



DULCES SIN CULPA

30 DÍAS DE
SNACKS DULCES
SIN AZÚCAR



BARRITAS CROCANTES PROTEICAS

6 PORCIONES

PORCIÓN: 30 GR APROX

INGREDIENTES

40 gr galletas arroz
integral picado
85 gr chocolate 70% cacao
1 cda aceite de coco extra
virgen
2 cdas mantequilla de
maní sin sal
37 gr proteína en polvo de
chocolate
stevia en polvo a gusto

PREPARACIÓN

1. Prepara un molde alargado pequeño con papel.
2. Derrite el chocolate junto al aceite de coco en el microondas.
3. Agrega el chocolate derretido a un bol, añade la mantequilla de maní, la proteína en polvo, el arroz integral y stevia a gusto.
4. Revuelve y vierte en el molde. Empareja y lleva al freezer hasta que esté firme.
5. Saca, desmolda y corta las barritas.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 171.3 P: 7.5 G: 12.4 Cb: 14.1

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

MINI CHEESECAKES



4 PORCIONES

INGREDIENTES

60 gr taza nueces picadas
½ cda ghee derretido o aceite de
coco
½ cda stevia en polvo o a gusto
90 gr ricotta light
90 gr yogurt griego natural
desgrasado y sin endulzar
1 cda stevia en polvo o a gusto
1 ½ cda esencia de vainilla o a
gusto
½ taza mix de frutos del bosque
(frutillas, moras, frambuesas,
arándanos, etc)

PREPARACIÓN

1. En un bol pequeño coloca las nueces, agrega el ghee y stevia y revuelve para mezclar.
2. Reparte esta mezcla en 4 vasos o pocillos pequeños presionándola en el fondo de cada vaso. Reserva.
3. En un bol mezcla la ricota, el yogurt, la stevia y la vainilla y bate con una batidora de inmersión hasta que esté bien integrado.
4. Agrega este relleno a los vasos. Cubre y refrigera 1 hora.
5. Al momento de servir decora con mix de frutos del bosque.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 157.1 P: 7.2 G: 10.9 Cb: 6.1

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

GALLETAS HELADAS BAÑADAS EN CHOCOLATE



20 PORCIONES

PORCIÓN: 25 GR APROX

INGREDIENTES

- 1 taza yogurt griego natural
sin grasa sin endulzar
- ½ taza arándanos
- 1 ½ cda colágeno
hidrolizado
- 1 taza chocolate 70% cacao
para derretir

PREPARACIÓN

1. Prepara una bandeja con papel para hornear.
2. En un bol mezcla el yogurt, arándanos y colágeno hasta dejar bien integrado.
3. Con una cuchara da forma de bolitas o galletas sobre la bandeja. Lleva al freezer unos 20 minutos.
4. Luego derrite el chocolate en el microondas o a baño maría.
5. Sumerge la galleta en el chocolate ayudándote con 2 cucharas, saca y repite lo mismo con el resto de las galletas.
6. Lleva al refrigerador 20 minutos más. Saca y disfruta.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 54.9 P: 3 G: 4.3 Cb: 4.9

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

MAZAPÁN DE ALMENDRAS



20 PORCIONES

PORCIÓN: 10 GR APROX

INGREDIENTES

100 gr harina de almendras
(o almendras peladas*)

75 gr stevia en polvo o
alulosa en polvo*

2 ½ cda agua

½ cda esencia de

almendras o a gusto

PREPARACIÓN

1. En un bol mezcla la harina, stevia en polvo, esencia de almendras y añade agua poco a poco, solo la que admita, hasta formar una masa.
2. Saca la masa y continua amasando con las manos hasta que quede suave.
3. Forma un rollo y corta en láminas. También puedes hacer bolitas o figuras.

*si no tienes harina de almendras, puedes hacerla en la procesadora moliendo almendras peladas.

