International Sweeteners Association



10 Recetas, dulces y sanas y con edulcorantes sin o bajos en calorías



Contenido



Gachas con mezcla de semillas y tahini	03
Barritas de granola caseras	04
Tortitas de avena con fruitos del bosque	05
Fresas con nata o yogur	06
Pastelitos de limón	07
Chocolate caliente sin azúcares añadidos	08
Manzanas asadas con yogur griego y nueces	09
Mermelada de frutas de verano	10
Smoothie Verde	11
Arroz con leche	12







Gachas con mezcla de semillas y tahini

Empieza tu jornada con un bol de gachas con mezcla de semillas y tahini endulzado con edulcorantes bajos en calorías/sin calorías

Información Nutricional cada ración contiene

Energía	Grasas	Grasas saturadas	Carbohidratos	Azúcares	Proteína	Fibra	Sal
283kcal	12.3g	2.8g	31.6g	5.3g	11g	4.1g	0.16g

Ingredientes

2 raciones

80g de salvado de avena

200ml de agua

200ml de leche semidesnatada

10g de pipas de girasol

10g de pipas de calabaza

2 cucharaditas de tahini (alternativamente: mantequilla de cacahuete o de almendra)

2 cucharaditas de edulcorante bajo en calorías/sin calorías granulado

Una **pizca** de canela



Instrucciones

5' de preparación

5' de cocinado

Paso 1

Mezcla el agua y la leche con la avena en una cacerola pequeña. Cocina a fuego lento durante 5 minutos.

Paso 2

Retira del calor y divide las gachas en dos boles. Añade una cucharadita de edulcorante bajo en calorías/sin calorías a cada bol. Cubre con las pipas de girasol y calabaza, añade una cucharadita de tahini a cada bol, y espolvorea la canela por encima.

Consejos y sugerencias

Lo bueno de las gachas de avena es que puedes añadirles tus ingredientes favoritos y desayunar cada día una versión diferente. Prueba a rallar un poco de manzana y mezclarla con las gachas, o añade moras y nueces picadas para darle un toque crujiente.



Barritas de granola caseras

Prepara deliciosas barritas de granola caseras con frutos secos, semillas y un edulcorante de mesa apto para hornear

Información Nutricional cada ración contiene

Energía	Grasas	Grasas saturadas	Carbohidratos	Azúcares	Proteína	Fibra	Sal
180kcal	9.4g	1g	20g	4g	4g	3g	0.1g

Ingredientes

10 raciones

200g de avena

50g de nueces (picadas)

30g de semillas (calabaza, girasol, lino o una combinación de todas ellas)

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de extracto de vainilla

100g de frutos secos (troceados) (ciruelas pasas, dátiles, frutos rojos o higos, o una combinación de todos ellos)

2 cucharadas de edulcorante sin o bajo en calorías

Una **pizca** de sal

1 cucharadita de canela



Instrucciones

10' de preparación

15' de horneando

Consejos y sugerencias

Utiliza copos de avena (también conocidos como avena en hojuelas) y avena instantánea para obtener una textura masticable y más crujiente.

Paso 1

Precalienta el horno a 160 °C. Cubre una bandeja de horno con papel de hornear.

Paso 2

Añade todos los ingredientes a un bol grande y mézclalos bien.

Paso 3

Extiende la mezcla por la bandeja del horno con una espátula para crear una capa fina.

Paso 4

Hornea durante 15 minutos o hasta que la mezcla se dore.

Paso 5

Deja que se enfríe antes de cortarla en barritas del mismo tamaño y servir.



Tortitas de avena con fruitos del bosque

Endulza tus tortitas con frutos del bosque y edulcorantes bajos en calorías/sin calorías y espolvorea canela para un mayor sabor

Información Nutricional cada ración contiene (2 tortitas)

Energía	Grasas	Grasas saturadas	Carbohidratos	Azúcares	Proteína	Fibra	Sal
135kcal	1.5g	0.5g	23.8g	9.4g	6.5g	4.6g	1g



Ingredientes

6 raciones
(12 tortitas)

- **1 taza** de avena
- **½ taza** de harina de trigo
- **6 cucharaditas** de edulcorante bajo en calorías/sin calorías granulado
- **1 cucharadita** de levadura artificial
- **½ cucharadita** de bicarbonato
- **⅛ cucharadita** de sal
- **300 ml** de leche semidesnatada
- **2** huevos
- **300g** de frutos del bosque frescos
- Canela



Instrucciones

40'
de preparación

Paso 1

En un bol grande, mezcla la avena, la harina, el edulcorante bajo en calorías/sin calorías, la levadura, el bicarbonato y la sal.

