

Sin azúcar - Nutritivos y dulces

POSTRES SALUDABLES

INDICE

- [Mousse de Chocolate y Aguacate](#)
- [Natillas de Plátano y Canela](#)
- [Trufas de Dátiles y Cacao](#)
- [Yogur Griego con Compota de Manzana](#)
- [Cheesecake de Yogur sin Horno](#)
- [Helado de Plátano y Fresas](#)
- [Brownie de Cacao y Nueces Fit](#)
- [Flan de Coco y Chía](#)
- [Peras Asadas con Canela y Nueces](#)
- [Galletas de Avena y Dátiles](#)
- [Pudín de Chía con Cacao](#)
- [Bizcocho de Zanahoria Fit](#)
- [Crema de Mango y Yogur](#)
- [Bombones de Coco y Almendra](#)
- [Manzanas Asadas Rellenas](#)
- [Mousse de Fresas Ligeras](#)
- [Crepes de Avena y Plátano](#)
- [Gelatina de Frutas Naturales](#)
- [Crumble de Frutos Rojos Fit](#)
- [Muffins de Avena y Arándanos](#)
- [Crema de Cacao y Avellanas Casera](#)
- [Tarta de Queso Fit al Horno](#)
- [Peras al Vino Tinto Sin Azúcar](#)
- [Flan de Yogur y Vainilla](#)
- [Bolitas Energéticas de Coco y Dátiles](#)
- [Helado de Yogur y Arándanos](#)
- [Tarta de Manzana Fit](#)
- [Mousse de Cacao y Plátano](#)
- [Barritas Caseras de Avena y Cacao](#)
- [Crema de Peras y Canela](#)
- [Crema de Castañas Casera](#)
- [Flan de Calabaza y Canela](#)
- [Trufas de Coco y Limón](#)
- [Bizcocho de Plátano y Almendra](#)
- [Gelatina de Café y Leche](#)
- [Copas de Yogur con Granola Casera](#)
- [Muffins de Calabaza y Cacao](#)
- [Sorbete de Sandía](#)
- [Arroz con Leche Saludable](#)
- [Tarta de Yogur Fría con Frutas](#)
- [Panna Cotta Ligera de Coco](#)
- [Galletas de Almendra y Limón](#)
- [Crema de Cacao y Plátano](#)
- [Peras al Horno con Canela y Miel](#)
- [Brownie de Boniato y Cacao](#)
- [Pudin de Chía y Frutos Rojos](#)
- [Helado de Mango Natural](#)
- [Barritas de Coco y Cacao](#)
- [Manzanas Caramelizadas Saludables](#)
- [Tarta de Cacao y Avena sin Horno](#)
- [Crema de Yogur y Cítricos](#)
- [Bizcocho de Yogur y Avena](#)
- [Sorbete de Piña y Menta](#)
- [Galletas de Coco y Avena](#)
- [Flan de Chocolate Saludable](#)
- [Helado de Plátano y Cacahuete](#)
- [Compota de Ciruelas y Canela](#)
- [Muffins de Zanahoria y Nuez](#)
- [Crema de Peras y Yogur](#)
- [Brownie de Garbanzos y Cacao](#)

MOUSSE DE CHOCOLATE Y AGUACATE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 190 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 15 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares naturales:** 5 g

INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro
- 2 cdas de cacao puro en polvo
- 2 dátiles sin hueso (o 1 cda de stevia/eritritol)
- 2 cdas de bebida vegetal sin azúcar

PASO A PASO

1. Tritura todos los ingredientes hasta obtener una crema homogénea.
2. Refrigera 30 min antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade ralladura de naranja o un poco de canela para variar el sabor.
- Sirve en vasitos pequeños para controlar las 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!

NATILLAS DE PLÁTANO Y CANELA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 150 kcal**
- **Carbohidratos: 25 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 12 g**

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 200 ml de leche o bebida vegetal
- 1 cdta de canela en polvo
- 1 cdta de maicena

PASO A PASO

1. Tritura el plátano con la leche.
2. Disuelve la maicena en un poco de líquido y añádela a la mezcla.
3. Cocina a fuego medio hasta espesar.
4. Deja enfriar en vasitos antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Decora con coco rallado o frutos secos picados.
- Sirve frío para mayor frescura.

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!

TRUFAS DE DÁTILES Y CACAO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 120 kcal
- **Carbohidratos:** 15 g
- **Proteínas:** 2 g
- **Grasas:** 5 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares naturales:** 10 g

INGREDIENTES

- 8 dátiles Medjool
- 3 cdas de cacao puro
- 2 cdas de mantequilla de almendra
- Coco rallado para rebozar

PASO A PASO

1. Tritura los dátiles, cacao y mantequilla de almendra.
2. Forma bolitas con la mezcla.
3. Reboza en coco rallado y refrigera 1 h.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Se conservan en nevera hasta 5 días.
- Perfectas para acompañar un café o té.

