

9 postres saludables sin azúcar

19 sep 2023

Aprende a preparar estos 9 postres saludables sin azúcar para todos los gustos, porque no comer azúcar no es lo mismo que no comer postres dulces.

¿Qué es un postre saludable?

En su justa medida, todo es un postre saludable si se consume con moderación. Pero claro está que será mucho más saludable todo aquel postre que no contiene un exceso de azúcar, grasas saturadas, harinas refinadas, colorantes artificiales o mantequillas procesadas.

Un buen postre saludable sería la fruta, los yogures sin azúcar, las gelatinas o elaborar otros postres caseros sin azúcar.

Postres sin azúcar

Hay numerosas recetas de postres sin azúcar que utilizan otros endulzantes naturales como ingrediente, por ejemplo, la miel, sirope de agave, jarabe de arce, dátiles, fruta, eritritol o monk fruit.

Aquí te dejamos 9 ideas para que elabores tu propio postre saludable:

1. Helados

El helado siempre es un buen aliado como postre, si además lo puedes elaborar tú mismo y sin azúcar, mejor que mejor.

La preparación para un [helado saludable](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00010.xml] es bien sencilla, solo tendrás que congelar fruta madura, por ejemplo, un plátano, y triturarlo tal cual en la licuadora hasta obtener la textura adecuada. Puedes añadir otros ingredientes a la mezcla, como yogur griego sin azúcar, leche de avena, vainilla, cacao o cualquier otro topping que se te ocurra que sea saludable.



2. Tarta de chocolate sin azúcar

Nadie puede resistirse a una tarta de chocolate de postre. Así que una muy buena opción para convertirla en saludable es cambiar el azúcar por dátiles, plátano, eritritol, stevia o similares, y el chocolate o cacao por uno puro o sin azúcar.

Para elaborar una tarta de chocolate sin azúcar, sana y fácil, necesitas: 6 huevos, 100 g dátiles sin hueso, 225 g de chocolate, 50 g de harina de trigo y 6 cucharadas de AOVE.

1. Hidratar los dátiles en agua caliente durante 10 minutos y triturar.
2. Derretir todo el chocolate y mezclar con el AOVE.
3. Añadir a la mezcla las 6 yemas de huevo y los dátiles triturados.
4. Montar las 6 claras a punto de nieve e incorporar la harina con movimientos envolventes.
5. Añadir las claras montadas a la mezcla de chocolate y pasarlo a un molde.
6. Hornear durante 40 minutos a 180 grados.

3. Vasitos de yogurt con frutos rojos

Un postre muy instagrameable y saludable es un tazón de yogur griego bajo en grasa sin azúcar añadido, acompañado de frutos rojos como frambuesas, fresas o arándanos, para darle sabor y color.

Si lo prefieres, también puedes añadir un poco de miel para darle ese punto más dulce o granola para darle un punto más crunch a la textura.

4. Natillas

El postre preferido de los niños y no tan niños debía tener también su versión saludable. Las clásicas natillas de la gastronomía española elaboradas en unos 15 minutos, también son posibles sin azúcar.

Para elaborar 4 o 5 natillas caseras tan solo necesitarás 30 g de maicena, 3 yemas de huevo, ½ litro de leche desnatada, 1 cáscara de limón, stevia al gusto y canela molida al gusto. En un bol mezclas la maicena con un poco de leche fría, añades las yemas y bates. Por otro lado, calientas en un cazo el resto de la leche, con la cáscara de limón y la stevia hasta llevar a ebullición. Incorporas la mezcla homogénea del bol al cazo y no dejas de remover hasta conseguir la textura de las natillas. Emplatas y dejas reposar en la nevera unos 20 minutos y, ¡et voilà!, ya tienes las natillas de la abuela y, encima, sin azúcar.

5. Flan

Al igual que las natillas, el flan no iba a ser menos para ser un postre saludable, fácil de hacer y con muy pocos ingredientes.

Para preparar 4 flanes de huevo sin azúcar necesitas 500 ml de leche desnatada, para hacerlo más light, 3 huevos, 1 cucharada de stevia u otro edulcorante y esencia de vainilla. La preparación es similar a la de las natillas, solo que al final, antes de poner los recipientes individuales en la nevera, deben pasar por el horno unos 20-40 minutos a 170º y dejar enfriar durante 2 horas.

6. Tarta de queso ligera

Los cheesecake fitness o tartas de queso ligeras también se han puesto de moda, porque los quesos son proteínas de calidad y es una tarta agradecida sin azúcar.

La base de la tarta será un queso crema de calidad o fresco, un yogur natural sin azúcar, 2 huevos, 1 clara de huevo, 5 g de edulcorante apto para la cocción y esencia de vainilla. Tan solo tienes que mezclar muy bien todos los ingredientes y hornear por 20 minutos a 180º aproximadamente para conseguir unos 7 pastelitos de queso sin azúcar.

7. Brownie fitness

El brownie es el típico postre chocolatero de la gastronomía estadounidense que le gusta a todo el mundo, tanto es así que se han inventado los nuevos brownies fit en 3 minutos al microondas, perfectos para la vida frenética de la ciudad.

Para prepararte tu propio postre saludable al momento necesitas: 1 taza, 3 cucharadas de leche, 1 de aceite, 1 de vainilla, 2 de harina de avena, 2 de cacao, unas 20 gotas de stevia y al microondas por 3 minutos a máxima potencia.

8. Carrot cake

La zanahoria es una buena alternativa al azúcar como endulzante, al menos ya lo era en la Edad Media, donde el azúcar no era tan fácil de conseguir.

Este pastel de zanahoria y nueces es muy fácil de preparar y es ideal para disfrutar de la hora del postre o incluso de la merienda, el secreto para hacerlo saludable es sustituir el azúcar por dátiles deshuesados u otro endulzante natural.

Otra alternativa innovadora, mucho más fácil y rápida, sería mezclar 60 g de zanahoria, 15 g compota de manzana, 1 huevo, canela molida y al microondas 2 minutos a temperatura alta.

9. Copas de queso fresco y frutas

Otro postre fácil de hacer, sin azúcar, sin grasas saturadas y bajo en calorías, serían las copas de queso fresco batido desnatado con frutas.

La mezcla de frutas y toppings con el queso fresco es prácticamente infinita y podrás elaborar la perfecta según tus preferencias. Algunos ejemplos podrían ser: copas de queso fresco con fresas, con manzana y miel, con mango y frutos rojos, con piña, con kiwi o con melocotón y pistachos.