

san pablo natural 

Recetario 

# ¡Abajo el azúcar!

Postres y dulces  
para personas  
con diabetes





## Comer dulce es posible con la diabetes

Mantener niveles normales de glucosa podría contribuir al bienestar de una persona con o sin diabetes. Esto puede lograrse teniendo **actividad física regular, acompañada de una dieta adecuada.**

Los postres son una parte importante de la alimentación. Sin embargo, muchas personas prefieren evitarlos debido a su **alto contenido de calorías y azúcar.**

¡Eso no significa que debas sacrificar tu antojo! Es posible disfrutar el sabor dulce de los postres sin riesgos para tu salud. Aquí te compartimos algunas recetas para prepararlos con **ingredientes de origen natural y bajos en azúcar.**



# Tarta de mango y coco<sup>1</sup>



## Ingredientes

- **3 tazas** de coco rallado 
- **4** huevos (sólo las claras)
- **1 cda.** de esencia de vainilla
- **1 cdta.** de esencia de almendras (opcional)
- **5 tazas** con trocitos de mango
- **½ taza** de jugo de limón
- **1/3 taza** de miel (opcional)
- **8 cdas.** de mantequilla cortada en trozos

## Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180 °C
2. Pon mantequilla en una tortera o molde para tarta.
3. Bate todos los ingredientes.
4. Cuando se forme una masa homogénea, coloca la mezcla con las manos en la charola, presionando los laterales y el fondo.
5. Hornea la mezcla durante 25 minutos a 180 °C. Revisala a los 20 minutos para evitar que se dore demasiado.
6. Saca del horno y sirve.



Encuétralo en San Pablo Natural

# Dulce de manzana<sup>2</sup>

## Ingredientes

- 1 taza de harina
- ½ cda. de nuez moscada molida
- ½ cda. de canela molida 🌿
- 1 pizca de sal 🌿
- 3 cdas. de margarina
- 1 huevo
- 2 cdas. de leche desnatada
- 2 manzanas grandes para hornear
- 1 pizca de azúcar

## Procedimiento

1. Mezcla la harina, la nuez moscada, la canela, y la sal en un tazón mediano.
2. En otro tazón, bate el azúcar y la margarina hasta que quede espumosa. Después, agrega el huevo y la leche y bate durante un minuto.
3. Combina la primera mezcla con la segunda usando una cuchara grande. Después, coloca las manzanas en rodajas.
4. Pon la mezcla en un recipiente rectangular, untado previamente con aceite.
5. Añade la canela como cobertura.
6. Mete la mezcla al horno durante 45 minutos. Espera hasta que los bordes estén dorados para sacar y servir.



<sup>2</sup> Refugio Shalom (s. f.). Manual de repostería para diabéticos [en línea]. Recuperado de <http://indexel.gob.mx/cecioc/pdf/181%20Desarrollo%20Social/A-llmentac%20%20%20Nutric%20%20Manual%20de%20Reposter%20%20a%20para%20Diab%20%20A%20%20.pdf>



# Tiramisú<sup>3</sup>



## Ingredientes

- 400 g de vainillas (pan) sin azúcar
- 250 g de queso mascarpone
- 250 g de crema de leche
- 4 huevos (sólo las yemas)
- 125 g de sustituto de azúcar 
- 100 ml de leche
- Cacao amargo en polvo 
- Café soluble

## Procedimiento

1. Prepara el café con 3 cucharadas de sustituto de azúcar. Deja que se enfríe.
2. Mezcla la leche con las yemas de huevo en una olla mientras se calienta a fuego lento.
3. Agrega la mezcla de leche y huevo al café. Bate con una batidora eléctrica.
4. Cuando la leche se haya incorporado a la mezcla, calienta a fuego lento y retírala antes de que hierva.
5. Bate nuevamente la mezcla hasta que se enfríe.
6. Una vez fría, incorpora el queso mascarpone y la crema de leche. Mezcla todo.
7. Antes de servir, pon las vainillas sin azúcar en el fondo de un recipiente individual y mójalas con café. Ve formando capas alternadamente con la mezcla de ingredientes. Al final, agrega cacao en polvo.