Paso 2

En otro bol, bate la leche y los huevos. Vierte la mezcla sobre los ingredientes secos; remueve hasta que los ingredientes queden mezclados, sin grumos grandes de harina.

Paso 3

Calienta una plancha o una sartén antiadherentes a fuego medio.

Paso 4

Vierte la masa, aproximadamente 1/4 de taza cada vez, sobre la plancha caliente. Cocina las tortitas hasta que estén hinchadas, tostadas, y ligeramente secas en los bordes. Dales la vuelta y cocina el otro lado hasta que tomen un color marrón dorado.

Paso 5

Sirve las tortitas con fruta fresca, algo más de edulcorante bajo en calorías/sin calorías (opcional), y espolvorea la canela por encima.

Consejos y sugerencias

Utiliza una sartén o plancha antiadherente para evitar que las tortitas se peguen y facilitar el darles la vuelta.



Fresas con nata o yogur

Disfruta de una crema baja en azúcares con yogur griego y fresas (o cualquier otra fruta que te guste) endulzada con edulcorante bajo en calorías/sin calorías

Información Nutricional cada ración contiene

Energía	Grasas	Grasas saturadas	Carbohidratos	Azúcares	Proteína	Fibra	Sal
60kcal	2.4g	1.4g	6.6g	3.8g	3.5g	1.3g	0.03g

Ingredientes

6 raciones

400g de fresas

6 teaspoon cucharaditas de edulcorante bajo en calorías/sin calorías granulado (equivalente a 6 cucharaditas de azúcar)

150g de yogur griego con 0% de materia grasa

100ml de crème fraîche baja en grasas o de crema agria

½ lima o limón



Instructions

15' de preparación

30'-60' para enfriar

Paso 1

Lava y retira los tallos de las fresas. Córtalas en dados de 1/2 cm. Tritura 3/4 partes de las fresas hasta obtener un puré espeso.

Paso 2

Pon el puré y las fresas cortadas en un bol, añade el edulcorante bajo en calorías/sin calorías y el zumo de lima/limón. Mezcla bien y resérvalo 10 minutos.

Paso 3

En otro bol, mezcla el yogur y la crème fraîche/crema agria. Incorpora las fresas hasta que estén bien mezcladas y ya no se vea crema blanca.

Paso 4

Viértelo en copas de servir y cubre con fresas cortadas (opcional). Déjalo enfriar en la nevera.

Paso 5

Esta receta también funciona bien con ruibarbo o frutas como grosellas verdes, grosellas rojas, frambuesas, cerezas, albaricoques o melocotones.

Consejos y sugerencias

¿Sabías que los estudios han demostrado que la presentación de los alimentos puede mejorar el sabor de un plato? Puedes adornar el postre con hojas de menta fresca para mejorar el atractivo visual del plato.

Pastelitos de limón

Prueba esta receta alternativa de pastel de limón bajo en azúcar para lograr un postre delicioso

Información Nutricional cada ración contiene

Energía	Grasas	Grasas saturadas	Carbohidratos	Azúcares	Proteína	Fibra	Sal
155kcal	7g	3.5g	17g	2g	6.5g	1g	0.2g

Ingredientes

8 raciones



Masa

- **125g** de harina
- **35g** de mantequilla
- **1** yema de huevo
- **100ml** de leche semidesnatada
- **2 cucharadas** de edulcorante sin o bajo en calorías

Relleno

- **4** limones
- **4** huevos
- **10g** de harina de maíz
- **5 cucharadas** de edulcorante sin o bajo en calorías



Instructions

20' de preparación

40' de cocinado

Paso 1

Precalienta el horno a 180 °C. Engrasa los moldes pequeños para pastelitos o magdalenas con aceite en aerosol, mantequilla o pasta para untar baja en grasa.