*si la stevia o alulosa no es tan fina puedes molerla en la procesadora

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 28.6 P: 1.1 G: 2.5 Cb: 1.1

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

GALLETÓN DE CHOCOLATE Y PLÁTANO



1 PORCIÓN

PORCIÓN: 60 GR APROX

INGREDIENTES

- 1 galleta de arroz integral
- 1 cda mantequilla de maní
o cacahuate sin sal
- 10 gr chispas de chocolate
amargo
- 5 rebanadas delgadas de
plátano

PREPARACIÓN

1. Esparce la mantequilla de maní sobre la galleta de arroz integral y pon las rebanadas de plátano.
2. Derrite las chispas de chocolate en el microondas y viértelo sobre la galleta.
3. Refrigera unos minutos para que el chocolate se asiente.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 218.7 P: 5.8 G: 10.8 Cb: 26

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos



BARRITA CASERA ALTA EN PROTEÍNA



8 PORCIONES

PORCIÓN: 70 GR APROX

INGREDIENTES

2 plátanos (240 gr)
cortados en rebanadas
2 medidas proteína en
polvo
120 ml bebida de almendra
sin endulzar
¼ taza (30 gr) maní picado
75 gr chocolate 80% cacao

PREPARACIÓN

1. Prepara una bandeja para horno con papel para hornear.
2. Coloca las rebanadas de plátanos en la bandeja una al lado de la otra, cubre con otro papel y aplasta con la base de un vaso. Saca el papel.
3. Luego mezcla la bebida vegetal con la proteína integrando bien. Esparce sobre los plátanos.
4. Reparte el maní picado sobre la mezcla de proteína.
5. Derrite el chocolate en el microondas o en una olla pequeña y vierte sobre el maní (o cacahuete).
6. Lleva al freezer por 30 minutos. Saca y listo para disfrutar!

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 136.9 P: 8.4 G: 7.7 Cb: 13

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos



SNICKERS CÓDIGO



1 PORCIÓN

PORCIÓN: 30 GR APROX (3 TROZOS)

INGREDIENTES

1 galleta de arroz integral
½ cda mantequilla de maní
o cacahuate sin sal
½ cda maní picado sin sal
10 gr chispas de chocolate
amargo

PREPARACIÓN

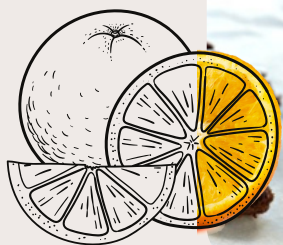
1. Corta la galleta en 3 rectángulos largos.
2. Esparce la mantequilla de maní sobre ellos.
3. Reparte el maní picado.
4. Derrite las chispas de chocolate en el microondas unos 30 segundos al 50% de potencia (el tiempo dependerá de la potencia de tu microondas) y pincela los rectángulos cubriéndolos.
5. Lleva al refrigerador hasta que endurezca la cobertura.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 173.7 P: 4.7 G: 9.3 Cb: 18.0

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

GALLETAS DE CHOCOLATE Y NARANJA



20 PORCIONES

PORCIÓN: 20 GR APROX

INGREDIENTES

50 ml aceite de coco
100 gr stevia en polvo
2 huevos
ralladura de 1 naranja
200 gr harina de almendras
(o de avena o integral)
3 cdas cacao amargo en
polvo
1 cda polvos de hornear
50 gr chocolate blanco sin
azúcar (opcional)
½ cda aceite de coco
(opcional)

PREPARACIÓN

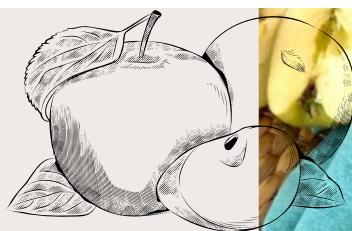
1. Precalienta el horno a 180° C. Prepara una lata de horno con papel para hornear.
2. En un bol mezcla el aceite, stevia y huevos, revuelve hasta que el huevo quede bien incorporado. Añade la harina, polvos de hornear, ralladura de naranja y cacao revolviendo después de cada adición.
3. Forma las bolitas con una cuchara de helado y ponlas en la lata. Lleva al horno por 8 a 10 minutos. Saca y deja enfriar sobre una rejilla.
4. Opcional: Derrite el chocolate blanco junto al aceite en el microondas y vierte en forma de hilo sobre las galletas.

VALORES NUTRICIONALES CON EL CHOCOLATE BLANCO

Cal: 107.7 P: 3.2 G: 9.8 Cb: 4

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

MUFFINS DE MANZANA Y AMAPOLAS



12 PORCIONES

PORCIÓN: 40 GR APROX

INGREDIENTES

- 2 tazas harina de almendras
- 5 cdas stevia en polvo o a gusto
- 1 cdta polvos de hornear
- 50 ml aceite de coco
- 3 huevos batidos
- 1 manzana rallada
- 1 cdta esencia de vainilla
- ½ taza zanahoria rallada fina
- ralladura de ½ limón
- 1 cda semillas de amapolas
- 60 ml leche de almendras sin endulzar

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180° C. Engrasa un molde para cupcakes con un poquito de aceite de coco o cubre con moldes de papel para cupcakes.
2. En un bol mezcla la harina, stevia y polvos de hornear. Luego agrega el aceite, huevos, manzana, vainilla, zanahoria y leche de almendras. Revuelve para unir. Añade las semillas de amapola. Integra bien.
3. Reparte la masa en los moldes llenando hasta ¾ de la capacidad. Lleva al horno por 18 a 22 minutos o hasta que al insertar un palillo salga seco.
4. Saca del horno y traslada a una rejilla para enfriar.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 163.4 P: 5.5 G: 14.2 Cb: 6.6

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

CUPCAKES DE CHOCOLATE Y BETARRAGA (REMOLACHA)



12 PORCIONES

PORCIÓN: 35 GR APROX

INGREDIENTES

2 huevos
200 gr betarraga cocida
hecha puré
3 cdas aceite de coco
4 cdas stevia en polvo o a
gusto
1 ½ cdta polvos de hornear
¼ cdta sal de mar
3 cdas esencia de vainilla
80 ml leche de almendras sin
endulzar
20 gr cacao en polvo sin
endulzar
130 gr harina de avena
40 gr chispas de chocolate
amargo

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Engrasa moldes para cupcakes con un poquito de aceite de coco o cubre con moldes de papel para cupcakes.
3. En un bol agrega los huevos, puré de betarraga o remolacha, aceite, stevia, sal y vainilla. Bate con batidora manual.
4. Agrega la leche y sigue batiendo.
5. Añade el cacao, harina, polvos de hornear y chispas de chocolate con una espátula revolviendo solo para integrar. La mezcla queda espesa.
6. Reparte la masa en los moldes llenando hasta ¾ de la capacidad. Lleva al horno por 22 a 25 minutos o hasta que al insertar un palillo salga seco.
7. Saca del horno y traslada a una rejilla para enfriar.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 120.4 P: 3.4 G: 6.2 Cb: 12

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

CUADRITOS DE NUECES



36 PORCIONES

PORCIÓN: 1 CUADRITO

INGREDIENTES

240 gr mantequilla de
almendras sin sal
6 cdas stevia en polvo o
alulosa a gusto
40 gr cacao sin endulzar
70 gr harina de coco
½ taza nueces picadas
(separa un poco para
decorar)

PREPARACIÓN

1. Forra un molde cuadrado pequeño (de unos 15x15 cm) con film plástico.
2. En un bol pon la mantequilla de almendras, stevia y cacao. Revuelve hasta que se integre.
3. Agrega la harina de coco y mezcla hasta que se forme una masa. Añade las nueces y revuelve para incorporar.
4. Traslada la masa al molde y presiona con las manos. Decora con las nueces reservadas y lleva al refrigerador para enfriar por al menos 2 horas.
5. Saca y corta en 36 cuadrados.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 66.5 P: 2.5 G: 5.2 Cb: 1.9

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

MANTECOL O NOUGAT



16 PORCIONES (300 GR APROX)

PORCIÓN: 20 GR APROX

INGREDIENTES

1 clara de huevo a
temperatura ambiente
80 gr alulosa en polvo
30 ml agua
200 gr mantequilla de
maní sin sal

PREPARACIÓN

1. Prepara un molde rectangular o cuadrado de pequeño cubriéndolo con papel para hornear o film plástico.
2. Pon la alulosa y el agua en una olla pequeña a fuego medio. Revuelve ocasionalmente hasta que tome el color dorado, unos 15-20 minutos. Saca y reserva.
3. Por mientras bate la clara a punto de nieve. Agrega el caramelo en forma de hilo a la clara batiendo constantemente hasta que se forme un merengue. Sigue batiendo hasta que enfríe un poco.
4. Agrega la mantequilla de maní y revuelve bien para incorporar. Traslada la mezcla al molde preparado, presiona y empareja la superficie. Cubre con papel para hornear o film plástico y sigue presionando para dejar lo más pareja posible la superficie.
5. Congela por unas 3 horas. Saca, desmolda sobre una tabla y corta en barritas o cuadritos. Consérvalos refrigerados.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 79.2 P: 3.4 G: 6.3 Cb: 3.1

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

BLONDIES CÓDIGO



25 PORCIONES

INGREDIENTES

70 ml aceite de coco
derretido
100 gr stevia en polvo o a
gusto
1 cda esencia de vainilla
2 huevos
175 gr harina de almendras
2 cdtas polvos de hornear
20 ml leche almendra
60 gr chispas de chocolate
sin azúcar divididas

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180° C. Forra una fuente cuadrada para horno de 20 x 20 cm con papel para hornear.
2. En un bol agrega los huevos, aceite, esencia de vainilla y stevia. Bate a velocidad alta hasta que se ponga de un color más claro, unos 5 minutos.
3. Añade la harina de almendras y polvos de hornear, revolviendo con cuchara de palo. Ahora agrega 40 gr de chispas de chocolate y revuelve solo para integrar.
4. Transfiere la masa a la fuente preparada. Reparte los 20 gramos restantes de chispas de chocolate en la superficie y sumérgelos un poco con la cuchara. Hornea por 15 a 20 minutos o hasta que al insertar un palillo salga seco.
5. Saca del horno y deja enfriar 10 minutos en la fuente, luego desmolda y coloca en una rejilla y deja enfriar 1 hora antes de cortarlo para evitar que se rompa.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 86.6 P: 2.3 G: 8.9 Cb: 2.6

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos



TENTACIÓN DE CHOCOLATE



20 PORCIONES

PORCIÓN: 30 GR APROX

INGREDIENTES

4 huevos a temperatura ambiente
300 ml leche de coco de tarro sin endulzar
1 cda esencia de vainilla
70 gr cacao en polvo sin azúcar
3 cdas harina de coco
¼ cdta sal de mar
8 cdas stevia en polvo o a gusto
1 cdta polvos de hornear

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 160° C. Engrasa con un poco de aceite de coco y enharina con un poco de harina de coco un molde redondo desmoldable de 23 cm.
2. En un bol bate los huevos, leche de coco y vainilla con un batidora eléctrica.
3. Agrega de a poco el cacao colándolo y bate hasta que quede bien integrado.
4. Añade la harina de coco, sal, stevia y el polvo de hornear y sigue batiendo hasta mezclar bien.
5. Vierte la mezcla en el molde y lleva al horno por 25 a 30 minutos o hasta que al insertar un palillo salga seco.
6. Saca y deja enfriar 1 hora en el molde antes de desmoldar y cortar.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 67.4 P: 2.7 G: 5.4 Cb: 2.7

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

MERENGUITOS



40 PORCIONES

PORCIÓN: 4 GR APROX

INGREDIENTES

3 claras de huevo a
temperatura ambiente
7 cdas stevia o alulosa en
polvo
1 pizca sal de mar
½ cda jugo de limón o
crémor tártaro
1 sobre gelatina sin sabor (7
gr)
6 cdas agua fría

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 110° C. Prepara una lata de horno con papel para hornear.
2. En un tazón pon las 6 cucharadas de agua fría y deja caer la gelatina en forma de lluvia. Deja reposar 10 minutos para que hidraten. Reserva.
3. En un bol agrega las claras, la sal y jugo de limón. Bate con batidora eléctrica hasta tener consistencia y comienza a incorporar la stevia de a poco. Cuando termines de agregarla, lleva al microondas la gelatina por 10 a 15 segundos, hasta que se derrita completamente. Viértela poco a poco al merengue al mismo tiempo que bates. Continúa batiendo unos minutos más.
4. Vierte el merengue en una manga pastelera y haz merenguitos sobre la lata separados por 2 cm. Lleva al horno por 50 minutos. Apaga el horno y deja adentro por 1 hora. Luego sácalos y espera a que estén completamente fríos para desprenderlos.

VALORES NUTRICIONALES

total 40 porciones:	Cal: 51	P: 10.8	G: 0	Cb: 0
1 porción:	Cal: 1.3	P: 0.3	G: 0	Cb: 0

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

TACITAS DE ARÁNDANOS



6 PORCIONES

INGREDIENTES

100 gr harina de coco
½ cda stevia en polvo
1 gr goma xantana
ralladura de 1 limón
1 cda esencia de vainilla
2 huevos batidos
1/3 taza aceite coco derretido

RELLENO

240 gr arandanos
3 cdas stevia en polvo o a
gusto
4 cdas agua divididas
½ cda gelatina sin sabor

PREPARACIÓN

1. Pon 6 moldes de papel para mini cupcakes sobre moldes individuales de cupcakes de metal, vidrio o silicona.
2. En un bol mezcla la harina, stevia y goma xantana, y revuelve. Agrega ralladura de limón, esencia de vainilla y huevos. Incorpora el aceite y revuelve para formar la masa. Precalienta el horno a 180° C.
3. Forra los moldes con la masa y lleva al horno por unos 7-8 minutos. Saca y reserva.
4. Cuando estén fríos saca el molde de papel.
5. En un recipiente pequeño agrega 2 cucharadas de agua y deja caer la gelatina como lluvia. Deja reposar por 10 min.
6. En una ollita a fuego lento pon las 2 cucharadas de agua restantes, los arándanos y la stevia, cocina hasta que tomen un poco de consistencia, unos 5 minutos. Saca del fuego. Derrite la gelatina 10 segundos en el microondas y viértela a la olla. Revuelve. Una vez fría reparte en las tacitas.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 245.3 P: 6.1 G: 18.8 Cb: 16.4

Nota: La goma xantana aporta a las harinas sin gluten elasticidad, evita que la masa se resquebraje y sea más fácil de trabajar. La proporción es de 5 gr por cada 500 gr de harina sin gluten.

COCADAS CÓDIGO



12 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 cda aceite de coco derretido
- 2 cdas stevia en polvo o a gusto
- 1 cdta esencia de vainilla
- 1 ½ taza coco rallado (aprox 120 gr)

PREPARACIÓN

1. Calienta el horno a 180° C. Prepara una bandeja para horno con papel para hornear.
2. En un bol bate los huevos junto con el aceite, la stevia y esencia de vainilla. Agrega el coco rallado y mezcla bien.
3. Con la ayuda de una cuchara, vierte la mezcla en la bandeja para ir formando las cocadas. Repite lo mismo con el resto de la mezcla.
4. Lleva al horno por unos 12 minutos o hasta que comiencen a dorarse. Saca la bandeja y deja enfriar unos 15 minutos.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 88 P: 1.8 G: 8 Cb: 2.7

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

QUEQUE DE PLÁTANO CÓDIGO



12 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 1/3 taza harina de almendras
- 1 1/2 cdta polvos de hornear
- 2 cdas de stevia en polvo o a gusto
- 3 plátanos maduros
- 4 cdas ghee o aceite de coco
- 1 cdta esencia de vainilla
- 2 huevos a temperatura ambiente
- 1/4 taza chispas de chocolate negro
- 1/4 taza nueces picadas

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. En un bol agrega la harina de almendras, polvos de hornear, stevia a gusto, revuelve y reserva.
3. En otro bol muele los plátanos con un tenedor. Luego añade el ghee, esencia de vainilla y los huevos. Revuelve bien y vierte a la mezcla de harina de almendra, uniendo con movimientos envolventes hasta que todo esté integrado.
4. Agrega las chispas chocolate y nueces picadas. Vuelve a mezclar con movimientos envolventes.
5. Vierte la preparación en un molde rectangular de tamaño medio previamente engrasado con un poquito de aceite de coco o con papel para hornear.
6. Hornea de 40 minutos o hasta que al insertar un palillo salga seco. Saca y enfria antes de desmoldar.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 173.3 P: 4.5 G: 13.2 Cb: 10.8

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

BARRITAS DE YOGURT Y FRUTOS ROJOS



8 PORCIONES

INGREDIENTES

500 gr yogurt griego natural sin endulzar
1 cda esencia de vainilla
3 cdas stevia en polvo o a gusto
2 cdas mix frutos secos sin sal
1/4 taza mix frutos del bosque
1 cdta semillas amapola

PREPARACIÓN

1. En un bol pon el yogurt, vainilla y stevia, revuelve para integrar.
2. Vierte esta mezcla a una fuente de vidrio rectangular o cuadrada, calculando que quede de 2 a 3 cm de alto.
3. Empareja con una paleta de goma y en la superficie reparte los frutos secos, frutos del bosque y semillas de amapola.
4. Lleva al freezer por 4 horas o toda la noche.
5. Saca y pon la fuente sobre otra más grande con agua caliente hasta que se despegue.
6. Saca el bloque, ponlo en una tabla grande y corta en cuadritos del tamaño que quieras. Y a disfrutar!

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 86 P: 7.2 G: 2.1 Cb: 7.6

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

MUG CAKE DE VAINILLA Y CHOCOLATE



1 PORCIÓN

INGREDIENTES

½ cda chispas de chocolate sin
azúcar
1 cda mantequilla de maní o
almendra
1 huevo
1 cda cacao en polvo sin azúcar
1/3 de plátano
Esencia de vainilla a gusto

PREPARACIÓN

1. Mezcla todo en un tazón, revuelve bien.
Lleva al microondas por 1 a 1:30 minutos y a
disfrutar!!

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 269.9 P: 13.2 G: 17.6 Cb: 19.8

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

SUSHI DE PLÁTANO CON CHOCOLATE Y PISTACHOS



2 PORCIONES

PORCIÓN: MEDIA BANANA

INGREDIENTES

- 1 plátano o banana
- ¼ taza chocolate 70% cacao, derretido
- 3 cdas (19 gr) pistachos tostados, finamente picados (o nueces)

PREPARACIÓN

1. Quítale la cáscara al plátano o banana y ponle palitos mondadientes en ambos extremos, para que sea más fácil sostenerlo mientras lo cubres con chocolate.
2. Derrite el chocolate en el microondas. Cubre el plátano con chocolate derretido, luego espolvorea encima los pistachos picados.
3. Ponlo en el freezer por un par de minutos, para que el chocolate se asiente.
4. Una vez que el chocolate esté lo suficientemente duro, corta el plátano en trozos de sushi del tamaño de un bocado con un cuchillo.
5. ¡Disfruta!

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 194.2 P: 3.9 G: 12.7 Cb: 23.8

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

MAGDALENAS PROTEICAS DE AVENA



6 PORCIONES

INGREDIENTES

40 gr avena integral
2 huevos
2 claras
10 gr cacao amargo
2 medidas proteína o 1 yogurt griego sin endulzar
1 cdta polvos de hornear
stevia o alulosa a gusto

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C. En un bol agrega todos los ingredientes y bate con la batidora para mezclar muy bien. También lo puedes hacer a mano con cuchara de palo.
2. Vierte la masa en moldes previamente engrasados con un poquito de aceite de coco.
3. Lleva al horno por 20-25 minutos o hasta que al enterrar un palillo salga seco.
4. Saca, deja enfriar un poco, desmolda y disfruta!