Encuétralo en San Pablo Natural



# Brazo de reina<sup>4</sup>

## Ingredientes

- 4 huevos
- 1  $\frac{1}{3}$  tazas de harina sin polvo para hornear
- 1 taza de edulcorante en polvo 
- 1 cdta. de polvo para hornear
- 1  $\frac{1}{2}$  taza de cajeta sin azúcar añadida
- Coco rallado 

## Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Bate los huevos junto con el edulcorante y la esencia de vainilla en un tazón hasta que la mezcla esté espesa.
3. Combina la harina con el polvo para hornear y después integra a la mezcla de los huevos.
4. Vierte la mezcla en un recipiente de 30 x 40 cm, cubierto de papel mantequilla y aceitado.
5. Mete el recipiente al horno durante 15 minutos, hasta que el bizcocho esté dorado.
6. Saca la mezcla del horno y voltear el bizcocho sobre otro papel mantequilla, cubierto con un poco de edulcorante en polvo.
7. Enrolla el bizcocho sin presionar y deja enfriar.
8. Una vez frío, desenrolla y pon 1 taza de cajeta sobre toda la superficie. Vuelve a enrollar con cuidado.
9. Cubre el rollo con el resto de la cajeta y espolvorea el coco rallado.
10. Parte en rodajas y sirve.



<sup>4</sup> Vega, J., Aedo, R., & Hagepey, F. (2020). Repostería sin azúcar [en línea]. Recuperado de <https://diabeteschile.cl/wp-content/uploads/2020/08/Reposteria-sin-azucar-2020-1.pdf>



# Galletas de limón<sup>5</sup>



## Ingredientes

- 1 huevo
- 3 cdas. de aceite
- 1/3 de taza de sustituto de azúcar 🌿
- Ralladura de 1 limón
- 3 cdas. de leche en polvo
- 1 taza de harina de avena 🌿
- 1 cdta. de polvo para hornear

## Procedimiento

1. Bate el huevo junto con el aceite en un tazón.
2. Añade la ralladura de limón y el sustituto de azúcar. Mezcla hasta integra bien.
3. Añade la leche en polvo, el polvo para hornear y bate con un tenedor.
4. Agrega la harina e integra hasta obtener una masa. Refrigerera durante 30 minutos.
5. Precalienta el horno a 180 °C.
6. Haz bolitas con la masa.
7. Pon cada bolita sobre una charola con papel mantequilla y aplasta para formar las galletas.
8. Hornea durante 10 a 12 minutos hasta que las galletas se doren.



Encuétralo en San Pablo Natural

## Barras de cereal<sup>6</sup>

### Ingredientes

- 1 huevo
- ½ taza de cajeta
- ½ taza de semillas variadas (chía, linaza) 
- ½ taza de frutos secos (almendras, nueces, cacahuete) 
- 1 taza de avena en hojuelas 

### Procedimiento

1. Bate el huevo junto con la cajeta previamente mezclada con leche.
2. Añade los frutos secos, las semillas y la avena. Mezcla todo.
3. Pon papel mantequilla con un poco de aceite sobre un recipiente de 30 x 40 cm. Vierte la mezcla ahí.
4. Mete el recipiente al horno precalentado a 180 °C durante 15 minutos.
5. Sacar y marca las divisiones de las barras antes de que se enfríe la masa.



Encuétralo en San Pablo Natural

6 Vega, J., Aedo, R., & Happy, F. (2020). Repostería sin azúcar [en línea]. Recuperado de <https://diabeteschile.cl/wp-content/uploads/2020/08/Reposteria-sin-azucar-2020-1.pdf>

## Preparar postres saludables está en tus manos

No hay por qué restringirse cuando se trata de comer saludablemente. De hecho, llevar una alimentación variada es la mejor forma de cuidar la salud. Consulta al nutriólogo antes de preparar cualquiera de estas recetas. Él te dirá si puedes incluirlas en tu plan de alimentación.

***¡Busca más recetas deliciosas!***





san pablo  
natural.

 **San Pablo**  
FARMACIA  
*Es la receta.*

**San Pablo**  
Transformación  
Digital 

Síguenos en:



Consulta al nutriólogo. Aliméntate sanamente. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.  
En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet <https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral>. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.  
Todos los derechos reservados © 2022 San Pablo Farmacia

---

Consulta al Nutriólogo Fuentes: Vega, J., Aedo, R., & Happey, F. (2020). Repostería sin azúcar [en línea]. Recuperado de <https://diabeteschile.cl/wp-content/uploads/2020/08/Reposteria-sin-azucar-2020-1.pdf> - Refugio Shalom (s. f.). Manual de repostería para diabéticos [en línea]. Recuperado de <http://indesol.gob.mx/cedoc/pdf/III.%20Desarrollo%20Social/Alimentaci%C3%B3n%20y%20Nutrici%C3%B3n/Manual%20de%20Reposter%C3%ADa%20para%20Diab%C3%A9ticos.pdf>