Paso 2

Empieza preparando la masa. Utiliza los dedos para mezclar la mantequilla con la harina y el edulcorante sin o bajo en calorías hasta obtener una fina masa quebrada.

Paso 3

Mezcla la mantequilla y la harina con la leche y la yema de huevo y forma una bola; deja que se enfríe durante 30 minutos.

Paso 4

Para el relleno, extrae la pulpa y el zumo de los limones y haz un puré. Añade el edulcorante sin o bajo en calorías, la harina de maíz y los huevos y mézclalos.

Paso 5

Extiende la masa ya fría y córtala en círculos redondos del tamaño de los moldes de pastel. Colócala en los moldes para darle forma.

Paso 6

Vierte el relleno y déjalo cocer durante 40 minutos.

Consejos y sugerencias

Es preferible utilizar zumo de limón recién exprimido para el relleno. Esto aportará a tus pastelitos un toque de limón más brillante e intenso.

Chocolate caliente sin azúcares añadidos

Disfruta de un chocolate caliente casero mientras llega el invierno
Si quieres, puedes añadirle una pizca de canela o picante

Información Nutricional cada ración contiene

Energía	Grasas	Grasas saturadas	Carbohidratos	Azúcares	Proteína	Fibra	Sal
111kcal	3.5g	3g	12g	11g	8g	0.5g	0.1g

Ingredientes

1 ración

200ml (⅓ pint) de leche semidesnatada

1 cucharadita de cacao en polvo

1–2 cucharaditas de edulcorante sin o bajo en calorías (equivalente a 1-2 cucharaditas de azúcar)

Una pizca de canela (opcional)



Instructions

5’
de preparación

Paso 1
Calienta la leche en un cazo pequeño.

Paso 2
Bate el cacao (y la canela) en la leche caliente y añade edulcorante sin o bajo en calorías al gusto.

Paso 3
Sírvelo al momento

Consejos y sugerencias

Para lograr un chocolate caliente delicioso, puedes utilizar cacao de chocolate negro en polvo.



Manzanas asadas con yogur griego y nueces

Nuestra sugerencia para un postre de invierno con proteína y sin azúcares añadidos.

Información nutricional por ración

Energía	Grasas	Grasas saturadas	Carbohidratos	Azúcares	Proteína	Fibra	Sal
232kcal	7,5g	1,5g	34g	28,8g	7g	5,3g	0,03g

Ingredientes

4 raciones

4 manzanas medianas

4 cucharaditas de edulcorante granulado bajo en calorías/sin calorías para cocinar

1 cucharadita de canela en polvo

1 cucharadita de clavos de olor enteros

100 ml de agua (o zumo de fruta)

200g de yogur griego con 2% de grasa

40g de nueces picadas





Instrucciones

15' de preparación

45' de cocinado

Paso 1

Precalienta el horno a 180°C.

Paso 2

Pela y corta cada manzana por la mitad y quita los corazones.

Paso 3

Pon los trozos de manzana y los clavos de olor en una bandeja para el horno y vierte el agua (o zumo de fruta) en el fondo. Espolvorea con el edulcorante y la canela.

Paso 4

Cocina en el horno durante 45 minutos a 180°C, o hasta que las manzanas estén blandas.

Paso 5

Sirve las manzanas asadas en cuatro recipientes, cubre con 2 cucharadas de yogur griego, y añade 1 cucharada de nueces picadas sobre cada ración. Puedes echar por encima el almíbar sobrante de la bandeja de horno y espolvorear con más canela.

Consejos y sugerencias

Elige una variedad de manzana que se distinga por una textura firme y crujiente, como Granny Smith, Fuji o Pink Lady.

Mermelada de frutas de verano



Prueba esta sencilla receta de una deliciosa y veraniega mermelada con edulcorantes bajos en calorías/sin calorías.

Información nutricional por ración (cucharada)

Energía	Grasas	Grasas saturadas	Carbohidratos	Azúcares	Proteína	Fibra	Sal
22kcal	0g	0g	5,2g	4g	0,5g	0,7g	0g

Ingredientes

15 raciones

- **2 melocotones** medianos
- **6** albaricoques
- **100g** de cerezas
- **½ taza** de edulcorante granulado bajo en calorías/sin calorías
- El zumo de **½** limón



Instrucciones

15’ de preparación

30’ de cocinado

15’ de enfriado

Paso 1

Lava las frutas, deshuésalas, y córtalas en trozos

Paso 2

Pon las frutas troceadas en una cacerola grande, junto con el zumo de limón.