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 GRIEGO CON COMPOTA DE MANZANA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 140 kcal
- **Carbohidratos:** 18 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 3 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares naturales:** 12 g

INGREDIENTES

- 1 yogur griego natural sin azúcar
- 1 manzana cocida con canela
- 1 cdta de eritritol (opcional)

PASO A PASO

1. Cocina la manzana troceada con un poco de agua y canela.
2. Tritura o deja en trozos y coloca sobre el yogur.

SIGLO XXI

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade nueces troceadas para más textura.
- Ideal como postre rápido 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!

CHEESECAKE DE YOGUR SIN HORNO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 9 g
- **Grasas:** 9 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares naturales:** 5 g

INGREDIENTES

- 150 g de yogur natural
- 2 cdas de queso crema light
- 2 galletas integrales sin azúcar
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Tritura las galletas y ponlas como base en un vasito.
2. Mezcla yogur, queso crema y stevia.
3. Vierte sobre la base y enfría 2 h.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Decora con frutos rojos frescos.
- Mantén refrigerado hasta 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!

HELADO DE PLÁTANO Y FRESAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 110 kcal
- **Carbohidratos:** 22 g
- **Proteínas:** 2 g
- **Grasas:** 1 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares naturales:** 15 g

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro congelado
- 6 fresas congeladas
- 1 cdta de stevia (opcional)

PASO A PASO

1. Tritura plátano y fresas hasta textura cremosa.
2. Congela 1 h antes de servir.

SIGLO XXI

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade unas hojas de menta fresca.
- Puedes hacer diferentes sabores cambiando la 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!

BROWNIE DE CACAO Y NUECES FIT



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 210 kcal
- **Carbohidratos:** 18 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares naturales:** 8 g

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 3 cdas de cacao puro
- 50 g de harina de avena
- 6 nueces troceadas
- 1 cdta de stevia o eritritol

PASO A PASO

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Hornea 15-20 min a 180°C.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- No lo cocines demasiado para que quede jugoso.
- Ideal para acompañar con yogur natural.

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!

FLAN DE COCO Y CHÍA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 160 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 5 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 7 g
- **Azúcares naturales:** 3 g

INGREDIENTES

- 200 ml de leche de coco light
- 3 cdas de semillas de chía
- 1 cdta de stevia
- Coco rallado para decorar

PASO A PASO

1. Mezcla leche de coco, chía y stevia.
2. Refrigera mínimo 4 h.
3. Sirve con coco rallado encima.

SIGLO XXI

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Agítalo al inicio para evitar grumos.
- Ideal preparar la noche anterior.

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!

PERAS ASADAS CON CANELA Y NUECES



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 130 kcal
- **Carbohidratos:** 22 g
- **Proteínas:** 2 g
- **Grasas:** 5 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares naturales:** 15 g

INGREDIENTES

- 1 pera madura
- 1 cdta de canela en polvo
- 3 nueces troceadas

PASO A PASO

1. Parte la pera en dos y colócala en una bandeja.
2. Añade canela y nueces por encima.
3. Hornea 15 min a 180°C.

RECETAS
SIGLO XXI

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes añadir yogur griego encima al servir.
- Sírvela templada para mayor contraste.

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!

GALLETAS DE AVENA Y DÁTILES



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 95 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 3 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares naturales: 8 g**

INGREDIENTES

- 100 g de copos de avena
- 4 dátiles remojados
- 1 plátano maduro
- 1 cdta de canela

PASO A PASO

1. Tritura plátano y dátiles.
2. Mezcla con avena y canela.
3. Forma galletas y hornea 12 min a 180°C.

RECETAS
SIGLO XXI

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Guárdalas en un tarro hermético.
- Perfectas para acompañar con té o café.

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!

PUDÍN DE CHÍA CON CACAO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 170 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 11 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares naturales: 3 g**

INGREDIENTES

- 200 ml de bebida vegetal sin azúcar
- 3 cdas de semillas de chía
- 1 cda de cacao puro en polvo
- 1 cdta de eritritol o stevia
- 1 cdita de esencia de vainilla (opcional)

PASO A PASO

1. Vierte la bebida vegetal en un vaso grande o bol.
2. Añade cacao, edulcorante y vainilla, y mezcla bien.
3. Incorpora las semillas de chía poco a poco, removiendo para evitar grumos.
4. Deja reposar 5 minutos y vuelve a mezclar.
5. Tapa y refrigera mínimo 4 horas o de un día para otro.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Sirve con frutos rojos o coco rallado.
- Si lo quieres más líquido, añade un poco más de bebida vegetal al final.

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!

BIZCOCHO DE ZANAHORIA FIT



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 200 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 9 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares naturales: 8 g**

INGREDIENTES

- 2 zanahorias ralladas (150 g)
- 2 huevos
- 50 g de harina de avena
- 1 cdta de canela en polvo
- 1 cdta de stevia o eritritol
- 1 cdita de levadura en polvo

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Bate los huevos con la stevia hasta que espumen.
3. Incorpora la zanahoria rallada y la canela.
4. Añade la harina y levadura, mezclando suavemente.
5. Hornea en molde engrasado 25-30 minutos.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Deja enfriar antes de desmoldar para que no se rompa.
- Acompáñalo con yogur natural para un postre más completo.
- Puedes añadirle coco rallado por encima si lo deseas

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 MANGO Y YOGUR



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 130 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares naturales: 15 g**

INGREDIENTES

- 1 mango maduro
- 100 g de yogur natural
- 1 cdta de stevia (opcional)
- Hojas de menta para decorar

PASO A PASO

1. Pela el mango y corta en trozos.
2. Tritura el mango con el yogur hasta obtener crema suave.
3. Endulza con stevia si es necesario.
4. Sirve en vasitos individuales.
5. Decora con hojas de menta fresca.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa mango muy maduro para más dulzor.
- También puedes añadir ralladura de lima.
- Puedes añadirle trozos de mango enteros para mejorar 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!

BOMBONES DE COCO Y ALMENDRA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 90 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares naturales: 4 g**

INGREDIENTES

- 50 g de coco rallado
- 2 cdas de leche de coco
- 1 cdta de stevia
- 8 almendras enteras

PASO A PASO

1. Mezcla el coco rallado con la leche de coco.
2. Añade stevia y remueve bien.
3. Forma pequeñas bolitas con la mezcla.
4. Inserta una almendra en el centro de cada bolita.
5. Refrigera al menos 1 hora antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes cubrir con cacao puro en polvo.
- Se conservan en nevera hasta 5 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!

MANZANAS ASADAS RELLENAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 160 kcal**
- **Carbohidratos: 30 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 5 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares naturales: 18 g**

INGREDIENTES

- 2 manzanas grandes
- 4 nueces troceadas
- 2 dátiles picados
- 1 cdta de canela

PASO A PASO

1. Lava las manzanas y retira el corazón.
2. Mezcla las nueces, dátiles y canela en un bol.
3. Rellena el hueco de cada manzana con la mezcla.
4. Colócalas en una bandeja de horno.
5. Hornea 20 minutos a 180°C.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Sírvelas tibias con yogur natural.
- También puedes usar peras en lugar de manzanas.

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!

MOUSSE DE FRESAS LIGERAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 120 kcal
- **Carbohidratos:** 18 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 2 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares naturales:** 12 g

INGREDIENTES

- 150 g de fresas
- 100 g de yogur natural
- 1 clara de huevo montada
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Lava y corta las fresas.
2. Tritúralas junto al yogur hasta hacer crema.
3. Añade stevia al gusto.
4. Monta la clara a punto de nieve.
5. Incorpórala suavemente a la mezcla de fresas.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Refrigera 2 horas para que tome consistencia.
- Decora con fresas troceadas por encima.

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 AVENA Y PLÁTANO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 130 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 2 cdas de harina de avena
- 1 huevo
- 1 cdta de canela

PASO A PASO

1. Tritura el plátano con el huevo.
2. Añade la harina de avena y la canela.
3. Calienta una sartén antiadherente.
4. Vierte un poco de mezcla y cocina 2 min por lado.
5. Repite hasta acabar la masa.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Rellena con yogur y fruta fresca.
- Hazlos finos para que queden más ligeros.

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!

GELATINA DE FRUTAS NATURALES



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 0 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares naturales: 8 g**

INGREDIENTES

- 200 ml de zumo natural sin azúcar
- 2 hojas de gelatina neutra
- Trozos de fruta (fresa, kiwi, plátano)

PASO A PASO

1. Hidrata las hojas de gelatina en agua fría.
2. Calienta el zumo en un cazo.
3. Escurre la gelatina e intégrala en el zumo caliente.
4. Coloca fruta en vasitos y vierte el líquido.
5. Refrigera mínimo 4 horas.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa zumo de naranja, piña o uva según preferencia.
- Mantén siempre en frío.

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!

CRUMBLE DE FRUTOS ROJOS FIT



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 160 kcal
- **Carbohidratos:** 25 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 6 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares naturales:** 12 g

INGREDIENTES

- 150 g de frutos rojos
- 50 g de copos de avena
- 1 cda de aceite de coco
- 1 cdta de eritritol
- 1 cdta de canela

PASO A PASO

1. Coloca los frutos rojos en un molde pequeño.
2. Mezcla avena, aceite de coco, eritritol y canela.
3. Reparte la mezcla sobre la fruta.
4. Hornea 20 min a 180°C.
5. Deja templar antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Acompaña con yogur natural frío.
- Sirve en porciones individuales para controlar cantidades.