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 86.9 P: 9.6 G: 3.1 Cb: 5.9

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos



MUFFINS DE ZANAHORIA Y AVENA



6 PORCIONES

INGREDIENTES

3 cdas harina de avena
2 cdas avena entera
2 huevos
¼ taza frutos secos picados
1 taza zanahoria rallada
1 cda polvos de hornear
1 cda esencia de vainilla
stevia o alulosa a gusto

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Pon todo en la licuadora y muele, o en un bol y revuelve bien. Traspasa a moldes de cupcakes para horno.
3. Lleva al horno por 15 a 20 minutos.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 88.5 P: 4.1 G: 5.3 Cb: 6.8

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos



GRANOLA CÓDIGO



3 TAZAS (6 PORCIONES)

PORCIÓN: 50 GRS

INGREDIENTES

2 tazas avena
2 cdas linaza molida o entera
2 cdas semillas de zapallo
2 cdas semillas de girasol
½ taza frutos secos picados
(almendras, nueces, avellanas,
etc.)
½ cda canela
2 cdas aceite de coco
4 cdas agua
½ cda esencia de vainilla
¼ taza stevia en polvo o alulosa
o tagatosa.

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. En un bol mezcla la avena, semillas, frutos secos y canela. Reserva.
3. En una ollita pon el aceite de coco, agua, vainilla y stevia. Calienta a fuego bajo sin que hierva.
4. Agrega este líquido a la mezcla de avena y une bien.
5. Esparce la mezcla en una lata de horno con papel para hornear.
6. Lleva al horno 20 minutos. Revuelve y lleva 10 min más o hasta que se dore.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 275 P: 8.2 G: 15.8 Cb: 25.7

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos



MUG CAKE PROTEICO

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 medida de proteína en polvo
- 1 cda cacao en polvo sin endulzar
- 1 huevo
- 1 cda mantequilla de almendras (o maní)
- 1 cda agua
- stevia o alulosa a gusto

PREPARACIÓN

1. En un bol pequeño bate el huevo, agrega la proteína, cacao, mantequilla y agua. Revuelve bien. Agrega stevia a gusto.
2. Vierte la mezcla en un tazón y lleva al microondas por 1:30 minutos.
3. Saca y disfruta. Puedes agregar algunas chispas de chocolate sin azúcar o un poco de salsa de chocolate sin endulzar.

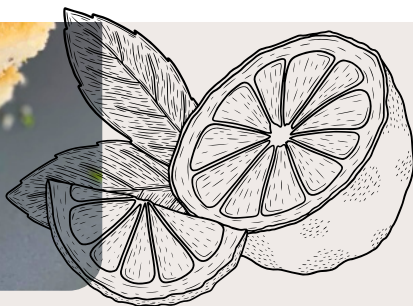
VALORES NUTRICIONALES

Cal: 255 P: 25 G: 16.3 Cb: 8.3

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos



CUADRITOS DE COCO Y LIMÓN



6 PORCIONES

INGREDIENTES

6 cdas harina de coco
1/2 cda polvos de hornear
1/2 cda bicarbonato
1 cda stevia o a gusto
1 huevo
2 cdas aceite de coco
Ralladura de ½ limón

½ cda vinagre de manzana

CREMA

1/2 yogurt griego natural sin
endulzar

Ralladura de ½ limón

¼ cda stevia o a gusto

PREPARACIÓN

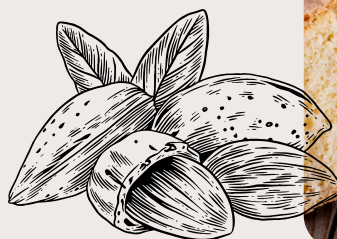
1. Precalienta el horno a 160° C.
2. En un bol agrega los ingredientes y une hasta integrar bien.
3. Con las manos pon la masa sobre una lata de horno con papel para hornear previamente enmantecado.
4. Deja la masa plana de forma rectangular y de 1 cm de espesor aproximadamente.
5. Lleva al horno por 10 minutos.
6. Saca, deja enfriar y corta los cuadritos del mismo tamaño.
7. Mezcla el yogurt, ralladura de limón y stevia, une bien y agrega una cucharadita sobre el cuadrito.
8. Opcional; puedes decorar con mas ralladura de limón.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 95 P: 3.1 G: 6.7 Cb: 3.8

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

QUEQUE DE ALMENDRA Y YOGURT



18 PORCIONES

INGREDIENTES

200 gr yogurt griego natural sin
endulzar y sin grasa
3 huevos
90 gr stevia en polvo o alulosa
a gusto
240 gr harina de almendras
3 cdtas polvos de hornear
2 cdtas esencia de almendras o
ralladura de 2 naranjas o de 3
limones
110 ml aceite de coco

PREPARACIÓN

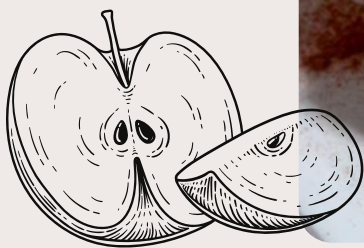
1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Engrasa con un poquito de aceite de coco un molde para queque y enharínalo con un poquito de harina de almendras.
3. En un bol incorpora todos los ingredientes en el mismo orden y mezcla bien.
4. Vierte la masa en el molde y lleva al horno por 35 a 40 minutos o hasta que al enterrar un palillo salga seco.
5. Deja enfriar antes de desmoldarlo.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 165.3 P: 5.2 G: 15.5 Cb: 3.4

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

MIL HOJAS DE MANZANA



1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 manzana roja o verde en láminas delgadas.
- 1 cda mantequilla maní o almendra sin azúcar (16 gr)
- aceite coco en spray
- 1 pizca canela (opcional)

PREPARACIÓN

1. Aplica aceite a un molde individual para horno.
2. Cubre el fondo y los laterales con láminas de manzana.
3. Agrega 1/2 cda mantequilla maní sobre las manzanas.
4. Vuelve a cubrir con más láminas de manzana.
5. Agrega la 1/2 cda de mantequilla maní restante
6. Cubre con las láminas sobrantes.
7. Hornea durante 20 minutos a 180° C. Espera que enfríe y desmolda.
8. Espolvorea canela arriba. (También puedes agregar canela entre las capas antes de hornear si te gusta)

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 128.5 P: 1.6 G: 2.3 Cb: 28.1

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

CRISPY KIWI YOGHURT



1 PORCIÓN

INGREDIENTES

100 gr de yoghurt griego natural
sin endulzar
1 galleta de arroz integral
1/2 kiwi
pistachos o semillas para
decorar (opcional)
stevia o alulosa a gusto

PREPARACIÓN

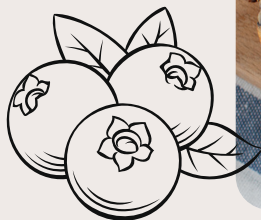
1. En un bowl o recipiente agrega el yoghurt y la stevia o alulosa a gusto (opcional)
2. Con las manos parte la galleta de arroz integral en pedacitos y agrégala al yoghurt.
3. Pica el kiwi en cubitos o láminas.
4. En un vaso o bowl, agrega la mitad de la mezcla de yoghurt con galletas.
5. Luego agrega el kiwi y vuelve a cubrir con la otra mitad de la mezcla de yoghurt.
6. Decora con pistachos picados o semillas a gusto.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 153.2 P: 13 G: 2.6 Cb: 20

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

MUFFINS DE ARÁNDANO Y QUESO



12 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de harina de avena (puedes hacerla triturando avena)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- stevia o alulosa a gusto
- 2 huevos grandes
- 1 taza de queso cottage o ricotta (puedes reemplazar por yoghurt griego)
- $\frac{1}{3}$ taza de bebida de almendras o leche vegetal a elección
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- $1\frac{1}{2}$ taza de arándanos

PREPARACIÓN

1. Mezcla los ingredientes secos en un bol.
2. En otro bol, agrega los huevos y bate. Después, añade el queso cottage, la leche y el extracto de vainilla y mezcla.
3. Agrega los ingredientes líquidos al bol de los ingredientes secos poco a poco e incorpora hasta formar una masa.
4. Luego incorpora los arándanos en la masa.
5. Divide la masa en 12 y traspasa a moldes de muffin para horno.
6. Hornea a 175°C durante 24-26 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.
7. Una vez listos, retira cuidadosamente los muffins del molde y déjalos enfriar durante al menos 20 minutos antes de servir.

VALORES NUTRICIONALES

Cal: 111.7 P: 5.3 G: 2.7 Cb: 16.6

Cal: calorías P: proteínas G: grasa Cb: carbohidratos

DULCES SIN CULPA

30 DÍAS DE SNACKS DULCES SIN AZÚCAR

