta.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PUDING DE CHIA CON MANGO Y COCO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 2 cucharadas (20 g) de semillas de chía
- 150 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- ½ taza (80 g) de mango en cubos
- 1 cucharadita de coco rallado sin azúcar

PASO A PASO

- Mezcla la chía con la leche de coco, remueve bien y deja reposar 5 minutos, removiendo de nuevo para evitar grumos.
- Refrigera mínimo 4 horas o toda la noche.
- Sirve el pudín en un bol, añade el mango por encima y espolvorea el coco rallado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Mantén el mango en el frigorífico hasta el momento de servir para que aporte frescor.
- Puedes añadir una pizca de jengibre en polvo para un toque especiado.
- Guarda en tarros individuales para llevar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE CLARAS CON TOMATE Y ALBAHACA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 4 g**
- **Proteínas: 20 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 4 claras de huevo
- 100 g de tomates cherry, partidos por la mitad
- 5 hojas de albahaca fresca, picadas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

- Calienta el aceite en una sartén antiadherente y saltea los tomates 2 minutos.
- Bate las claras con sal y pimienta, vierte sobre los tomates y cocina a fuego medio 3–4 minutos.
- Espolvorea la albahaca picada antes de servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las claras aportan proteína magra; ajusta la albahaca al gusto para más aroma.
- Sirve con hojas de espinaca cruda para una guarnición rápida.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BATIDO DE AVENA SIN GLUTEN CON PLÁTANO VERDE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 140 kcal
- **Carbohidratos:** 22 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 3 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 8 g

INGREDIENTES

- 1 cucharada (10 g) de copos de avena sin gluten
- ½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado
- 1 taza (240 ml) de leche de almendra sin azúcar
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Pre-hidrata la avena en la leche 5 minutos.
- Licúa avena, plátano verde e hielo hasta obtener un batido cremoso.
- Sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El plátano verde aporta almidón resistente y saciedad.
- Ajusta la cantidad de avena para controlar la textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE MIJO CON LECHE DE COCO Y FRUTOS SECOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 26 g
- **Proteínas:** 5 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de mijo crudo, enjuagado
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de nueces troceadas
- 1 cucharadita de semillas de sésamo

PASO A PASO

- Cocina el mijo con la leche de coco a fuego medio-bajo 12-15 minutos, removiendo.
- Sirve en un bol y corona con nueces y sésamo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El mijo es libre de gluten y rico en minerales.
- Para más fibra, añade una cucharadita de semillas de lino molidas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREPES DE HARINA DE ALMENDRA CON RELLENO DE ESPINACA Y RICOTTA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 160 kcal**
- **Carbohidratos: 5 g**
- **Proteínas: 9 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 3 cucharadas (21 g) de harina de almendra
- 60 ml de leche de almendra sin azúcar
- 50 g de ricotta sin lactosa
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca, picada
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- Bate huevos, harina de almendra, leche, sal y pimienta hasta masa líquida.
- Cocina cada crepe 1 min por lado en sartén antiadherente caliente.
- Rellena con ricotta y espinaca, dobla y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La harina de almendra aporta grasas saludables; ajusta la cantidad de leche para masa fina o esponjosa.
- Puedes añadir nuez moscada al relleno para más sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PUDDING DE SEMILLAS DE LINO Y LECHE DE ALMENDRA CON FRAMBUESAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 160 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 7 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 2 cucharadas (20 g) de semillas de lino molidas
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- ½ taza (60 g) de frambuesas frescas o descongeladas
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla

PASO A PASO

- Mezcla en un bol las semillas de lino con la leche de almendra y la vainilla.
- Remueve bien y cubre; refrigera al menos 4 horas.
- Antes de servir, añade las frambuesas encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Moler el lino justo antes de usar intensifica su frescura y nutrición.
- Puedes variar con arándanos o moras para distintos sabores.
- Guarda en tarros individuales para desayunos rápidos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE BACALAO DESMIGADO Y PUERRO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 210 kcal
- **Carbohidratos:** 3 g
- **Proteínas:** 18 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 100 g de bacalao desalado y desmigado
- 1 puerro pequeño (≈70 g), en rodajas finas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

- Saltea el puerro en aceite 3 minutos hasta que ablande.
- Bate los huevos con sal y pimienta y añade el bacalao.
- Vierte la mezcla sobre el puerro y cuece 3–4 minutos por lado.
- Sirve caliente acompañado de perejil picado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa bacalao desalado de calidad para mejor textura y sabor.
- Cocina a fuego medio-bajo para evitar que se queme.
- Acompaña con espárragos al vapor para un complemento ligero.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOWL DE YOGUR GRIEGO SIN LACTOSA CON ALMENDRAS Y SEMILLAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 220 kcal**
- **Carbohidratos: 7 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de yogur griego sin lactosa sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de almendras laminadas
- 1 cucharada (10 g) de semillas de calabaza
- 1 cucharadita de semillas de chía

PASO A PASO

- Coloca el yogur en un bowl.
- Espolvorea encima almendras, semillas de calabaza y chía.
- Sirve al instante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para más sabor, añade ralladura de limón o naranja sin azúcar.
- Las semillas aportan grasas saludables y fibra.
- Ajusta las cantidades según tu aporte calórico deseado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE AVENA SIN GLUTEN CON PLÁTANO Y MANTEQUILLA DE ALMENDRA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 30 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (25 g) de copos de avena sin gluten
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- ½ plátano (≈60 g), en rodajas
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla de almendra

PASO A PASO

- Cocina avena y leche en cazo a fuego medio 8–10 minutos.
- Sirve el porridge en un bowl, añade el plátano y la mantequilla de almendra encima.
- Remueve para integrar justo antes de comer.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa plátano bien maduro para dulzor natural.
- La mantequilla de almendra aporta proteínas y grasas saludables.
- Ajusta la consistencia con más leche si prefieres más fluidez.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE MANGO, PAPAYA Y LECHE DE COCO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 210 kcal
- **Carbohidratos:** 30 g
- **Proteínas:** 2 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 24 g

INGREDIENTES

- ½ taza (80 g) de mango en cubos
- ½ taza (75 g) de papaya en cubos
- 1 taza (240 ml) de leche de coco ligera sin azúcar
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Licúa mango, papaya, leche de coco e hielo hasta textura cremosa.
- Sirve de inmediato en vaso frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las frutas tropicales aportan vitaminas A y C; el coco suma cremosidad.
- Ajusta la proporción de leche de coco para controlar la grasa.
- Decora con escamas de coco deshidratado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE TRIGO SARRACENO CON BAYAS Y SEMILLAS DE CHÍA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 190 kcal**
- **Carbohidratos: 26 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (85 g) de trigo sarraceno en grano, enjuagado
- 200 ml de bebida de almendra sin azúcar
- ¼ taza (40 g) de bayas mixtas (arándanos, frambuesas)
- 1 cucharada (10 g) de semillas de chía
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Lleva el sarraceno y la bebida vegetal a ebullición en un cazo.
- Reduce el fuego y cuece 12–15 minutos, removiendo para que no se pegue.
- Añade las semillas de chía y las bayas, mezcla y cocina 2 min más.
- Sirve caliente, dejando reposar 1 min para espesar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El sarraceno es libre de gluten y rico en minerales; enjuagarlo elimina amargor.
- Deja reposar el porridge tapado para que quede más cremoso.
- Cambia las bayas por manzana picada o pera para variedad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTITAS DE HARINA DE GARBANZO Y ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- ½ taza (60 g) de harina de garbanzo
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca picada
- ½ taza (120 ml) de agua
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Sal, pimienta y aceite de oliva para cocinar

PASO A PASO

- Mezcla la harina de garbanzo, agua, cúrcuma, sal y pimienta hasta masa sin grumos.
- Incorpora la espinaca picada y deja reposar 5 minutos.
- Calienta una sartén con un chorrito de aceite, vierte ¼ taza de masa por tortita.
- Cocina 2–3 min por lado, hasta dorar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La cúrcuma aporta color y propiedades antiinflamatorias; añade pimienta negra para mejorar absorción.
- Sirve con salsa de yogur vegetal y limón.
- Ajusta la cantidad de agua si la masa queda demasiado espesa o líquida.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE BOWL DE AGUACATE, PIÑA Y KÉFIR DE COCO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 20 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 8 g

INGREDIENTES

- ½ aguacate maduro (≈75 g)
- ½ taza (80 g) de piña en cubos
- ¾ taza (180 ml) de kéfir de coco sin azúcar
- Toppings: semillas de calabaza, coco rallado sin azúcar, unas rodajas de fresa

PASO A PASO

- Licúa aguacate, piña y kéfir de coco hasta textura muy homogénea.
- Vierte en un bol y decora con los toppings.
- Sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El aguacate aporta grasas monoinsaturadas; el kéfir de coco, probióticos.
- Ajusta la cantidad de piña si prefieres menos azúcar.
- Usa toppings variados para añadir textura y nutrientes.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PANQUEQUES DE QUINOA Y HARINA DE ALMENDRA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 200 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 7 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- ¼ taza (45 g) de quinoa cocida
- ¼ taza (28 g) de harina de almendra
- 2 huevos grandes
- ¼ taza (60 ml) de leche de almendra sin azúcar
- ½ cucharadita de polvo de hornear sin gluten
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Bate huevos con leche y sal. Añade harina de almendra, polvo de hornear y quinoa, mezcla.
- Calienta sartén antiadherente con un chorrito de aceite.
- Vierte 3 cucharadas de masa por panqueque y cocina 2 min por lado.
- Sirve calientes con crema de frutos secos sin azúcar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La quinoa añade proteínas completas; enjuágala y cocina previamente.
- Ajusta la densidad con más leche si la masa queda muy espesa.
- Usa crema de almendra o avellana para topping.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

WAFFLES SALADOS DE HARINA DE GARBANZO Y VERDURAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 220 kcal
- **Carbohidratos:** 14 g
- **Proteínas:** 10 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 1 taza (120 g) de harina de garbanzo
- 1 taza (240 ml) de agua
- ½ taza (50 g) de calabacín rallado, escurrido
- ¼ taza (30 g) de pimienta roja picada
- 1 cucharadita de sal y especias (comino, pimentón)

PASO A PASO

- Mezcla harina, agua, especias y sal hasta masa líquida.
- Incorpora las verduras ralladas y deja reposar 5 min.
- Precalienta la waflera y engrasa ligeramente.
- Vierte masa y cocina según indicaciones (3–4 min).

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Los waffles son crujientes y llenos de proteína vegetal.
- Ajusta las especias (ajo en polvo, orégano) al gusto.
- Sirve con una salsa de yogur vegetal y limón.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE AMARANTO CON LECHE DE COCO Y ARÁNDANOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 200 kcal
- Carbohidratos: 26 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 8 g
- Fibra: 5 g
- Azúcares: 4 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (40 g) de amaranto cocido
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- ¼ taza (40 g) de arándanos frescos o descongelados
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Calienta el amaranto y la leche de coco en un cazo a fuego medio.
- Añade la sal y las semillas de chía, remueve y cuece 5 minutos.
- Retira del fuego, deja reposar 1 min para espesar.
- Sirve en un bol y corona con arándanos.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para más fibra, incorpora 1 cda de salvado de avena sin gluten.
- El amaranto aporta proteína completa; la chía, omega-3.
- Ajusta la textura con más o menos leche de coco.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE ESPÁRRAGOS Y JAMÓN SERRANO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 210 kcal
- Carbohidratos: 3g
- Proteínas: 16g
- Grasas: 14g
- Fibra: 2g
- Azúcares: 1g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 6 espárragos verdes (≈80 g), troceados
- 50 g de jamón serrano en tiras
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- Saltea los espárragos en aceite 3 minutos.
- Añade el jamón serrano y saltea 1 min.
- Bate los huevos con sal y pimienta, vierte sobre la sartén.
- Cocina 3–4 min por cada lado hasta que cuaje.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jamón aporta sabor y proteína extra; usa bajo en sal si prefieres.
- Asegúrate de no secar demasiado la tortilla para que quede jugosa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE VERDE DE KALE, PEPINO Y MANZANA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 85 kcal
- Carbohidratos: 14 g
- Proteínas: 2 g
- Grasas: 0.5 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 9 g

INGREDIENTES

- 1 taza (30 g) de kale sin tallos
- ½ pepino (≈50 g), pelado y troceado
- ½ manzana verde (≈75 g), troceada
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Lava y trocea kale, pepino y manzana.
- Licúa todos los ingredientes con el agua y el hielo 1 minuto.
- Sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El kale es muy rico en vitamina K; ajusta la cantidad si prefieres sabor más suave.
- Para más cremosidad, sustituye parte del agua por leche de almendra.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PAN DE AVENA SIN GLUTEN CON SEMILLAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 150 kcal
- Carbohidratos: 14 g
- Proteínas: 5 g
- Grasas: 7 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 1 g

INGREDIENTES

- 2 tazas (160 g) de copos de avena sin gluten, procesados a harina
- 2 huevos grandes
- 1 taza (240 ml) de leche de almendra sin azúcar
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas
- 2 cucharadas de semillas variadas (calabaza, girasol)
- 1 cucharadita de polvo de hornear

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

- Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde.
- Mezcla harina de avena, semillas, polvo de hornear.
- Bate huevos con leche, mezcla con ingredientes secos.
- Vierte en el molde, espolvorea semillas extra y hornea 30 minutos.

CONSEJOS ÚTILES

- Deja enfriar antes de cortar para que se mantenga firme.
- Ideal para tostar y acompañar con aguacate o queso fresco sin azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE MIJO Y MANZANA AL MICROONDAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 180 kcal
- Carbohidratos: 28 g
- Proteínas: 5 g
- Grasas: 4 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 8 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (40 g) de mijo cocido
- 100 ml de leche de almendra sin azúcar
- ½ manzana (≈100 g), en cubos
- ½ cucharadita de canela

PASO A PASO

- En un bol apto microondas, mezcla mijo, leche, manzana y canela.
- Calienta 2 minutos a máxima potencia, remueve a mitad cocción.
- Deja reposar 1 min para espesar

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta el tiempo según potencia del microondas.
- Añade nueces troceadas al servir si deseas más textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE FRESA, ESPINACA Y YOGUR DE COCO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 130 kcal
- Carbohidratos: 14 g
- Proteínas: 3 g
- Grasas: 7 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 8 g

INGREDIENTES

- ½ taza (75 g) de fresas frescas
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca
- 100 g de yogur de coco sin azúcar
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Lava y trocea las fresas y la espinaca.
- Licúa fresas, espinaca, yogur y agua con hielo durante 1–2 minutos.
- Sirve al instante para conservar vitaminas y textura.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur de coco aporta cremosidad sin lácteos.
- Para más proteína, añade una cucharada de proteína vegana sin sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE CALABAZA Y ROMERO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 170 kcal
- Carbohidratos: 7g
- Proteínas: 12g
- Grasas: 10g
- Fibra: 2g
- Azúcares: 3g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 100g de calabaza asada en cubos
- 1 ramita de romero fresco, picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- Saltea la calabaza en aceite 3–4 min hasta dorar ligeramente.
- Bate los huevos con romero, sal y pimienta.
- Vierte sobre la calabaza, cocina 3–4 min por lado.
- Sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El romero realza el sabor y aporta aroma mediterráneo.
- Para variar, añade cebolla caramelizada sin azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE HARINA DE ALMENDRA Y FRUTOS SECOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 220 kcal
- Carbohidratos: 10 g
- Proteínas: 8 g
- Grasas: 18 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 2 g

INGREDIENTES

- 3 cucharadas (30 g) de harina de almendra
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de nueces troceadas
- 1 cucharada (10 g) de semillas de calabaza
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Mezcla harina de almendra, leche y sal en un cazo.
- Cocina a fuego medio, removiendo 4–5 min hasta espesar.
- Sirve en un bol y corona con nueces y semillas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta la densidad añadiendo más leche si te resulta demasiado espeso.
- Puedes calentar la mezcla en microondas 1 min si prefieres.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE MELÓN Y HIERBABUENA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 60 kcal
- Carbohidratos: 14 g
- Proteínas: 1 g
- Grasas: 0.2 g
- Fibra: 1 g
- Azúcares: 12 g

INGREDIENTES

- 1 taza (150 g) de melón en cubos
- 5 hojas de hierbabuena fresca
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Trocea el melón y lava la hierbabuena.
- Licúa melón, hierbabuena, agua e hielo 1 minuto.
- Sirve decorado con una hoja de hierbabuena

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La hierbabuena aporta frescor y propiedades digestivas.
- Para un toque cítrico, añade un chorrito de lima.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREPES DE HARINA DE COCO CON CREMA DE ALMENDRA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 150 kcal
- Carbohidratos: 5g
- Proteínas: 6g
- Grasas: 12g
- Fibra: 3g
- Azúcares: 2g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 3 cucharadas (21g) de harina de coco
- 60 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 2 cucharadas (30g) de crema de almendra sin azúcar
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Bate huevos, harina de coco, leche de coco y sal hasta masa líquida.
- Cocina cada crepe 1 min por lado en sartén antiadherente.
- Unta crema de almendra y dobla o enrolla.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La harina de coco absorbe más líquido; ajusta la leche para textura adecuada.
- La crema de almendra aporta sabor a fruto seco sin azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE ENERGÉTICO DE AVENA, PLÁTANO Y CANELA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 180 kcal
- Carbohidratos: 28 g
- Proteínas: 5 g
- Grasas: 4 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 12 g

INGREDIENTES

- 1 cucharada (10 g) de copos de avena sin gluten
- ½ plátano maduro (≈60 g), en trozos
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- 1 taza (240 ml) de leche de almendra sin azúcar
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Hidrata los copos de avena en la leche 5 minutos.
- Licúa avena, plátano, canela e hielo durante 1–2 minutos.
- Sirve al instante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El plátano aporta energía y dulzor natural; la canela ayuda a controlar glucemia.
- Ajusta la cantidad de avena para mayor espesor y saciedad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE CEBADA PERLA CON LECHE DE ALMENDRA Y ALMENDRAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 200 kcal
- Carbohidratos: 28 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 6 g
- Fibra: 5 g
- Azúcares: 2 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (40 g) de cebada perla cruda, remojada 30 min
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de almendras laminadas
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Escurre la cebada y cocina con la leche en un cazo 20 minutos a fuego medio, removiendo.
- Sazona con sal y sirve con almendras por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Remojar la cebada reduce el tiempo de cocción y mejora digestión.
- Sustituye almendras por avellanas para variar el sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE ESPINACAS, TOMATE Y QUESO FETA SIN LACTOSA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 220 kcal
- Carbohidratos: 4 g
- Proteínas: 14 g
- Grasas: 16 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 2 g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca
- 50 g de tomate en cubos
- 30 g de queso feta sin lactosa, desmenuzado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- Saltea espinaca y tomate en aceite 2 min.
- Bate huevos con sal y pimienta, añade al sartén y cocina 3–4 min.
- Espolvorea queso feta, dobla la tortilla y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El queso feta aporta sabor intenso con menos lactosa.
- Acompaña con pan sin gluten tostado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE MANZANA, PEPINO Y JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 80 kcal
- Carbohidratos: 16 g
- Proteínas: 1 g
- Grasas: 0.2 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 10 g

INGREDIENTES

- ½ manzana verde (≈75 g), troceada
- ½ pepino (≈50 g), pelado y troceado
- 1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Trocea manzana, pepino y jengibre.
- Licúa con agua e hielo hasta homogeneizar.
- Sirve inmediatamente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre aporta propiedades antiinflamatorias y sabor picante.
- Ajusta la proporción de pepino para menor dulzor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREPES DE HARINA DE AVENA SIN GLUTEN CON FRUTA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 140 kcal
- Carbohidratos: 12 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 6 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 4 g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 3 cucharadas (21 g) de harina de avena sin gluten
- 60 ml de leche de almendra sin azúcar
- ½ taza (75 g) de frutas frescas (fresas, kiwi)
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Bate huevos, harina, leche y sal hasta masa líquida.
- Cocina cada crepe 1 min por lado en sartén antiadherente.
- Rellena con fruta fresca y dobla.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa avellanas tostadas picadas como topping para más textura.
- Ajusta la masa con más leche si está demasiado espesa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE GRANADA Y PEPINO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 65 kcal
- Carbohidratos: 12 g
- Proteínas: 1 g
- Grasas: 0.2 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 8 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (40 g) de semillas de granada
- ½ pepino mediano (≈50 g), pelado y troceado
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Extrae las semillas de granada y limpia el pepino.
- Coloca granada, pepino y agua en la licuadora.
- Añade hielo y licúa 1 minuto hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Sirve de inmediato para aprovechar los antioxidantes de la granada.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si te gusta más dulce, añade unas gotas de stevia líquida.
- La granada y el pepino hidratan y aportan vitaminas sin exceso de azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y CÚRCUMA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 180 kcal
- Carbohidratos: 15g
- Proteínas: 8g
- Grasas: 8g
- Fibra: 4g
- Azúcares: 2g

INGREDIENTES

- ½ taza (60 g) de harina de garbanzo
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca picada
- ½ taza (120 ml) de agua
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- Sal, pimienta y 1 cucharadita de aceite de oliva

PASO A PASO

- Mezcla la harina de garbanzo, el agua, la cúrcuma, sal y pimienta hasta masa sin grumos.
- Incorpora la espinaca y deja reposar 5 minutos.
- Calienta el aceite y vierte la masa; cocina 3–4 min por lado hasta dorar.
- Sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade una pizca de pimienta negra para potenciar la absorción de la cúrcuma.
- Puedes acompañar con salsa de yogur vegetal.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE MIJO CON PERA Y NUECES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 200 kcal
- Carbohidratos: 28 g
- Proteínas: 5 g
- Grasas: 7 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 8 g

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de mijo crudo, enjuagado
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- ½ pera (≈75 g), troceada
- 1 cucharada (10 g) de nueces troceadas
- ¼ cucharadita de canela

PASO A PASO

- Cocina el mijo con la leche en un cazo a fuego medio durante 12–15 min, removiendo.
- Añade la pera y la canela, cocina 2 min más.
- Sirve espolvoreado con nueces.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Deja reposar tapado 1 minuto para espesar.
- La pera aporta dulzor natural y las nueces grasas saludables.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREPES DE HARINA DE COCO CON ESPINACAS Y QUESO FETA SIN LACTOSA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 160 kcal
- Carbohidratos: 5g
- Proteínas: 8g
- Grasas: 11g
- Fibra: 3g
- Azúcares: 2g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas (14 g) de harina de coco
- 60 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca picada
- 50 g de queso feta sin lactosa, desmenuzado
- Sal y pimienta

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

- Bate huevos, harina de coco, leche, sal y pimienta hasta masa líquida.
- Incorpora la espinaca picada.
- Cocina cada crepe 1 min por lado en sartén antiadherente.
- Rellena con feta, dobla y sirve

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta la leche si la masa queda demasiado espesa.
- El feta añade sabor salado y proteínas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOWL DE YOGUR GRIEGO SIN LACTOSA CON KIWI Y SEMILLAS DE AMAPOLA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 180 kcal
- Carbohidratos: 12 g
- Proteínas: 12 g
- Grasas: 8 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 8 g

INGREDIENTES

- 150 g de yogur griego sin lactosa sin azúcar
- 1 kiwi mediano (≈70 g), pelado y en rodajas
- 1 cucharada (10 g) de semillas de amapola
- 1 cucharadita de ralladura de limón

PASO A PASO

- Coloca el yogur en un bowl.
- Acomoda las rodajas de kiwi encima.
- Espolvorea semillas de amapola y ralladura de limón.
- Sirve al instante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El kiwi aporta vitamina C y fibra; las semillas de amapola grasas saludables.
- Ajusta la cantidad de semillas según tu preferencia de textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

RÖSTIS DE BONIATO Y CALABACÍN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 140 kcal
- Carbohidratos: 18 g
- Proteínas: 2 g
- Grasas: 6 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 3 g

INGREDIENTES

- 1 boniato pequeño (≈150 g), pelado y rallado
- ½ calabacín mediano (≈100 g), rallado y escurrido
- 1 huevo grande
- 1 cucharada (10 g) de harina de linaza
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

- Mezcla el boniato y el calabacín rallados con el huevo, la harina de linaza, sal y pimienta.
- Deja reposar 5 min para que la linaza hidrate y ligue la mezcla.
- Calienta el aceite en sartén a fuego medio. Forma discos de masa (2–3 cm grosor) y cocina 4 min por lado hasta dorar.
- Saca los röstis a un plato con papel absorbente y sirve calientes.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Escurre bien el calabacín tras rallarlo para evitar exceso de humedad.
- La harina de linaza aporta omega-3 y una sin gluten.
- Acompaña con un huevo escalfado para aumentar proteína.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PANQUEQUES DE LINAZA Y CHÍA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 160 kcal
- Carbohidratos: 8g
- Proteínas: 6g
- Grasas: 10g
- Fibra: 5g
- Azúcares: 1g

INGREDIENTES

- 2 cucharadas (20 g) de harina de linaza
- 1 cucharada (10 g) de semillas de chía
- 2 huevos grandes
- ½ taza (120 ml) de agua
- Pizca de sal
- Aceite de coco para cocinar

PASO A PASO

- Mezcla linaza, chía, huevos, agua y sal hasta masa homogénea.
- Deja reposar 5 min para que la linaza y la chía espesen.
- Calienta una sartén con un poco de aceite de coco. Vierte 2 cucharadas de masa, cocina 2–3 min por lado hasta dorar.
- Repite con el resto de la masa y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Prepara la masa la noche anterior para desayunar rápido.
- Acompaña con rodajas de pepino y un chorrito de yogur vegetal.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE COLIFLOR, PLÁTANO VERDE Y VAINILLA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 120 kcal
- Carbohidratos: 18 g
- Proteínas: 2 g
- Grasas: 3 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 8 g

INGREDIENTES

- ½ taza (80 g) de coliflor al vapor y enfriada
- ½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado
- ½ cucharadita de extracto de vainilla natural
- 1 taza (240 ml) de leche de almendra sin azúcar
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Cocina al vapor la coliflor hasta que esté tierna; enfría completamente.
- Licúa coliflor, plátano, vainilla, leche e hielo hasta textura lisa.
- Sirve inmediatamente para conservar color y nutrientes.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La coliflor queda “invisible” y aporta cremosidad con muy pocas calorías.
- Ajusta la vainilla según tu gusto; no añada azúcares.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

HUEVOS AL HORNO EN MITADES DE PIMIENTO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 200 kcal
- Carbohidratos: 6 g
- Proteínas: 12 g
- Grasas: 14 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 4 g

INGREDIENTES

- 1 pimiento rojo grande, cortado por la mitad y sin semillas
- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano al gusto

PASO A PASO

- Precalienta el horno a 180°C. Coloca las mitades de pimiento en una bandeja y rocía con aceite.
- Casca un huevo en cada mitad de pimiento; sazona con sal, pimienta y orégano.
- Hornea 15–18 minutos, hasta que la clara cuaje pero la yema quede tierna.
- Sirve caliente con unas hojas de albahaca.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pimiento aporta vitamina C y un color vistoso al plato.
- Ajusta el tiempo de horno según prefieras la yema más líquida o cuajada.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOWL DE QUINOA, ESPÁRRAGOS Y HUEVO POCHÉ

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 240 kcal
- Carbohidratos: 28 g
- Proteínas: 10 g
- Grasas: 8 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 2 g

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- 5 espárragos verdes, al vapor o salteados
- 1 huevo poché
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y hojuelas de chile (opcional)

PASO A PASO

- Cocina la quinoa según instrucciones y resérvala caliente.
- Cuece al vapor o saltea los espárragos 3 minutos con un chorrito de aceite.
- Prepara el huevo poché: en agua con vinagre, crea remolino y cocina 3 min el huevo.
- En un bowl, coloca la quinoa, añade los espárragos y corona con el huevo. Sazona.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La quinoa aporta proteína completa; el huevo suma calidad proteica y grasas saludables.
- Ajusta el picante con hojuelas de chile si lo toleras.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE SORGO CON LECHE DE COCO Y FRUTOS SECOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 200 kcal
- Carbohidratos: 30 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 7 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 2 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (45 g) de sorgo crudo, enjuagado
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de almendras laminadas
- 1 cucharadita de semillas de cáñamo
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Hierve el sorgo con la leche de coco en un cazo a fuego medio.
- Reduce el fuego y cuece 15 minutos, removiendo para que no se pegue.
- Añade la sal y deja reposar 2 min para espesar.
- Sirve con almendras y semillas de cáñamo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Remojar el sorgo 30 minutos reduce el tiempo de cocción.
- Las semillas de cáñamo suman proteína completa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PANECILLOS DE HARINA DE LINAZA Y SEMILLAS DE GIRASOL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 170 kcal
- Carbohidratos: 4 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 14 g
- Fibra: 5 g
- Azúcares: 1 g

INGREDIENTES

- 1 taza (100 g) de linaza molida
- 3 cucharadas (30 g) de semillas de girasol
- 3 huevos grandes
- 1 cucharadita de polvo de hornear sin gluten
- ¼ cucharadita de sal

PASO A PASO

- Precalienta el horno a 180°C y prepara un molde para 6 panecillos.
- Bate los huevos, añade linaza, semillas, polvo de hornear y sal; mezcla bien.
- Rellena el molde y hornea 18–20 minutos.
- Deja enfriar antes de desmoldar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Guarda en nevera y tuesta antes de servir para más crujiente.
- Puedes añadir hierbas secas (orégano, romero) para sabor salado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

OMELETTE DE COL RIZADA (KALE) Y TOMATE SECO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 200 kcal
- Carbohidratos: 5g
- Proteínas: 14g
- Grasas: 14g
- Fibra: 2g
- Azúcares: 2g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 1 taza (30 g) de kale picada, sin tallos
- 30 g de tomate seco rehidratado y troceado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- Calienta el aceite y saltea el kale 2 minutos hasta que reduce volumen.
- Añade el tomate seco y saltea 1 min.
- Bate los huevos con sal y pimienta, vierte en la sartén y cocina 3–4 min por cada lado.
- Sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tomate seco aporta un toque umami y menos humedad.
- Ajusta la cocción para mantener la omelette jugosa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE ESPIRULINA, PLÁTANO VERDE Y LECHE DE COCO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 130 kcal
- Carbohidratos: 16 g
- Proteínas: 2 g
- Grasas: 6 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 9 g

INGREDIENTES

- ½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado
- ¼ cucharadita (≈1 g) de espirulina en polvo
- 1 taza (240 ml) de leche de coco ligera sin azúcar
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Licúa el plátano verde con la espirulina, la leche de coco y el hielo hasta textura homogénea.
- Sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta la dosis de espirulina al gusto: muy nutritiva pero de sabor intenso.
- El plátano verde aporta almidón resistente sin demasiada dulzura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE MIJO Y LECHE DE ALMENDRA CON FRAMBUESAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 185 kcal
- Carbohidratos: 28 g
- Proteínas: 5 g
- Grasas: 5 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 6 g

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de mijo crudo, enjuagado
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- ½ taza (60 g) de frambuesas frescas o descongeladas
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Lleva el mijo y la leche de almendra a ebullición en un cazo.
- Reduce el fuego y cuece 12–15 minutos, removiendo para que no se pegue.
- Añade la canela y la sal, mezcla y cocina 2 min más.
- Sirve caliente y corona con las frambuesas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las frambuesas aportan dulzor natural y antioxidantes.
- Deja reposar tapado 1 min para que espese y quede cremoso.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE ESPINACAS, CHAMPIÑONES Y PIMENTÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 190 kcal
- Carbohidratos: 5g
- Proteínas: 14g
- Grasas: 12g
- Fibra: 2g
- Azúcares: 2g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca
- ½ taza (50 g) de champiñones laminados
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- Saltea los champiñones en aceite 2 minutos.
- Añade la espinaca y cocina 1 min más hasta marchitar.
- Bate los huevos con pimentón, sal y pimienta, vierte sobre las verduras.
- Cocina 3–4 min por lado hasta que cuaje y sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pimentón da color y sabor sin calorías extras.
- Ajusta la textura añadiendo un chorrito de agua si quieres la tortilla más jugosa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE ARÁNDANOS, YOGUR GRIEGO SIN LACTOSA Y LINAZA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 150 kcal
- Carbohidratos: 15g
- Proteínas: 6g
- Grasas: 7g
- Fibra: 4g
- Azúcares: 8g

INGREDIENTES

- ½ taza (75g) de arándanos frescos o congelados
- 100g de yogur griego sin lactosa sin azúcar
- 1 cucharada (10g) de semillas de linaza molida
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Hidrata la linaza en el agua 5 minutos.
- Licúa arándanos, yogur e hielo hasta textura suave.
- Añade la linaza hidratada y mezcla con una cuchara.
- Sirve al instante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La linaza aporta omega-3 y fibra para saciar.
- Si te gusta más dulce, sustituye parte del agua por leche de almendra.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREPES DE GARBANZO CON AGUACATE Y CILANTRO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 140 kcal
- Carbohidratos: 10 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 8 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 1 g

INGREDIENTES

- 1 taza (120 g) de harina de garbanzo
- 1 taza (240 ml) de agua
- 1/2 aguacate maduro (≈75 g), en láminas
- 5 ramitas de cilantro fresco, picado
- Sal, pimienta y aceite de oliva

PASO A PASO

- Mezcla harina, agua, sal y pimienta hasta masa líquida sin grumos.
- Calienta una sartén con unas gotas de aceite, vierte un cucharón de masa.
- Cocina 1–2 min por cada lado hasta que dore.
- Rellena con láminas de aguacate y cilantro picado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El cilantro da frescor y ayuda a la digestión.
- Ajusta el relleno con tomate cherry para más jugosidad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOWL DE AVENA SIN GLUTEN CON SEMILLAS DE CALABAZA Y MANGO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Calorías: 210 kcal
- Carbohidratos: 28 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 8 g
- Fibra: 5 g
- Azúcares: 10 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (25 g) de copos de avena sin gluten
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de semillas de calabaza
- ½ taza (80 g) de mango en cubos
- ¼ cucharadita de canela

PASO A PASO

- Cocina avena y leche en un cazo 8–10 minutos a fuego medio.
- Añade la canela y mezcla bien.
- Sirve en un bowl y corona con semillas de calabaza y mango.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El mango aporta dulzor natural; las semillas, grasas saludables.
- Ajusta la canela para variar el aroma.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE AMARANTO CON LECHE DE ALMENDRA Y CACAO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 190 kcal
- Carbohidratos: 26 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 6 g
- Fibra: 5 g
- Azúcares: 2 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (40 g) de amaranto cocido
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharadita (2 g) de cacao puro en polvo
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Calienta el amaranto con la leche de almendra en un cazo a fuego medio.
- Añade el cacao, la sal y remueve bien hasta que se integre.
- Incorpora las semillas de chía y cocina 2 min más.
- Deja reposar 1 min para que espese y sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El cacao aporta antioxidantes sin necesidad de azúcar.
- Ajusta la cantidad de cacao según tu gusto por el sabor “chocolatoso”.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE GUISANTES Y MENTA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 170 kcal
- Carbohidratos: 8g
- Proteínas: 14g
- Grasas: 10g
- Fibra: 3g
- Azúcares: 3g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- ½ taza (75g) de guisantes cocidos
- 5 hojas de menta fresca, picadas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

- Saltea los guisantes en aceite 1 minuto y salpimienta.
- Bate los huevos con la menta, sal y pimienta.
- Vierte la mezcla sobre los guisantes y cocina 3–4 min por lado.
- Sirve caliente, decorado con una ramita de menta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La menta da frescor y potencia la digestión.
- Si prefieres, sustituye parte de los guisantes por espinaca para más hierro.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE BOWL DE AVENA, PLÁTANO VERDE Y FRAMBUESAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 220 kcal
- Carbohidratos: 30 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 5 g
- Fibra: 6 g
- Azúcares: 12 g

INGREDIENTES

- 1 cucharada (10 g) de copos de avena sin gluten
- ½ plátano verde (≈60 g), troceado
- ½ taza (60 g) de frambuesas frescas o congeladas
- ½ taza (120 ml) de leche de almendra sin azúcar
- Toppings: semillas de chía, algunas frambuesas extra

PASO A PASO

- Hidrata la avena en la leche 5 minutos.
- Licúa avena, plátano, frambuesas y un poco de topping hasta textura cremosa.
- Vierte en un bowl, añade semillas de chía y frambuesas por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El plátano verde aporta almidón resistente para energía sostenida.
- Ajusta la densidad añadiendo más o menos leche vegetal.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MINI MUFFINS DE HARINA DE ALMENDRA Y ESPINACA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 120 kcal
- Carbohidratos: 3g
- Proteínas: 5g
- Grasas: 10g
- Fibra: 2g
- Azúcares: 1g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 1 taza (96 g) de harina de almendra
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca picada
- 1 cucharadita de polvo de hornear sin gluten
- ¼ cucharadita de sal

PASO A PASO

- Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde de mini muffins.
- Bate los huevos, añade harina de almendra, polvo de hornear, sal y espinaca.
- Reparte la masa en las cavidades y hornea 12–15 minutos.
- Deja enfriar unos minutos antes de desmoldar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La harina de almendra aporta grasas saludables y proteína.
- Conserva en nevera y calienta en microondas 10 segundos para servir.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE QUINOA TRICOLOR CON LECHE DE COCO Y SEMILLAS DE SÉSAMO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 200 kcal
- Carbohidratos: 26 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 8 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 2 g

INGREDIENTES

- ⅓ taza (60 g) de quinoa tricolor cruda, enjuagada
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de semillas de sésamo tostadas
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Hierve la quinoa con la leche de coco en un cazo.
- Cocina a fuego bajo 12–15 minutos, removiendo para que no se pegue.
- Añade la sal y mezcla bien.
- Sirve en un bol y espolvorea semillas de sésamo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La quinoa tricolor aporta variedad de texturas y nutrientes.
- El sésamo suma calcio y sabor tostado sin necesidad de azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE FRAMBUESAS, PLÁTANO VERDE Y ALMENDRA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 160 kcal
- Carbohidratos: 18 g
- Proteínas: 4 g
- Grasas: 8 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 10 g

INGREDIENTES

- ½ taza (75 g) de frambuesas frescas o congeladas
- ½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado
- 1 cucharada (15 g) de crema de almendra sin azúcar
- 1 taza (240 ml) de leche de almendra sin azúcar
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Licúa frambuesas, plátano verde, crema de almendra y leche con hielo durante 1–2 minutos.
- Sirve al instante en vaso frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La crema de almendra aporta grasas saludables y da cuerpo al smoothie.
- Ajusta la proporción de plátano para controlar dulzor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE AVENA SIN GLUTEN CON CHÍA Y ARÁNDANOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 195 kcal
- Carbohidratos: 28 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 7 g
- Fibra: 6 g
- Azúcares: 6 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (25 g) de copos de avena sin gluten
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de semillas de chía
- ½ taza (75 g) de arándanos frescos o congelados
- ¼ cucharadita de canela

PASO A PASO

- Cocina avena y leche en un cazo 8–10 minutos, removiendo.
- Añade las semillas de chía y la canela, mezcla y cocina 2 min más.
- Sirve en un bowl y corona con arándanos.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Deja reposar tapado 1 min para que la chía espese.
- La canela aporta antioxidantes y ayuda a regular glucemia.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

HUEVOS AL VAPOR EN MOLDE DE ZANAHORIA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 180 kcal
- Carbohidratos: 6g
- Proteínas: 12g
- Grasas: 10g
- Fibra: 1g
- Azúcares: 3g

INGREDIENTES

- 2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en moldes o rodajas gruesas
- 2 huevos
- Sal, pimienta y eneldo fresco

PASO A PASO

- Cocina las zanahorias al vapor hasta que estén tiernas pero firmes (5–7 min).
- Coloca cada rodaja en moldes pequeños para huevo o cápsulas de silicona.
- Casca un huevo encima de cada molde, sazona con sal, pimienta y eneldo.
- Vuelve a cocer al vapor 6–8 min hasta que la clara cuaje.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La zanahoria aporta betacarotenos y colorido al plato.
- Usar moldes sella la yema y mantiene forma.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREPES DE HARINA DE QUINOA CON ESPINACAS Y AJO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 140 kcal
- Carbohidratos: 12 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 6 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 1 g

INGREDIENTES

- ½ taza (85 g) de harina de quinoa
- 1 taza (240 ml) de agua
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca picada
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva para cocinar

PASO A PASO

- Mezcla harina de quinoa, agua, ajo, sal y pimienta hasta masa líquida.
- Incorpora la espinaca y deja reposar 5 min.
- Cocina cada crepe 1 min por lado en sartén con unas gotas de aceite.
- Sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El ajo da un toque sabroso sin complicar la receta.
- La harina de quinoa es libre de gluten y nutritiva.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE MELOCOTÓN, PAPAYA Y YOGUR GRIEGO SIN LACTOSA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 180 kcal
- Carbohidratos: 24 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 4 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 18 g

INGREDIENTES

- ½ taza (75 g) de melocotón en cubos
- ½ taza (75 g) de papaya en cubos
- 100 g de yogur griego sin lactosa sin azúcar
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Licúa melocotón, papaya, yogur, agua e hielo durante 1–2 minutos.
- Sirve al instante en vaso frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Combina frutas de pulpa dulce para un sabor suave.
- El yogur griego aporta proteína y textura cremosa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE MELOCOTÓN, PAPAYA Y YOGUR GRIEGO SIN LACTOSA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 180 kcal
- Carbohidratos: 24 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 4 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 18 g

INGREDIENTES

- ½ taza (75 g) de melocotón en cubos
- ½ taza (75 g) de papaya en cubos
- 100 g de yogur griego sin lactosa sin azúcar
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Licúa melocotón, papaya, yogur, agua e hielo durante 1–2 minutos.
- Sirve al instante en vaso frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Combina frutas de pulpa dulce para un sabor suave.
- El yogur griego aporta proteína y textura cremosa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE TEFF CON LECHE DE ALMENDRA Y SEMILLAS DE GIRASOL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 200 kcal
- Carbohidratos: 30 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 6 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 1 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (50 g) de teff crudo, enjuagado
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharada (10 g) de semillas de girasol
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Hierve el teff con la leche de almendra en un cazo a fuego medio.
- Reduce el fuego y cocina 12–15 minutos, removiendo para evitar que se pegue.
- Añade la sal y mezcla bien.
- Sirve caliente y espolvorea las semillas de girasol por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El teff aporta hierro y proteína completa.
- Remojar el teff 30 min antes mejora la digestión y reduce el tiempo de cocción.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

OMELETTE DE ZUCCHINI Y ALBAHACA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 170 kcal
- Carbohidratos: 4 g
- Proteínas: 12 g
- Grasas: 12 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 2 g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- ½ zucchini mediano (≈100 g), rallado y escurrido
- 5 hojas de albahaca fresca, picadas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- Escurre el zucchini rallado para eliminar el exceso de agua.
- Bate los huevos con la albahaca, sal y pimienta.
- Calienta el aceite y saltea el zucchini 1-2 minutos.
- Vierte la mezcla de huevo y cocina 3-4 min por lado hasta dorar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Rallar fino el zucchini ayuda a integrarlo mejor en la omelette.
- La albahaca aporta frescor y aroma mediterráneo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE PAPAYA, PIÑA Y JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 140 kcal
- Carbohidratos: 20 g
- Proteínas: 1 g
- Grasas: 0.2 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 16 g

INGREDIENTES

- ½ taza (75 g) de papaya en cubos
- ½ taza (80 g) de piña en cubos
- 1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado
- ½ taza (120 ml) de agua de coco sin azúcar
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Licúa papaya, piña, jengibre, agua de coco e hielo hasta textura suave.
- Sirve al instante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre aporta un toque picante y ayuda a la digestión.
- Ajusta la proporción de fruta para controlar dulzor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MINI MUFFINS DE HARINA DE GARBANZO Y ZANAHORIA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 100 kcal
- Carbohidratos: 8g
- Proteínas: 4g
- Grasas: 5g
- Fibra: 2g
- Azúcares: 3g

INGREDIENTES

- 1 taza (120 g) de harina de garbanzo
- 1 taza (100 g) de zanahoria rallada
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de polvo de hornear sin gluten
- Sal, pimienta y especias al gusto (pimentón, comino)

PASO A PASO

- Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde de mini muffins.
- Bate los huevos, añade la harina de garbanzo, polvo de hornear, zanahoria y especias.
- Mezcla bien y reparte en las cavidades.
- Hornea 12–15 minutos hasta que al pinchar salga limpio.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La zanahoria añade dulzura natural y betacarotenos.
- Guarda en nevera y calienta breve en microondas antes de servir.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE DE QUINOA CON LECHE DE COCO Y CANELA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 200 kcal
- Carbohidratos: 28 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 8 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 2 g

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cruda, enjuagada
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Hierve la quinoa con la leche de coco en un cazo a fuego medio.
- Reduce el fuego y cuece 12–15 minutos, removiendo.
- Añade la canela y la sal, mezcla bien.
- Sirve caliente, opcionalmente espolvoreando más canela.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La canela aporta aroma y puede ayudar a regular la glucemia.
- Prepara en lote y recalienta con un poco más de leche si se espesa demasiado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE AGUACATE, PEPINO Y LIMA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 110 kcal
- Carbohidratos: 8 g
- Proteínas: 2 g
- Grasas: 8 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 3 g

INGREDIENTES

- ½ aguacate maduro (≈75 g)
- ½ pepino (≈50 g), pelado y troceado
- Zumo de 1 lima (≈30 ml)
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Trocea el aguacate y el pepino; exprime la lima.
- Introduce todo en la licuadora con el agua y el hielo.
- Licúa 1-2 minutos hasta obtener un batido cremoso y homogéneo.
- Sirve de inmediato, decorando con una rodaja de lima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El aguacate aporta grasas monoinsaturadas y saciedad.
- Ajusta la cantidad de agua para controlar la textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PANQUEQUES DE ALFORFÓN (TRIGO SARRACENO) CON BAYAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 180 kcal
- Carbohidratos: 24 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 6 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 4 g

INGREDIENTES

- ½ taza (60 g) de harina de trigo sarraceno
- 1 huevo grande
- ½ taza (120 ml) de leche de almendra sin azúcar
- ¼ cucharadita de polvo de hornear sin gluten
- ½ taza (75 g) de bayas (arándanos, frambuesas)
- Pizca de sal

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

- Bate el huevo con la leche y la sal. Añade la harina y el polvo de hornear hasta masa homogénea.
- Calienta una sartén antiadherente y vierte ¼ taza de masa por panqueque.
- Cocina 2–3 min por cada lado hasta dorar.
- Sirve con las bayas por encima.

CONSEJOS ÚTILES

- El trigo sarraceno es libre de gluten y rico en minerales.
- Incorpora las bayas al final para conservar su textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PUDDING DE CHÍA Y COCO CON FRUTA DE LA PASIÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 160 kcal
- Carbohidratos: 12 g
- Proteínas: 4 g
- Grasas: 10 g
- Fibra: 8 g
- Azúcares: 5 g

INGREDIENTES

- 2 cucharadas (20 g) de semillas de chía
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 fruta de la pasión (pulpa)
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- Hojas de menta para decorar

PASO A PASO

- Mezcla la chía, la leche de coco y la vainilla; remueve y cubre.
- Refrigera al menos 4 horas o toda la noche.
- Sirve en un bowl, cubre con la pulpa de fruta de la pasión y decora con menta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La pulpa de fruta de la pasión aporta un toque ácido y fibra.
- Remueve a mitad de reposo para evitar que se formen grumos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BONIATO ASADO RELLENO DE HUEVO Y ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 150 kcal
- Carbohidratos: 20 g
- Proteínas: 5 g
- Grasas: 5 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 4 g

INGREDIENTES

- 1 boniato mediano (≈200 g)
- 1 huevo
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca, troceada
- Sal, pimienta y aceite de oliva

PASO A PASO

- Precalienta el horno a 200°C. Hornea el boniato entero 35 min o hasta tierno.
- Parte el boniato a lo largo y ahueca ligeramente la pulpa.
- Saltea la espinaca en unas gotas de aceite hasta marchitar.
- Rellena una mitad con espinaca, casca un huevo encima y hornea 10 min más, hasta que la clara cuaje.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El boniato aporta carbohidratos de bajo índice glucémico.
- Ajusta el tiempo final según prefieras la yema más líquida.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PORRIDGE SALADO DE QUINOA CON CHAMPIÑONES Y TOMILLO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 180 kcal
- Carbohidratos: 24g
- Proteínas: 7g
- Grasas: 5g
- Fibra: 3g
- Azúcares: 2g

INGREDIENTES

- ½ taza (90g) de quinoa cruda, enjuagada
- 200 ml de caldo vegetal sin gluten (o agua)
- 100g de champiñones laminados
- 1 ramita de tomillo fresco
- Sal, pimienta y aceite de oliva

PASO A PASO

- Saltea los champiñones en aceite hasta dorar (4 min).
- Añade la quinoa, el caldo y el tomillo; lleva a ebullición.
- Reduce el fuego y cocina 12–15 minutos, removiendo para que espese.
- Sazona y sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tomillo aporta aroma y actúa como antiséptico natural.
- Usa caldo casero sin gluten para máximo sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE ZANAHORIA, NARANJA Y JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 90 kcal
- Carbohidratos: 18 g
- Proteínas: 1 g
- Grasas: 0.2 g
- Fibra: 2.5 g
- Azúcares: 12 g
-

INGREDIENTES

- 1 zanahoria mediana (≈70 g), pelada y troceada
- Zumo de 1 naranja grande (≈120 ml)
- 1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado
- ½ taza (120 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

- Trocea la zanahoria y exprime la naranja.
- Coloca zanahoria, zumo, jengibre, agua e hielo en la licuadora.
- Licúa 1–2 minutos hasta textura homogénea.
- Sirve al instante para conservar vitaminas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La zanahoria aporta betacarotenos; la naranja, vitamina C; el jengibre, beneficios digestivos.
- Ajusta la cantidad de jengibre para un toque más o menos picante.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MUFFINS SALADOS DE ESPINACA Y QUESO DE CABRA (SIN LACTOSA)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 140 kcal
- Carbohidratos: 4 g
- Proteínas: 7 g
- Grasas: 10 g
- Fibra: 1.5 g
- Azúcares: 1 g

INGREDIENTES

- 3 huevos grandes
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca picada
- 60 g de queso de cabra sin lactosa, desmenuzado
- ½ taza (48 g) de harina de almendra
- 1 cucharadita de polvo de hornear sin gluten
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

- Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde para 6 muffins.
- Bate los huevos con sal, pimienta y nuez moscada.
- Incorpora la harina de almendra, el polvo de hornear, la espinaca y el queso, mezcla suavemente.
- Rellena el molde y hornea 18–20 minutos hasta que al pinchar salga limpio.

CONSEJOS ÚTILES

- La harina de almendra aporta grasas saludables y proteína; el queso de cabra da sabor intenso.
- Conserva tapados en nevera y calienta en microondas 10 segundos antes de servir.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

GRANOLA CRUJIENTE DE LINAZA, SEMILLAS Y COCO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- Calorías: 240 kcal
- Carbohidratos: 12 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 18 g
- Fibra: 6 g
- Azúcares: 2 g

INGREDIENTES

- ¼ taza (30 g) de semillas de linaza molida
- 2 cucharadas (20 g) de semillas de girasol
- 2 cucharadas (20 g) de semillas de calabaza
- 3 cucharadas (30 g) de coco rallado sin azúcar
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite de coco fundido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Pizca de sal

PASO A PASO

- Precalienta el horno a 150°C y forra una bandeja con papel de hornear.
- Mezcla en un bol linaza, semillas, coco, aceite de coco, vainilla y sal.
- Extiende en la bandeja en capa fina y hornea 12–15 minutos, removiendo a mitad de tiempo para tostar de forma uniforme.
- Deja enfriar completamente; se quedará crujiente al bajar la temperatura.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Guarda en un frasco hermético hasta 2 semanas.
- Sirve sobre yogur vegetal o como snack directo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!