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 AVENA Y ARÁNDANOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 140 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 7 g**

INGREDIENTES

- 100 g de harina de avena
- 1 huevo
- 1 plátano maduro
- 50 g de arándanos frescos
- 1 cdta de levadura
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Tritura el plátano y mézclalo con el huevo.
2. Añade la harina, levadura y stevia.
3. Incorpora los arándanos suavemente.
4. Rellena moldes de silicona con la masa.
5. Hornea 20 min a 180°C.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Deja enfriar antes de desmoldar.
- También puedes usar frambuesas o moras.

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 CACAO Y AVELLANAS CASERA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 110 kcal**
- **Carbohidratos: 7 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares naturales: 3 g**

INGREDIENTES

- 100 g de avellanas tostadas
- 2 cdas de cacao puro
- 3 dátiles remojados
- 50 ml de bebida vegetal

PASO A PASO

1. Tritura las avellanas hasta formar una pasta.
2. Añade cacao y dátiles, mezcla bien.
3. Incorpora poco a poco la bebida vegetal.
4. Procesa hasta obtener textura cremosa.
5. Guarda en un tarro hermético en la nevera.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Úsala como crema untable en tortitas o frutas.
- Se conserva hasta 7 días en frío.

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!

TARTA DE QUESO FIT AL HORNO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 10 g
- **Grasas:** 9 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares naturales:** 6 g

INGREDIENTES

- 250 g de queso fresco batido 0%
- 2 huevos
- 2 cdas de harina de avena
- 2 cdas de eritritol
- 1 cdta de esencia de vainilla

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Mezcla el queso fresco con los huevos.
3. Añade la harina, el eritritol y la vainilla.
4. Vierte en un molde pequeño engrasado.
5. Hornea 30-35 min y deja enfriar antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Decora con mermelada sin azúcar o frutos rojos.
- Para textura cremosa, no hornees en exceso.

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!

PERAS AL VINO TINTO SIN AZÚCAR



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 130 kcal**
- **Carbohidratos: 25 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares naturales: 17 g**

INGREDIENTES

- 2 peras firmes
- 300 ml de vino tinto
- 1 rama de canela
- 2 clavos de olor
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Pela las peras dejando el rabito intacto.
2. Colócalas en un cazo con vino, canela y clavo.
3. Cocina a fuego medio 20-25 min.
4. Añade stevia y reduce el líquido.
5. Sirve tibias con un poco de salsa.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Elige vino tinto afrutado para más sabor.
- Ideal como postre elegante sin azúcar añadido.

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!

FLAN DE YOGUR Y VAINILLA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 95 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 7 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 0 g**
- **Azúcares naturales: 9 g**

INGREDIENTES

- 200 g de yogur natural
- 1 huevo
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 1 cdta de eritritol

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 160°C.
2. Bate el yogur con el huevo.
3. Añade la vainilla y eritritol.
4. Vierte en moldes individuales.
5. Hornea al baño maría 25 min.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Sirve frío con un poco de canela espolvoreada.
- También puedes hacerlo en microondas (3-4 min).

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!

BOLITAS ENERGÉTICAS DE COCO Y DÁTILES



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 100 kcal
- **Carbohidratos:** 15 g
- **Proteínas:** 2 g
- **Grasas:** 5 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares naturales:** 11 g

INGREDIENTES

- 6 dátiles sin hueso
- 3 cdas de coco rallado
- 2 cdas de avena
- 1 cdta de esencia de vainilla

PASO A PASO

1. Tritura los dátiles hasta hacer pasta.
2. Mezcla con avena, coco y vainilla.
3. Forma bolitas pequeñas con las manos.
4. Reboza con coco rallado.
5. Refrigera al menos 1 hora.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Se conservan 5 días en nevera.
- Perfectas para calmar antojo dulce rápido.

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!

HELADO DE YOGUR Y ARÁNDANOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 17 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares naturales: 11 g**

INGREDIENTES

- 150 g de yogur griego natural
- 50 g de arándanos congelados
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Coloca el yogur y los arándanos en la batidora.
2. Tritura hasta obtener textura cremosa.
3. Endulza con stevia al gusto.
4. Congela 1 hora antes de servir.
5. Remueve antes de servir para mayor cremosidad.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade unas almendras laminadas encima.
- Usa diferentes frutas congeladas 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!

TARTA DE MANZANA FIT



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 160 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 14 g**

INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 1 huevo
- 50 g de harina de avena
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de levadura
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Bate huevo con stevia.
3. Añade harina, levadura y canela.
4. Incorpora la manzana en láminas.
5. Hornea 25 min hasta dorar.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Sirve tibia con yogur natural.
- Usa manzana golden para más dulzor natural.

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!

MOUSSE DE CACAO Y PLÁTANO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 140 kcal
- **Carbohidratos:** 25 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 3 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares naturales:** 17 g

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1 cda de cacao puro
- 100 g de yogur natural
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Pela y corta el plátano.
2. Tritura junto con el yogur.
3. Añade cacao y stevia, mezcla bien.
4. Reparte en vasitos individuales.
5. Refrigera 1 hora antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Decora con virutas de chocolate negro 85%.
- Úsalo como alternativa al mousse clásico.

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!

BARRITAS CASERAS DE AVENA Y CACAO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 7 g**

INGREDIENTES

- 100 g de copos de avena
- 2 cdas de cacao puro
- 4 dátiles triturados
- 1 cda de mantequilla de maní

PASO A PASO

1. Mezcla avena, cacao y dátiles triturados.
2. Añade la mantequilla de maní y mezcla bien.
3. Extiende en un molde pequeño presionando.
4. Refrigerera al menos 2 horas.
5. Corta en barras antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Se guardan hasta 1 semana en nevera.
- Perfectas para snack o postre rápido.

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 PERAS Y CANELA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 90 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 16 g**

INGREDIENTES

- 2 peras maduras
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de stevia (opcional)
- 50 ml de agua

PASO A PASO

1. Pela y trocea las peras.
2. Colócalas en un cazo con agua y canela.
3. Cocina 15 minutos hasta ablandar.
4. Tritura hasta textura suave.
5. Deja enfriar antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Úsala como topping para yogur o bizcochos.
- Se conserva hasta 5 días en nevera.

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 CASTAÑAS CASERA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 95 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 1 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 8 g**

INGREDIENTES

- 200 g de castañas cocidas
- 100 ml de bebida vegetal
- 2 dátiles
- 1 cdta de esencia de vainilla

PASO A PASO

1. Pela las castañas cocidas y colócalas en la batidora.
2. Añade los dátiles sin hueso.
3. Vierte la bebida vegetal y la vainilla.
4. Tritura hasta obtener crema suave.
5. Guarda en tarro hermético en la nevera.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Úsala como relleno de bizcochos saludables.
- Aguanta hasta 5 días refrigerada.

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!

FLAN DE CALABAZA Y CANELA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 110 kcal
- **Carbohidratos:** 18 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 2 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares naturales:** 8 g

INGREDIENTES

- 200 g de calabaza cocida
- 1 huevo
- 100 ml de leche o bebida vegetal
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Tritura la calabaza con la leche hasta crema.
2. Añade el huevo, canela y stevia.
3. Vierte en moldes individuales.
4. Cocina al baño maría 30 min a 170°C.
5. Deja enfriar en nevera antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ideal con un poco de yogur natural encima.
- También puedes hornear en versión grande y cortar 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!

TRUFAS DE COCO Y LIMÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 85 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares naturales: 4 g**

INGREDIENTES

- 60 g de coco rallado
- 2 cdas de leche de coco
- Ralladura de 1 limón
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Mezcla en un bol el coco rallado con la ralladura de limón.
2. Añade la leche de coco y la stevia.
3. Amasa hasta obtener textura maleable.
4. Forma bolitas con las manos.
5. Refrigera 1 hora antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes rebozarlas en más coco para un acabado bonito.
- Se conservan 5 días en nevera.

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!

BIZCOCHO DE PLÁTANO Y ALMENDRA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 170 kcal**
- **Carbohidratos: 25 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 12 g**

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 60 g de harina de almendra
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de levadura

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Tritura los plátanos con los huevos.
3. Añade harina de almendra, canela y levadura.
4. Mezcla bien y vierte en un molde engrasado.
5. Hornea 25-30 min hasta que al pinchar salga limpio.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Deja enfriar antes de cortar para que no se deshaga.
- Puedes añadir nueces troceadas a la masa.

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!

GELATINA DE CAFÉ Y LECHE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 65 kcal**
- **Carbohidratos: 7 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 1 g**
- **Fibra: 0 g**
- **Azúcares naturales: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 ml de café solo
- 100 ml de leche desnatada o bebida vegetal
- 2 hojas de gelatina
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Hidrata la gelatina en agua fría.
2. Calienta el café y la leche en un cazo.
3. Añade la stevia y mezcla.
4. Incorpora la gelatina escurrida y disuelve bien.
5. Reparte en vasitos y enfría mínimo 4 h.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Acompaña con un poco de cacao espolvoreado.
- Ideal como postre ligero tras comidas.

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!

COPAS DE YOGUR CON GRANOLA CASERA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 10 g**

INGREDIENTES

- 100 g de yogur griego natural
- 2 cdas de granola casera sin azúcar
- 1 cdta de miel o eritritol
- Fruta fresca al gusto

PASO A PASO

1. Coloca una capa de yogur en el fondo del vaso.
2. Añade un poco de granola encima.
3. Incorpora fruta fresca troceada.
4. Repite capas hasta llenar el vaso.
5. Endulza con un toque de miel o eritritol.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Haz tu propia granola con avena, nueces y dátiles.
- Consume al momento para mantener la granola 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!

MUFFINS DE CALABAZA Y CACAO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 135 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 7 g**

INGREDIENTES

- 200 g de calabaza cocida
- 1 huevo
- 50 g de harina de avena
- 2 cdas de cacao puro
- 1 cdta de levadura
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Tritura la calabaza hasta hacer puré.
2. Mézclala con el huevo y la stevia.
3. Añade la harina, cacao y levadura.
4. Reparte en moldes de muffins.
5. Hornea 20 min a 180°C.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Refrigera hasta 3 días en un recipiente hermético.
- Decora con chips de chocolate negro 85%.

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!

SORBETE DE SANDÍA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 16 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares naturales: 13 g**

INGREDIENTES

- 300 g de sandía congelada en trozos
- Zumo de 1/2 limón
- 1 cdta de stevia (opcional)

PASO A PASO

1. Congela previamente la sandía en cubos.
2. Colócala en una batidora potente.
3. Añade el zumo de limón y stevia.
4. Tritura hasta textura de sorbete.
5. Sirve al momento bien frío.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes hacer lo mismo con melón o piña.
- No lo vuelvas a congelar una vez hecho.

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!

ARROZ CON LECHE SALUDABLE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 150 kcal
- **Carbohidratos:** 28 g
- **Proteínas:** 5 g
- **Grasas:** 2 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares naturales:** 10 g

INGREDIENTES

- 50 g de arroz integral
- 400 ml de leche desnatada o bebida vegetal
- 1 rama de canela
- 1 cdta de ralladura de limón
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Lava el arroz bajo agua fría.
2. Cuece en la leche junto con canela y limón.
3. Cocina a fuego lento 30 min removiendo.
4. Endulza con stevia al final.
5. Sirve caliente o frío según preferencia.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Espolvorea con canela en polvo antes de servir.
- Mejor usar arroz redondo para más cremosidad.

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!

TARTA DE YOGUR FRÍA CON FRUTAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 160 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares naturales: 12 g**

INGREDIENTES

- 250 g de yogur natural
- 2 hojas de gelatina
- 1 cdta de stevia
- Fruta fresca (kiwi, fresa, mango)
- 2 galletas integrales sin azúcar

PASO A PASO

1. Tritura las galletas y colócalas como base en un molde.
2. Hidrata la gelatina en agua fría.
3. Mezcla el yogur con stevia.
4. Disuelve la gelatina en un poco de agua caliente y añade al yogur.
5. Vierte sobre la base, decora con fruta y enfría 4 h.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa moldes individuales para raciones cómodas.
- Puedes cambiar 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!

PANNA COTTA LIGERA DE COCO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 140 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares naturales: 6 g**

INGREDIENTES

- 200 ml de leche de coco ligera
- 100 ml de leche desnatada o bebida vegetal
- 2 hojas de gelatina neutra
- 1 cdta de stevia
- 1 cdta de esencia de vainilla

PASO A PASO

1. Hidrata la gelatina en agua fría.
2. Calienta las leches en un cazo junto a la vainilla.
3. Añade stevia y mezcla bien.
4. Incorpora la gelatina escurrida y disuelve por completo.
5. Reparte en moldes y enfría mínimo 4 horas.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Acompaña con coulis de frutos rojos sin azúcar.
- Mantén siempre refrigerada.

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!

GALLETAS DE ALMENDRA Y LIMÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 90 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares naturales: 3 g**

INGREDIENTES

- 100 g de harina de almendra
- 1 huevo
- Ralladura de 1 limón
- 2 cdas de eritritol
- 1 cdta de levadura en polvo

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Mezcla todos los ingredientes en un bol.
3. Forma pequeñas bolitas y aplástalas ligeramente.
4. Coloca en bandeja con papel vegetal.
5. Hornea 12-15 min hasta dorar.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Conserva en tarro hermético para mantener crujientes.
- Puedes añadir semillas de amapola para un extra 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!

CREMA DE CACAO Y PLÁTANO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 125 kcal
- **Carbohidratos:** 24 g
- **Proteínas:** 3 g
- **Grasas:** 2 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares naturales:** 14 g

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1 cda de cacao puro en polvo
- 100 g de yogur natural
- 1 cdta de stevia (opcional)

PASO A PASO

1. Pela y trocea el plátano.
2. Tritúralo junto con el yogur.
3. Añade el cacao y mezcla bien.
4. Ajusta dulzor con stevia si es necesario.
5. Sirve en vasitos y refrigera 30 min.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Decora con virutas de chocolate negro 85%.
- Ideal como postre rápido para niños.

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!

PERAS AL HORNO CON CANELA Y MIEL



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 120 kcal
- **Carbohidratos:** 26 g
- **Proteínas:** 1 g
- **Grasas:** 1 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares naturales:** 18 g

INGREDIENTES

- 2 peras maduras
- 1 cdta de canela en polvo
- 2 cdas de miel o sirope de dátil

PASO A PASO

1. Lava y corta las peras en mitades.
2. Retira el corazón con una cucharilla.
3. Colócalas en una bandeja de horno.
4. Añade miel y espolvorea canela.
5. Hornea 15-20 min a 180°C.

SIGLO XXI

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Acompaña con yogur natural para contraste cremoso.
- También puedes usar manzanas.

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!

BROWNIE DE BONIATO Y CACAO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares naturales: 9 g**

INGREDIENTES

- 200 g de boniato cocido
- 2 huevos
- 3 cdas de cacao puro
- 2 cdas de harina de avena
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Tritura el boniato cocido hasta puré.
2. Mézclalo con los huevos y la stevia.
3. Añade cacao y harina de avena.
4. Vierte en molde engrasado.
5. Hornea 25 min a 180°C.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- No lo hornees en exceso para que quede jugoso.
- Decora con nueces o almendras troceadas.

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!

PUDIN DE CHÍA Y FRUTOS ROJOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 160 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 7 g**
- **Azúcares naturales: 9 g**

INGREDIENTES

- 200 ml de leche o bebida vegetal
- 3 cdas de semillas de chía
- 1 cdta de stevia
- 50 g de frutos rojos frescos

PASO A PASO

1. Mezcla la leche con stevia en un vaso.
2. Añade las semillas de chía poco a poco.
3. Remueve bien y deja reposar 5 min.
4. Vuelve a remover y refrigera mínimo 4 h.
5. Sirve con frutos rojos por encima.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Prepáralo la noche anterior para el día siguiente.
- Añade coco rallado para un extra de 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!

HELADO DE MANGO NATURAL



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 100 kcal
- **Carbohidratos:** 24 g
- **Proteínas:** 1 g
- **Grasas:** 0 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares naturales:** 20 g

INGREDIENTES

- 200 g de mango maduro congelado
- Zumo de 1/2 limón
- 1 cdta de stevia (opcional)

PASO A PASO

1. Corta y congela el mango en trozos.
2. Colócalo en una batidora potente.
3. Añade el zumo de limón.
4. Tritura hasta obtener textura cremosa.
5. Sirve inmediatamente.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- No es necesario añadir azúcar, el mango ya es dulce.
- Si lo quieres más firme, congela 1 h tras batir.

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!

BARRITAS DE COCO Y CACAO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 7 g**

INGREDIENTES

- 80 g de coco rallado
- 2 cdas de cacao puro
- 3 dátiles remojados
- 1 cda de mantequilla de almendra

PASO A PASO

1. Tritura los dátiles con la mantequilla de almendra.
2. Añade el coco rallado y el cacao.
3. Mezcla hasta obtener masa compacta.
4. Extiende en molde pequeño y presiona.
5. Refrigerar 2 h y cortar en barritas.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Envuelve en papel de horno para llevar como snack.
- Se conserva 1 semana en nevera.

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!

MANZANAS CARAMELIZADAS SALUDABLES



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 110 kcal
- **Carbohidratos:** 25 g
- **Proteínas:** 1 g
- **Grasas:** 1 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares naturales:** 16 g

INGREDIENTES

- 2 manzanas en dados
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de aceite de coco
- 1 cdta de eritritol

PASO A PASO

1. Pela y corta las manzanas en dados.
2. Calienta el aceite de coco en sartén.
3. Añade las manzanas y cocina a fuego medio.
4. Incorpora canela y eritritol.
5. Cocina 10 min hasta que queden doradas.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Úsalas como topping para yogur o avena.
- Sirve calientes para mayor 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!

TARTA DE CACAO Y AVENA SIN HORNO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 170 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 9 g**

INGREDIENTES

- 100 g de copos de avena
- 2 cdas de cacao puro
- 3 dátiles triturados
- 2 cdas de yogur griego

PASO A PASO

1. Mezcla la avena con los dátiles triturados.
2. Añade cacao y remueve bien.
3. Extiende como base en un molde pequeño.
4. Cubre con yogur griego.
5. Refrigera 2 h antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Decora con frutos rojos frescos.
- Mantén en la nevera para que conserve la 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!

CREMA DE YOGUR Y CÍTRICOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 110 kcal
- **Carbohidratos:** 16 g
- **Proteínas:** 7 g
- **Grasas:** 2 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares naturales:** 12 g

INGREDIENTES

- 150 g de yogur natural
- Ralladura de 1 naranja
- Ralladura de 1 limón
- 1 cdta de stevia
- Hojas de menta para decorar

PASO A PASO

1. Coloca el yogur en un bol.
2. Añade la ralladura de naranja y limón.
3. Incorpora la stevia y mezcla bien.
4. Reparte en vasitos individuales.
5. Decora con menta fresca antes de servir

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Refrigera 1 hora para un postre más refrescante.
- Ideal para después de comidas copiosas.

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!

BIZCOCHO DE YOGUR Y AVENA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 160 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 7 g**
- **Grasas: 5 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 9 g**

INGREDIENTES

- 1 yogur natural (125 g)
- 2 huevos
- 80 g de harina de avena
- 1 cdta de levadura
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Bate los huevos con el yogur.
3. Añade harina, levadura y stevia.
4. Vierte en un molde engrasado.
5. Hornea 25-30 min hasta dorar.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Deja enfriar antes de cortar para que no se rompa.
- Puedes añadir frutos rojos a la masa

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!

SORBETE DE PIÑA Y MENTA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 85 kcal
- **Carbohidratos:** 20 g
- **Proteínas:** 1 g
- **Grasas:** 0 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares naturales:** 15 g

INGREDIENTES

- 250 g de piña congelada
- Zumo de 1/2 limón
- 4 hojas de menta fresca
- 1 cdta de stevia (opcional)

PASO A PASO

1. Congela la piña en trozos pequeños.
2. Colócala en una batidora potente.
3. Añade zumo de limón y menta.
4. Tritura hasta textura de sorbete.
5. Sirve al momento bien frío.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- No lo vuelvas a congelar una vez hecho.
- Puedes hacerlo también con mango o melón.

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!

GALLETAS DE COCO Y AVENA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 95 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares naturales: 6 g**

INGREDIENTES

- 80 g de avena en copos
- 40 g de coco rallado
- 1 huevo
- 1 cdta de stevia

PASO A PASO

1. Mezcla avena y coco en un bol.
2. Añade el huevo batido.
3. Endulza con stevia y mezcla bien.
4. Forma bolitas y aplasta en la bandeja.
5. Hornea 12-15 min a 180°C.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Deja enfriar para que endurezcan.
- Se guardan hasta 1 semana en recipiente hermético.

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!

FLAN DE CHOCOLATE SALUDABLE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías:** 140 kcal
- **Carbohidratos:** 16 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 4 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares naturales:** 7 g

INGREDIENTES

- 200 ml de leche o bebida vegetal
- 1 huevo
- 1 cda de cacao puro
- 1 cdta de stevia
- 1 cdta de esencia de vainilla

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 170°C.
2. Bate huevo, leche, cacao, vainilla y stevia.
3. Vierte en moldes individuales.
4. Cocina al baño maría 25-30 min.
5. Enfría en la nevera antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Decora con virutas de chocolate 85%.
- También puedes prepararlo en microondas (5 min).

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!

HELADO DE PLÁTANO Y CACAHUETE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 160 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 15 g**

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros congelados
- 1 cda de mantequilla de cacahuete
- 50 ml de bebida vegetal
- 1 cdta de stevia (opcional)

PASO A PASO

1. Pela y congela los plátanos en rodajas.
2. Colócalos en batidora potente.
3. Añade mantequilla de cacahuete y bebida vegetal.
4. Tritura hasta cremoso.
5. Sirve de inmediato o congela 1 h.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade cacahuetes troceados para textura crujiente.
- Ideal como postre proteico 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!

COMPOTA DE CIRUELAS Y CANELA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 14 g**

INGREDIENTES

- 6 ciruelas maduras
- 50 ml de agua
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de stevia (opcional)

PASO A PASO

1. Lava y corta las ciruelas en trozos.
2. Ponlas en un cazo con agua y canela.
3. Cocina a fuego medio 15 min.
4. Tritura para textura suave o deja trozos.
5. Deja enfriar antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Perfecta para acompañar yogur natural.
- Se conserva hasta 5 días en nevera.

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 ZANAHORIA Y NUEZ



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 150 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 7 g**

INGREDIENTES

- 100 g de zanahoria rallada
- 1 huevo
- 60 g de harina de avena
- 4 nueces troceadas
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de levadura

PASO A PASO

1. Precalienta horno a 180°C.
2. Bate huevo con la zanahoria rallada.
3. Añade harina, canela y levadura.
4. Reparte en moldes de muffins.
5. Hornea 20 min y deja enfriar.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Guarda en recipiente cerrado hasta 3 días.
- Decora con un poco de queso crema light.

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 PERAS Y YOGUR



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 95 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares naturales: 13 g**

INGREDIENTES

- 2 peras maduras
- 100 g de yogur natural
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de stevia (opcional)

PASO A PASO

1. Pela y corta las peras en trozos.
2. Cocina 10 min en un cazo con poca agua.
3. Tritura junto con el yogur.
4. Añade canela y stevia.
5. Sirve frío en vasitos.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Decora con almendras laminadas.
- Ideal como postre suave y digestivo.

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!

BROWNIE DE GARBANZOS Y CACAO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: (1 Ración)

- **Calorías: 175 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 7 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares naturales: 8 g**

INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos cocidos
- 2 cdas de cacao puro
- 2 huevos
- 3 dátiles
- 1 cdta de levadura

PASO A PASO

1. Tritura los garbanzos hasta puré suave.
2. Añade cacao, dátiles y huevos.
3. Incorpora levadura y mezcla bien.
4. Vierte en molde engrasado.
5. Hornea 25 min a 180°C.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Queda jugoso y saciante gracias a la fibra.
- Puedes añadir nueces o chips de chocolate negro.

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!