Paso 3

Ponlo a hervir suavemente a fuego lento. La fruta empezará a soltar líquido a medida que aumente la temperatura.

Paso 4

Pasados 10 minutos, añade el edulcorante y remueve. Cocina durante otros 20 minutos, o hasta que la mermelada esté densa y pegajosa. Remueve de vez en cuando.

Paso 5

Cuando la mermelada esté lista, apártala 10 minutos y pásala a un tarro esterilizado.

Consejos y sugerencias

Para conservar la mermelada, envásala cuando todavía esté caliente. Viértela con un cucharón en el tarro esterilizado caliente y cierra inmediatamente.

Smoothie Verde

Esta receta de batido de espinacas combina frutas y verduras con edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en una bebida deliciosa y rica en nutrientes que solo lleva 5 minutos preparar.

Información nutricional por ración

Energía	Grasas	Grasas saturadas	Carbohidratos	Azúcares	Proteína	Fibra	Sal
76kcal	0g	0g	17,5g	11,5g	1,5g	3g	0,1g

Ingredientes

3 raciones

1 taza de hojas de espinacas baby

1 pera

1 plátano

1 taza de agua

3 sobres de edulcorante de mesa bajo en calorías sin calorías

El zumo de **½** lima



Instrucciones

5' de preparación



Consejos y sugerencias

Prueba a añadir hojas de menta para mejorar el sabor del batido.

Paso 1

Lava las hojas de espinaca y pela las frutas.

Paso 2

Pon todos los ingredientes en una batidora. También puedes añadir hielo si prefieres servir el batido frío (opcional).

Paso 3

Tritura hasta que quede uniforme.

Paso 4

Sirve el batido en 3 vasos.





Arroz con leche

Hemos convertido esta receta clásica en una versión baja en grasas y edulcorada baja en calorías/sin calorías llena de sabor, con menos calorías y sin azúcares añadidos.

Información nutricional por ración

Energía	Grasas	Grasas saturadas	Carbohidratos	Azúcares	Proteína	Fibra	Sal
172kcal	3,5g	2g	26g	10g	9g	0g	0,2g

Ingredientes

5 raciones

- **100g** de arroz arborio
- **1 l** de leche semidesnatada
- **La cáscara** de 1 naranja o limón
- **5 cucharadas** de edulcorante granulad bajo en calorías/sin calorías
- **1 cucharadita** de extracto de vainilla
- **1 cucharadita** de canela en polvo

Instrucciones

40' de cocinado

1-2 horas para enfriar

Consejos y sugerencias

Para reducir el tiempo de cocción, prueba a añadir harina de maíz para espesar más rápidamente el arroz con leche.

Paso 1

Pon en una cacerola la leche, el arroz y la cáscara de naranja/limón y lleva a ebullición. Cuando empiece a hervir, baja a fuego lento.

Paso 2

Deja que hierva suavemente a fuego lento durante 30-40 minutos, o hasta que la mezcla se espese y alcance la consistencia de un yogur. Remueve constantemente para asegurarte de que no se pegue al fondo de la cacerola.



Paso 3

Una vez haya espesado, añade el edulcorante y el extracto de vainilla. Remueve bien hasta que se disuelva.

Paso 4

Retira del fuego. Pasados 5-10 minutos, reparte el arroz con leche en recipientes y déjalos enfriar a temperatura ambiente. Luego mete los recipientes en el frigorífico para servir el arroz con leche frío.

Paso 5

Espolvorea con canela antes de comerlo (opcional).

International Sweeteners Association

Los edulcorantes sin o bajos en calorías ofrecen una forma sencilla de **reducir la cantidad de azúcares y calorías** de nuestra dieta cuando se utilizan como parte de una alimentación y un estilo de vida saludables. También pueden ayudarnos a adaptar recetas tradicionales y a preparar alimentos y bebidas caseros con cero o menos azúcar, sin dejar por ello de disfrutar de platos sanos y deliciosos.

Lea más sobre edulcorantes bajos en calorías/sin calorías:
https://www.sweeteners.org/resources/

Con el respaldo de:

