




Recetario a base de frutas

Diseñado especialmente para la
alimentación del diabético y toda su familia

ESTEVE
más cosas



FUNDACIÓ
CLÍNIC
BARCELONA



Recetario
a base de **frutas**

Título original:

Recetario a base de frutas

© Fundació Aïcia, 2009

Autoria/recetas: Fundació Aïcia

Revisión y validación: Fundació Clínic

Diseño: Esteve

Índice

Introducción	10	Albaricoques cocidos con sopa de fruta de la pasión	35
Instrucciones de uso del recetario	12	Sopa de naranja con fresas del bosque	36
Raciones de hidratos de carbono en frutas	13	Sopa de limón con plátano	37
Recetas	17	Sopa de coco con fresas y hojas de menta fresca	38
Macedonias y ensaladas de fruta	18	Sopa de coco con piña a la plancha y curry en polvo	39
Macedonias clásicas con cuatro frutas (1)	19	Ledhe de coco casera	40
Macedonias clásicas con cuatro frutas (2)	20	Zumos	41
Macedonias originales	21	Zumo de limón	42
Su media naranja	21	Zumo de fruta de la pasión	43
Melón colorido	22	Zumo de granada	44
Rollitos de fruta	23	Zumo de melón piel de sapo con piel	45
Carpaccio de mango con coco y frambuesas	24	Zumo de melón cantalupo con piel	46
Carpaccio de piña	25	Zumo de mandarina con jengibre	47
Brochetas de fruta con fondue de menta	26	Zumo de sandía al romero	48
Ensaladas de fruta	27	Zumo de pomelo con melón	49
Opción 1	27	Zumo de limón con cubitos de té	50
Opción 2	28	Smoothies: zumos helados	51
Opción 3	29	Smoothie de piña, naranja y moras	52
Opción 4	30	Smoothie de fresa, naranja y limón	53
Sopas de fruta	31	Smoothie con puré de mango	54
Sopa de cítricos	32		
Sopa de frutos rojos	33		
Sopa de fruta de la pasión con melocotón	34		

Índice

Granizados	55	Fruta a la vainilla y al romero	75
Granizado tutti-frutti	56	Albaricoques a la menta	76
Granizado de manzana al vino blanco	58	Papillotes de frutas	77
Copa refrescante de melón con granizado de piña	59	Papillote de manzana Golden con frambuesas	78
Fruta cocida	60	Papillote de mango con piña	79
Mermeladas y confituras	61	Papillota de plátano con fresas	80
Mermelada de frutos rojos	61	Tartas de fruta individuales	81
Mermelada de fresa al microondas	62	Tarta de melón	82
Confitura exprés	63	Tarta de sandía	83
Fruta al microondas	64	Tarta de piña	84
Manzana al microondas	64	Gelatinas de fruta	85
Fruta al horno	65	Terrinas de frutas aromáticas	86
Manzana al horno con frutos rojos	65	Gelatina de pomelo con melón	88
Peras al Amaretto	66	Gelatina de mandarina	89
Piña al ron y especias	67	Gelatina de mandarina con frutas	90
Plátano asado	68	Fruta con lácteos	91
Fruta a la plancha	69	Con yogur	92
Fruta hervida en sirope	70	Yogur y kiwi	92
Infusión vainilla/azafrán	70	Yogur y manzana	93
Infusión canela/anís	71	Yogur y frutas	94
Infusión de especias	71	Espaguetis de mango	95
Peras al cacao	73	Batido de papaya, manzana y limón con yogur	96
Manzanas Golden al vino blanco	74		

Índice

Con requesón o queso fresco	97	Manzana cocida al microondas con crema gratinada	121
Milhojas de requesón con salsa de frutas	97	Pera cocida con infusión de azafrán/vainilla con crema y almendras	122
Requesón con crujeles al microondas	98	Fresas y kiwi a la crema gratinada	123
Requesón con fruta picada	99	Fresas con espuma, pimienta y menta	124
Requesón con granizado de manzana al vino blanco y albahaca	100	Fresas con espuma y coulis de frutos rojos	125
Granizado de fresa y naranja con queso fresco	101	Naranja laminada con espuma, aceite de oliva y sal	126
Queso fresco con fruta	102	Sopa de naranja con fresas y espuma	127
Con otros quesos	103	Fruta con nata	128
Canelón de fruta	103	Higos con licor de almendras y nata	129
Canelón "light" de fruta	104	Higos con nata montada y frambuesa	130
Raviolis de mango	105	Salsas	131
Sirope de frutos rojos con mozzarella	106	De yogur	132
MOUSSES	107	Yogur de piel de cítricos	132
Copa de frambuesas	108	Yogur de vainilla	132
Copa de frutas	109	Yogur de menta	133
Flanes de fruta	110	Salsas y purés de fruta	134
Ranes individuales de fruta	112	Puré de papaya con vinagre	135
Crema flan con kiwi y naranja	114	Puré de mango al curry	135
Crema flan con tartar de papaya	115	Bibliografía	136
Fruta con crema	116		
Las cremas montadas	117		
Fresas con crema de anís estrellado	119		
Fresas al azafrán con crema	120		

Introducción

La alimentación se convierte en una de las partes fundamentales en el tratamiento de la diabetes. En este sentido, es de gran importancia tener un amplio conocimiento alimentario y especialmente de aquellos alimentos que contienen hidratos de carbono, ya que tienen una acción más directa sobre los valores de glucosa en sangre. Además, es necesario establecer un cierto control de la cantidad de hidratos de carbono ingeridos, la cual tiene que ser pautada en relación a diferentes factores individuales como el tratamiento farmacológico o la práctica de actividad física, y tiene que estar adaptada al estilo de vida de cada individuo.

Para facilitar este proceso, se pone en práctica el método de "contar los hidratos de carbono" que contienen los diferentes alimentos. A cada alimento se le asigna un número de raciones, dependiendo de su contenido en hidratos de carbono, aportando cada una de estas raciones una cantidad de 10 g de hidratos de carbono en aquel alimento. Por ejemplo, cada 50 g de plátano o cada 100 g de naranja equivalen a 1 ración de hidratos de carbono. Así, podemos entender que 20 g de pan tienen el mismo efecto sobre la glucemia que 100 g de naranja, ya que los dos contienen 1 ración de hidratos de carbono.

Este recetario nos ofrece la información sobre el contenido en hidratos de carbono de cada receta, ya sea expresado en gramos como en raciones de hidratos de carbono. Se debe recordar que a pesar de que algunas recetas indiquen los ingredientes para cuatro personas, el contenido en hidratos de carbono siempre está expresado en gramos o raciones por persona.

Esta información nutricional es imprescindible para aquellos pacientes que siguen tratamiento con insulina rápida antes de cada comida o con infusor de insulina, ya que las dosis de insulina pautadas se pueden modificar con un aprendizaje específico según sea la cantidad total de hidratos de carbono incluidos en cada comida.

En cambio, aquellos pacientes que no puedan modificar sus dosis de insulina, o aquellos tratados con medicación oral o simplemente con tratamiento dietético, deberán mantener estable la cantidad de hidratos de carbono dentro de cada comida del día. Se pueden variar los alimentos pero no la cantidad o raciones de hidratos de carbono.

Para poder incluir correctamente las recetas de este recetario como parte de su alimentación habitual se debe conocer que una pieza de fruta mediana contiene unos 20 g o 2 raciones de hidratos de carbono. Por lo tanto, esta pieza de fruta habitual puede ser sustituida por la mayoría de postres incluidos en este recetario sin ocasionar alteraciones importantes en sus niveles de glucemia.

Finalmente, se debe recordar que los alimentos proteicos (carne, pescado, embutidos o quesos) y los alimentos grasos (mantequilla, aceites o salsas) tienen un contenido muy bajo en hidratos de carbono y por esta razón tienen poco efecto sobre los niveles de glucemia. Sin embargo, esto no significa que sean alimentos de consumo libre y para cada alimento se deberá considerar la cantidad y tipo de grasa y la presencia de otros nutrientes como proteínas, vitaminas, minerales y fibra dietética.

Instrucciones de uso del recetario

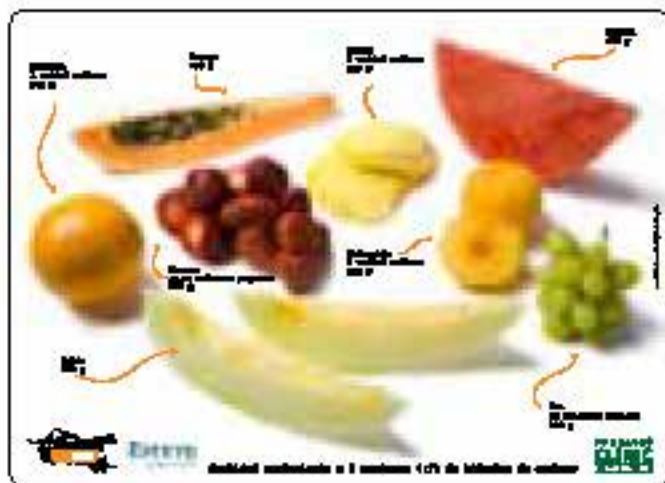
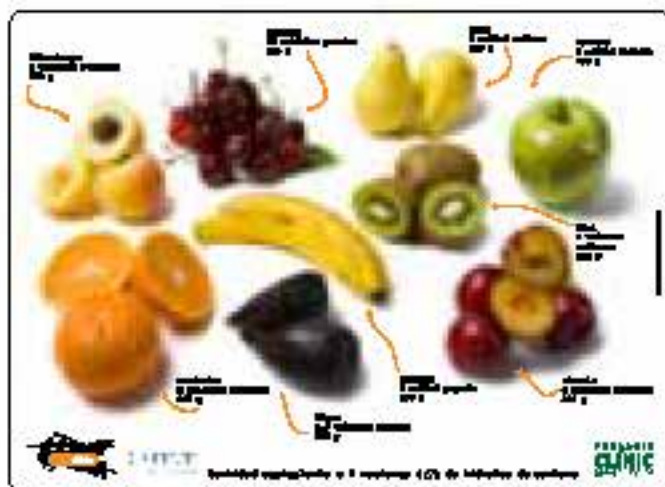
1. Todas las recetas están diseñadas para 4 personas.
2. Abreviaciones utilizadas en la descripción de los ingredientes:
 - u: unidades
 - c/s: cucharada sopera
 - c/p: cucharada de postre
 - c/c: cucharada de café
3. Todas las recetas se acompañan de una fotografía y de su valoración nutricional.
 - * La mayoría de las imágenes muestran la cantidad de la elaboración para una persona; aunque también encontraremos fotografías que nos muestran la cantidad para 4 personas. En el caso que indique que es para 4 personas significará que la cantidad equivalente para 1 persona será la de la imagen dividida en 4 porciones.
 - * La valoración nutricional indica la cantidad de energía (E), proteínas (P), lípidos (L) e hidratos de carbono (HC) - en gramos y raciones (R HC) - que aporta cada receta por persona. En el caso de preparaciones como salsas, acompañamientos o bases para otras elaboraciones, la valoración nutricional se ha realizado por 100 g de producto final.

Raciones de hidratos de carbono en frutas

Se debe recordar: 10 g de hidratos de carbono = 1 RACIÓN
A continuación, se presenta una tabla con la cantidad (en gramos) equivalente a 1 ración de hidratos de carbono (R HC) de las principales frutas.

Cantidad de fruta = 1 R HC	Fruta
200 g	Aguacate
	Pesa
	Melón
	Pomelo
100 g	Sandía
	Mbaricoque
	Cereza
	Gruela
	Rambuesa
	Kiwi
	Limón
	Mandarina
	Mango
	Manzana
	Melocotón
	Mora
	Naranja
	Nectarina
	Nápero
	Pera
50 g	Piña
	Caqui
	Chirimoya
	Higo
	Plátano
Uva	

Cantidad de fruta equivalente a dos raciones de HC



2 R HC

Cantidad de fruta equivalente a una ración de HC



1 R HC

Ejemplo de fruta para hacer una macedonia familiar



5 R HC

1 naranja: 2 raciones de HC
1 kiwi: 1 ración de HC
1 rodaja piña (100 g): 1 ración
6 fresas pequeñas (150 g): 1 ración



Recetas

Con estas frutas podemos hacer una macedonia para 4 personas y repartirla toda en 4 platos. Cada plato aportará 1 ración y cuarto de HC. Dividimos la cantidad total de HC entre el número de platos ($5 \text{ raciones} / 4 \text{ personas} = 1,25 \text{ raciones de HC}$)

Si en lugar de 4 personas fuéramos 5, entonces se debería dividir $5/5 = 1$ ración de HC.

Macedonias y ensaladas de fruta

Macedonias clásicas con cuatro frutas (1)



Ingredientes para 4 personas:

Naranja	1 u
Piña	3 rodajas (300 g)
Manzana verde	1 u
Fresas	15 u



Elaboración:

1. Pelar la piña y la naranja y limpiar bien las fresas y la manzana.
Opción 1: triturar la piña con la naranja y trocear la manzana y las fresas.
Opción 2: triturar la piña con las fresas y trocear la manzana y la naranja.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

91 kcal

P

1,4 g

L

0,5 g

HC

20 g

RHC

2

Macedonias clásicas con cuatro frutas (2)



Ingredientes para 4 personas:

Naranja	1 u
Kiwi	1 u
Piña	3 rodajas (300 g)
Fresas	15 u

Elaboración:

1. Trocear la mitad de la piña, de la naranja, de las fresas y del kiwi.
2. Triturar la otra mitad de las frutas y mezclar todo junto.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

90 kcal

P

1,4 g

L

0,7 g

HC

19 g

R HC

2

Macedonias originales Su media naranja



Ingredientes para 4 personas:

Manzana	1 u
Fresas	12 u
Naranja	4 u pequeñas

Elaboración:

1. Lavar la manzana y las fresas, cortar a dados.
2. Cortar la naranja por la mitad y exprimirlas para obtener zumo.
3. Rellenar las medias naranjas con la fruta y terminar de llenar con el zumo.
4. La ración por persona es de 2 medias naranjas rellenas.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

99 kcal

P

2,2 g

L

0,4 g

HC

21 g

R HC

2

Macedonias originales

Melón colorido



Ingredientes para 4 personas:

Melón cantalupo	800 g
Fresas	4 u
Kiwi	1 u
Menta fresca	16 hojas



Elaboración:

1. Pelar el melón y cortar a trozos conservando su forma original.
2. Pelar y cortar a láminas el kiwi y las fresas. Volver a montar el melón, colocando la fruta y las hojas de menta intercaladas.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

87 kcal

P

1,8 g

L

0,5 g

HC

19 g

R HC

2

Macedonias originales

Rollitos de fruta



Ingredientes para 4 personas:

Kiwi	2 u
Mango	320 g (2 u)
Frambuesas	240 g
Edulcorante (Natreen)	al gusto
Coco rallado	4 c/s



Elaboración:

1. Cortar el mango en bastoncitos.
2. Pelar el kiwi y cortar en láminas lo más finas posibles verticalmente.
3. Enrollar los bastoncitos de mango con una lámina de kiwi.
4. Trinchar las frambuesas con un tenedor, poner edulcorante y mezclar con el coco. Salsear los rollitos con la mezcla.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

171 kcal

P

2,1 g

L

6,6 g

HC

21 g

R HC

2

Macedonias originales

Carpaccio de mango con coco y frambuesas



Ingredientes para 4 personas:

Mango	20 láminas finas (1 u)
Coco rallado	4 d/s
Frambuesas	20 u
Almendras tostadas	20 g
Piel de limón	1 u

Elaboración:

1. Esparcir las láminas de mango para cubrir toda la base de un plato.
2. Aliñar con el coco, la piel de limón, las almendras y las frambuesas por encima.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

143 kcal

P

2,5 g

L

9 g

HC

10 g

R HC

1

Macedonias originales

Carpaccio de piña



Ingredientes para 4 personas:

Piña	20 láminas finas (400 g)
Fresas	15 u
Menta fresca	20 hojas
Yogur desnatado	20 d/s

Elaboración:

1. Esparcir las láminas de piña para cubrir toda la base de un plato.
2. Aliñar con las fresas troceadas y la menta picada.
3. Salsear con el yogur batido en los márgenes.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

94 kcal

P

3,1 g

L

0,6 g

HC

19 g

R HC

2

Macedonias originales

Brochetas de fruta con fondue de menta



Ingredientes

para 4 personas:

Plátano	1 u pequeña
Kiwi	1 u
Naranja	1 u
Piña	1 rodaja (100 g)
Manzana	1 u
Mango	50 g
Melón	100 g

Salsa de menta

Yogur desnatado	1 u
Menta	20 hojas

Elaboración:

1. Pelar y cortar la fruta a trozos de unos 2cm.
2. Clavar en brochetas alternando gustos y colores.
3. Picar la menta y mezclar con el yogur para la salsa.
4. Bañar las brochetas en el yogur para comer.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

99 kcal

P

2,5 g

L

0,6 g

HC

20 g

R HC

2

Ensaladas de fruta

Opción 1



Ingredientes

para 4 personas:

Kiwi	3 u pequeñas
Piña	3 rodajas (300 g)
Frambuesas	25 u

1

persona

Elaboración:

1. Pelar y cortar los kiwis a gajos pequeños.
2. Trocear la piña a dados.
3. Cortar las frambuesas. Montar la ensalada.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

94 kcal

P

1,5 g

L

1 g

HC

19 g

R HC

2

Ensaladas de fruta

Opción 2



Ingredientes para 4 personas:

Plátano	1 u
Papaya	3 tajadas (300 g)
Piña	3 rodajas (300 g)

Elaboración:

1. Pelar la papaya, sacar las semillas y cortar a trozos grandes.
2. Pelar y picar la piña. Pelar y cortar el plátano a rodajas finas.
3. Montar la ensalada.

VALOR RACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E	P	L	HC	R HC
81 kcal	0,9 g	0,2 g	19 g	2

Ensaladas de fruta

Opción 3



Ingredientes para 4 personas:

Piña	2,5 rodajas (250 g)
Naranja	2,5 u
Fresas	15 u pequeñas

Elaboración:

1. Pelar y trocear la piña a dados.
2. Pelar y cortar la naranja.
3. Lavar y picar las fresas.
4. Montar la ensalada.

VALOR RACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E	P	L	HC	R HC
97 kcal	1,8 g	10,5 g	21 g	2



Ensaladas de fruta

Opción 4



Ingredientes para 4 personas:

Naranja	4 u
Ciruelas	4 u
Fresas	4 u



Elaboración:

1. Lavar y cortar a gajos las ciruelas. Cortar a trozos las naranjas.
2. Hacer un poco de zumo de naranja y triturar con las fresas limpias.
3. Montar la ensalada y salear con el zumo.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E
89 kcal

P
2 g

L
0,2 g

HC
19 g

R HC
2

Sopas de Fruta

Sopa de cítricos



Ingredientes para 4 personas:

Naranja sanguina	zumos de 2 u
Pomelo	2 u
Mandarinas	5 u pequeñas
Naranja	2 u
Lima	1 u

Elaboración:

1. Pelar y cortar a dados, gajos o rodajas los cítricos.
2. Mezclar con el zumo de naranja sanguina.
3. Rallar un poco de piel de lima por encima.

VALOR RACIONAL
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

94 kcal

P

2 g

L

0,4 g

HC

20 g

RHC

2

Sopa de frutos rojos



Ingredientes para 4 personas:

Fresas	4 u grandes
Moras	8 u (25 g)
Frambuesas	12 u (25 g)
Grosellas	2 racimos pequeños (10 g)
Fresas del bosque	2 c/s (5 g)
Zumo de naranja	200 ml

Elaboración:

1. Disponer la fruta repartida en el plato.
2. Añadir el zumo de naranja recién exprimido.

VALOR RACIONAL
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

40 kcal

P

1 g

L

0,4 g

HC

9 g

RHC

1

Sopa de fruta de la pasión con melocotón



Ingredientes para 4 personas:

Melocotón 3 u
Zumo de fruta de la pasión (pág. 43) 240 ml

Elaboración:

1. Pelar y cortar el melocotón.
2. Colocar en el plato y añadir la sopa de fruta de la pasión y unas semillas por encima.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	48 kcal	1,2 g	0,1 g	11 g	1

Albaricoques cocidos con sopa de fruta de la pasión



Ingredientes para 4 personas:

Albaricoques 12 u
Zumo de fruta de la pasión (pág. 43) 240 ml

Elaboración:

1. Cocer los albaricoques cortados en el zumo de fruta de la pasión en un cazo a fuego lento, o en el microondas a máxima potencia durante 3 o 4 minutos.
2. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	50 kcal	1,7 g	0,1 g	11 g	1

Sopa de naranja con fresas del bosque



Ingredientes para 4 personas:

Naranja	2 u
Fresas del bosque	200 g

Elaboración:

1. Exprimir las naranjas.
2. Mezclar con las fresas del bosque.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	47 kcal	1,1 g	0,2 g	10 g	1

Sopa de limón con plátano



Ingredientes para 4 personas:

Zumo de limón (pág. 42)	400 ml
Plátano	2 u
Piel de lima	1 u

Elaboración:

1. Pelar y cortar los plátanos bien finos.
2. Añadir la ralladura de lima y el zumo de limón.
3. Dejar macerar 2 horas.
4. Servir frío.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	54	0,9 g	0,2 g	10 g	1

Sopa de coco con fresas y hojas de menta fresca



Ingredientes para 4 personas:

Leche de coco (pág. 40)	320 ml
Fresas	15 u
Menta	40 hojas

Elaboración:

1. Lavar, cortar y poner las fresas en un bol con la leche de coco y las hojas de menta fresca.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA

E
106 kcal

P
4 g

L
89 g

HC
10 g

R HC
1

Sopa de coco con piña a la plancha y curry en polvo



Ingredientes para 4 personas:

Leche de coco (pág. 40)	320 ml
Piña	2 rodajas/200 g
Curry en polvo	una pizca

Elaboración:

1. Cortar la piña y cocer a la plancha hasta dorar ambos lados.
2. Una vez frita, poner en un plato con la leche de coco.
3. Espolvorear el curry por encima o cualquier otra especia al gusto.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA

E
105 kcal

P
0,7 g

L
88 g

HC
10 g

R HC
1

Leche de coco casera

Ingredientes para 4 personas:

Coco rallado 180 g
Leche desnatada 800 ml
Edulcorante 20 gotas
(Natreen)

Elaboración:

1. Mezclar y triturar con la batidora.
2. Dejar reposar 1 hora.
3. Colar presionando con una cuchara.
4. De esta receta se obtienen 285 g de leche.

ZUMOS

VALORACION
NUTRICIONAL POR
100 g

E

138 kcal

P

4,3 g

L

11 g

HC

6 g

R HC

<1

Zumo de limón



Ingredientes para 4 personas:

Limón	4 u pequeñas
Agua	400 ml
Edulcorante (Natreen)	al gusto

Elaboración:

1. Exprimir el limón.
2. Mezclar el zumo con el resto de ingredientes.
3. Servir frío.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

33 kcal

P

1,1 g

L

0,5 g

HC

2 g

R HC

<1

Zumo de fruta de la pasión



Ingredientes para 4 personas:

Fruta de la pasión	8 u
Agua	400 ml
Edulcorante (Natreen)	al gusto

Elaboración:

1. Cortar por la mitad y vaciar las semillas de fruta de la pasión con una cuchara.
2. Triturar junto al agua dando golpes cortos con la batidora.
3. Añadir el edulcorante y servir frío.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

27 kcal

P

1,8 g

L

0 g

HC

5 g

R HC

<1

Zumo de granada



Ingredientes para 4 personas:

Granada 3 u
Edulcorante
(Natreen) al gusto

Elaboración:

1. Cortar la granada por la mitad y exprimir el zumo.
2. Añadir edulcorante según se desee.
3. Servir frío.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

80 kcal

P

1,2 g

L

0,4 g

HC

18 g

R HC

2

Zumo de melón piel de sapo con piel



Ingredientes para 4 personas:

Melón con piel 1,5 kg

Elaboración:

1. Lavar el melón.
2. Cortar las puntas y las partes más oscuras.
3. Sacar las semillas, trocear y licuar. Servir frío.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

98 kcal

P

1,2 g

L

0,4 g

HC

21 g

R HC

2

Zumo de melón cantalupo con piel



Ingredientes para 4 personas:

Melón con piel	500 g
Melón sin piel	500 g

Elaboración:

1. Lavar el melón con piel.
2. Cortar las puntas y las partes más oscuras.
3. Sacar las semillas y trocear.
4. Triturar todo junto.
5. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	83 kcal	1,8 g	0,2 g	19 g	2

Zumo de mandarina con jengibre



Ingredientes para 4 personas:

Mandarinas	8 u
Agua	400 ml
Jengibre rallado	1 c/p
Edulcorante (Natreen)	al gusto

Elaboración:

1. Hacer zumo con las mandarinas.
2. Mezclar el resto de ingredientes y dejar macerar con el jengibre.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	48 kcal	0,7 g	0,2 g	11 g	1

Zumo de sandía al romero



Ingredientes para 4 personas:

Sandía	1,4 kg
Agua	200 ml
Romero	2 ramas
Edulcorante (Natreen)	al gusto



Elaboración:

1. Calentar el agua. Infundir el romero unos 5 minutos.
2. Dejar enfriar y colar.
3. Triturar la pulpa de sandía con el zumo de romero.
4. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	105 kcal	2 g	1 g	22 g	2

Zumo de pomelo con melón



Ingredientes para 4 personas:


Pomelo	3 u
Melón piel de sapo con piel	800 g
Edulcorante (Natreen)	al gusto



Elaboración:

1. Lavar el melón con piel.
2. Cortar las puntas y las partes más oscuras.
3. Exprimir el pomelo.
4. Licuar el melón y mezclarlo todo.
5. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	97 kcal	2,2 g	0,4 g	20 g	2



Zumo de limón con cubitos de té



Ingredientes para 4 personas:

Limón	4 u
Agua	400 ml
Edulcorante (Natreon)	al gusto
Cubitos de té negro	

Smoothies:
zumos helados

Elaboración:

1. Hacer un té y congelar en cubiteras. Exprimir el limón y mezclar el zumo con el resto de ingredientes.
2. Servir el zumo frío con los cubitos de té.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E
33 kcal

P
1,1 g

L
0,5 g

HC
2 g

R HC
<1

Smoothie de piña, naranja y moras



Ingredientes para 4 personas:

Piña	4 rodajas/400 g
Naranja	2 u
Moras	12 u

Elaboración:

1. Trocear y congelar la piña y las moras.
2. Exprimir las naranjas.
3. Triturar todos los ingredientes.
4. Servir frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	85 kcal	14 g	0,4 g	20 g	2

Smoothie de fresa, naranja y limón



Ingredientes para 4 personas:

Fresas	12 u medianas
Naranja	4 u
Limón	2 u

Elaboración:

1. Trocear las fresas y los gajos de limón.
2. Congelar.
3. Exprimir las naranjas.
4. Mezclar con las fresas y los gajos de limón congelado.
5. Triturar todos los ingredientes antes de servir para que esté frío.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	103 kcal	2,6 g	0,6 g	19 g	2



Smoothie con puré de mango



Ingredientes para 4 personas:

Puré de mango (pág. 134)	200 g
Pomelo	2 u
Naranja	2 u

Granizados

Un zumo de frutas se puede congelar para obtener un granizado.

Elaboración:

1. Exprimir las naranjas y los pomelos.
2. Congelar el puré de mango.
3. Una vez congelado, cortar a trozos.
4. Triturar todos los ingredientes. Servir frío.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

90 kcal

P

2 g

L

0,2 g

HC

20 g

R HC

2

Granizado tutti-frutti



Ingredientes para 4 personas:

Melón	85 g
Papaya	85 g
Naranja	½ u
Fresas	3 u

Ingredientes para la salsa (opcional):

Yogur desnatado	200 g
Menta	6 hojas
Frambuesas	12 u
Edulcorante (Natreen)	al gusto

Elaboración:

1. Pelar y trocear el melón y la papaya, limpiar las fresas y exprimir la naranja.
2. Triturar todo junto, añadir edulcorante si se desea.
3. Poner en un recipiente tapado en el congelador.
4. Una hora antes de comer, sacar del congelador para que se pueda picar bien y sea más cremoso.
5. Picar con un tenedor y servir.

Se puede disolver una hoja de gelatina (previamente remojada en agua fría) en una parte del zumo calentado y añadir el resto.

Poner en el congelador para que no se deshaga tanto y aguante más.

Para la salsa

1. Picar la menta con el yogur y mezclar. Añadir edulcorante si se desea.
2. Hacer un puré con las frambuesas trituradas.
3. Poner la salsa de yogur de menta encima del granizado y del puré de frambuesas.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E
57 kcal

P
2,8 g

L
1,5 g

HC
8 g

R HC
<1

Granizado de manzana al vino blanco



Ingredientes para 4 personas:

Manzanas al vino blanco (pág. 74)	3 frutas + 300 ml de líquido
Manzana verde	1 u

Elaboración:

1. Triturar la fruta cocida (sin semillas) con el zumo, añadir edulcorante si se desea.
2. Poner en un recipiente tapado en el congelador.
3. Sacar una hora antes de comer para que se pueda picar bien y sea más cremoso.
4. Lavar y trocear la manzana verde.
5. Picar el granizado con un tenedor y servir con la manzana verde por encima o mezclada para saborear diferentes gustos y texturas de manzana.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E	P	L	HC	R HC
94 kcal	0,4 g	0,2 g	18 g	2

Copa refrescante de melón con granizado de piña



Ingredientes para 4 personas:

Purè de piña (pág. 134)	200 g
Melón	320 g
Menta fresca	½ manojo

Elaboración:

1. Congelar el purè de piña.
2. Sacar el purè un rato antes para que pierda frío y se pueda picar.
3. Trinchar con un tenedor o espátula.
4. Triturar el melón y añadir la menta picada.
5. Poner el granizado en un vaso y añadir la sopa de melón.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E	P	L	HC	R HC
45	0,7 g	0,2 g	10 g	1

Fruta cocida

Se puede cocer fruta a fuego lento o al microondas con el edulcorante al gusto.

Mermeladas y confituras

Mermelada de frutos rojos



Ingredientes para 4 personas:

Frutos rojos	300 g
Edulcorante (Sugarsol)	200 g
Limón	½ u

1

persona

Elaboración:

1. Mezclar las frutas con el edulcorante y cocer a fuego muy lento hasta punto de mermelada.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
100 g

E
106 kcal

P
0,7 g

L
0,2 g

HC
21 g

RHC
2

Mermeladas y confituras

Mermelada de fresa al microondas



Ingredientes para 4 personas:

Fresas	300 g
Edulcorante (Sugarsol)	100 g

Elaboración:

1. Cocer las fresas con el edulcorante 8 minutos a máxima potencia en el microondas.
2. Mezclar de vez en cuando.

VALORACION NUTRICIONAL POR 100 g

E	P	L	HC	R HC
80 kcal	0,5 g	0,2 g	17 g	1,5

Mermeladas y confituras

Confitura exprés



Ingredientes para 4 personas:

Fruta pulposa	150 g
Edulcorante (Sugarsol)	100 g
Agua	50 ml

Elaboración:

1. Limpiar la fruta y congelar (frutos rojos, ciruelas, melocotón).
2. Una vez congelada, poner la fruta en un recipiente apto para microondas y añadir el edulcorante.
3. Poner en el microondas a 500-600 w (potencia baja) entre 20 y 30 minutos. Remover cada 10 minutos para favorecer que el edulcorante se integre con el zumo o agua que desprenden las frutas.
4. Cuando observéis que se ha formado un sirope y el edulcorante se ha disuelto completamente, se obtendrá una confitura al punto.
5. Si se cuele se logrará un sirope para acompañar otros postres.

VALORACION NUTRICIONAL POR 100 g

E	P	L	HC	R HC
107 kcal	0,4 g	0,1 g	23 g	2,5

Fruta al microondas

Manzana al microondas



2
personas

Ingredientes para 4 personas:

Manzana 4 u

Elaboración:

1. Lavar, sacar el corazón y pelar las manzanas.
2. Poner en un recipiente apto para microondas.
3. Añadir un poco de agua y tapar con plástico film o similar.
4. Agujerear el plástico para favorecer la salida de vapor.
5. Poner en el microondas durante 5-7 minutos a 750-800 w de potencia.
6. Se puede aromatizar con canela, piel de cítricos, especias...

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
MANZANA

E

61 kcal

P

0,7 g

L

0,1 g

HC

14 g

R HC

1,5

Fruta al horno

Manzana al horno con frutos rojos



Ingredientes para 4 personas:

Manzana Golden 4 u
Canela 2 ramas
Grosellas 2 racimos
Arándanos 2 d's
Edulcorante 4 d's
(Sugarso!)



1
persona

Elaboración:

1. Lavar las manzanas, sacar el corazón con un vaciador de manzanas y poner en un recipiente apto para horno.
2. Rellenar con los frutos rojos y espolvorear con el edulcorante y la canela.
3. Cocer al horno durante 20-25 min a 180°C.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
MANZANA

E

88 kcal

P

0,7 g

L

0,1 g

HC

20 g

R HC

1

Fruta al horno

Peras al Amaretto



Ingredientes para 4 personas:

Pera Conference	4 u
Licor de almendras amargas (Amaretto) (opcional)	100 ml
Piel de limón	2 u
Edulcorante (Sugarsol)	4 d/s

Elaboración:

1. Lavar las peras, sacar el corazón y poner en una bandeja apta para horno.
2. Espolvorear con el edulcorante, la piel de limón y el Amaretto (opcional).
3. Cocer al horno durante 40-45 minutos a 180°C.
4. Una vez frías, se pueden trocear y acompañar con el propio zumo.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL
POR PERA

E

143 kcal

P

0,7 g

L

0,1 g

HC

18 g

R HC

2

Fruta al horno

Piña al ron y especias



Ingredientes para 4 personas:

Piña	600 g
Ron negro (opcional)	100 ml
Pimienta negra	14 u
Vainilla	2 ramas
Edulcorante (Sugarsol)	4 d/s

Elaboración:

1. Pelar la piña, sacar el corazón y poner en una bandeja de horno.
2. Añajar con la pulpa y la vaina de vainilla abierta, la pimienta molida y el ron y espolvorear con edulcorante.
3. Tapar con papel de aluminio y cocer al horno durante 1 hora (dependiendo del grosor) a unos 180°C.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL
POR PERSONA

E

127 kcal

P

0,6 g

L

0,3 g

HC

22 g

R HC

2

Fruta al horno

Plátano asado



Ingredientes

para 4 personas:

Plátano 4 u pequeñas
Pimienta rosa molida 2 c/p
Nuez moscada al gusto
Menta fresca al gusto



Elaboración:

1. Poner los plátanos al horno a 180°C y cocer unos 15 min (la piel se vuelve totalmente oscura).
2. Una vez tibios, pelar y condimentar con la pimienta, nuez moscada o menta por encima.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PLÁTANO

E

82 kcal

P

1 g

L

0,3 g

HC

19 g

R HC

2

Fruta a la plancha



Ingredientes para 4 personas:

Fruta variada. Foto: manzana, mango, piña, melón y sandía.

Elaboración:

1. Cortar la fruta a la plancha o en una sartén antiadherente a fuego medio hasta que se dore y darle la vuelta.

Fruta hervida en sirope

Estas preparaciones permiten tener almibares aptos para diabéticos, hechos con edulcorantes y con diferentes aromas y sabores.

También se pueden preparar infusiones al gusto para cocer la fruta.

1. Para hacer una infusión calentar agua en un cazo o al microondas.
2. Añadir las especias y/o condimentos, hierbas aromáticas, cacao, pieles de frutas... (trinchadas, abiertas o tostadas, según el tipo), tapar y dejar infusionar de diez minutos a toda una noche fuera del fuego.
3. Colar.

Se puede añadir el edulcorante en frío una vez infusionado (Natreen) o mezclar con el agua para hacer la infusión (SugarSol).

Ejemplos de infusiones:

Infusión vainilla/azafrán



Ingredientes para 4 personas:

Agua	1 L
Vainilla	1 vaina
Azafrán tostado	1 c/c
Edulcorante	100 gotas Natreen (1 c/p) o 200 g SugarSol

Infusión canela/anís



Ingredientes para 4 personas:

Agua	1 L
Anís estrellado	5 u
Canela	1 rama
Edulcorante	100 gotas Natreen (1 c/p) o 200 g SugarSol

Infusión de especias



Ingredientes para 4 personas:

Agua	1 L
Cardamomo	1 c/p
Enebros	1 c/p
Canela	½ vaina
Edulcorante	100 gotas Natreen (1 c/p) o 200 g SugarSol

Se puede cocer la fruta cortada y pelada en estas infusiones añadiendo el edulcorante al gusto y guardando como si fuera una conserva. Aguantará máximo 3-4 días en la nevera, ya que no tiene azúcar añadido.



Fruta hervida en sirope Peras al cacao

Ingredientes para 4 personas:

Pera	2 u
Cacao	12 g
Canela	1 rama
Agua	550 ml
Edulcorante (Sugarsol)	100 g



Elaboración:

1. Poner en un cazo el agua, el cacao, la canela y el edulcorante y arrancar el hervor.
2. Pelar las peras y cortar en 8 trozos.
3. Cocer en este líquido durante 5 minutos.
4. Dejar enfriar toda una noche.
5. Se puede añadir unas gotas de aceite de oliva virgen por encima.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E
98 kcal

P
0,5 g

L
0,2 g

HC
21 g

R HC
2

Fruta hervida en sirope

Manzanas Golden al vino blanco



Ingredientes para 4 personas:

Manzana Golden	4 u
Vino blanco	300 ml
Agua	300 ml
Piel de naranja	¼ de la fruta
Piel de lima	¼ de la fruta
Canela	1 rama
Antis estrellado	2 u
Edulcorante (Sugarsol)	35 g

Elaboración:

1. Mezclar el agua, el vino, el edulcorante, la canela, el antis y las pieles de cítricos y arrancar el hervor para que evapore el alcohol y se adquiera gusto.
2. Pelar y cortar la manzana. Cocer en este líquido de 5 a 10 minutos.
3. Dejar infusionar las manzanas toda una noche como mínimo.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

141 kcal

P

0,5 g

L

0,4 g

HC

21 g

RHC

2

Fruta hervida en sirope

Fruta a la vainilla y al romero



Ingredientes para 4 personas:

Piña	100 g
Mango	100 g
Pera	1 u
Manzana	1 u
Romero fresco	4 ramas
Vainilla	1 rama
Agua	1 L

Elaboración:

1. Calentar el agua con la vainilla y el romero. Pelar y cortar las frutas a trozos medianos.
2. Poner en el líquido a cocer unos 10 minutos. Dejar enfriar y macerar las frutas una noche.
3. Se puede triturar la piña con el líquido de infusión y obtener así un zumo para comer con el resto de frutas como si fuera una macedonia. También se puede triturar todo junto para beber.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

46 kcal

P

0,4 g

L

0,1 g

HC

9 g

RHC

1

Fruta hervida en sirope

Albaricoques a la menta



Ingredientes para 4 personas:

Albaricoques	12 u
Agua	1 L
Menta fresca	½ manojo
Edulcorante (Natreen)	al gusto

Elaboración:

1. Lavar, sacar el hueso y trocear los albaricoques.
2. Poner el agua en un cazo. Arrancar el hervor y añadir los albaricoques.
3. Dejar cocer unos 2 minutos. Apagar el fuego. Añadir la menta, tapar y dejar infusionar.
4. Dejar enfriar, añadir edulcorante y guardar todo junto en la nevera.
5. Servir frío.
6. Se puede añadir más menta, en el momento de servir, para dar más frescura.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

40 kcal

P

1g

L

0,1g

HC

9g

R HC

1

Papillotes de frutas

La papillote es una cocción sin líquido en un envase estanco, es decir, se cuecen las alimentos con el propio vapor que generan.



1. Cortar un rectángulo ancho de papel de aluminio.
2. Poner la fruta o alimento en la parte inferior.
3. Doblar el papel como si de un sobre se tratara y doblar (haciendo 3 dobladas) los tres lados del sobre para que no salga el vapor al cocer.
4. Poner el papillote con cuidado de no romperlo encima de una bandeja de horno y cocer a 200°C unos minutos hasta ver su hinchazón similar a la de un cojín.
5. Sacar con cuidado del horno y abrir el sobre con unas tijeras vigilando que el vapor caliente que sale no nos quemé.

Papillote de manzana Golden con frambuesas



Ingredientes para 4 personas:

Manzana	2 u
Frambuesas	16 u
Edulcorante (SugarSol)	4 c/p

Elaboración:

1. Pelar y cortar la manzana a dados.
2. Poner la manzana y las frambuesas repartidas.
3. Espolvorear por encima con el edulcorante.
4. Cerrar y cocer como se indica.

Se puede servir con 25 g de crema de vainilla (pág. 156)

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	49 kcal	0,3 g	0,2 g	11 g	1
CON CREMA	52 kcal	0,6 g	0,3 g	11 g	1

Papillote de mango con piña

Ingredientes para 4 personas:

Mango	400 g
Piña	2 rodajas (200 g)
Edulcorante (SugarSol)	4 c/p

Elaboración:

1. Pelar y cortar la piña y el mango a dados.
2. Repartir la fruta por el papillote.
3. Espolvorear por encima con el edulcorante.
4. Cerrar y cocer como se indica.

Se puede acompañar con puré de fresa (pág. 158) y almendras tostadas.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	120 kcal	0,8 g	0,3 g	22 g	2
CON PURE Y ALMENDRAS	180 kcal	3 g	6 g	22 g	2



Papillote de plátano con fresas

Ingredientes para 4 personas:

Plátano	2 u
Fresas	12 u
Edulcorante (Sugarso)	4 g/s

Elaboración:

1. Pelar y cortar el plátano y las fresas a trocitos.
2. Repartir la fruta por el papillote.
3. Espolvorear por encima con el edulcorante.
4. Cerrar y cocer como se indica.

Tartas de fruta
individuales

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

85 kcal

P

0,9 g

L

0,4 g

HC

19 g

R HC

2

Tarta de melón



Ingredientes para 4 personas:

Melón	600 g
Mandarinas	5 u
Pomelo	10 gajos
Purè de papaya	4 c/s

(pág. 134)

Elaboración:

1. Cortar el melón para utilizarlo como una base de tarta.
2. Sacar los gajos de las mandarinas y el pomelo.
3. Decorar la tarta con los gajos y poner el purè de papaya por encima como salsa.

Se pueden poner las pieles de los cítricos previamente hervidas para eliminar el amargor o rallar la piel fresca por encima.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	86 kcal	1,7 g	0,2 g	19 g	2

Tarta de sandía




Ingredientes para 4 personas:

Sandía	440 g
Fresas	100 g
Queso fresco	40 g
Piel de limón	

Elaboración:

1. Cortar la sandía para utilizarla como una base de tarta.
2. Lavar y cortar las fresas y el queso fresco.
3. Decorar la base de sandía con las fresas, el queso, las hojas de menta y la ralladura de limón.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	60 kcal	1,9 g	1,9 g	9 g	1



Tarta de piña



Ingredientes para 4 personas:

Piña 4 rodajas (400 g)
Plátano 1 u
Almendras 25 g
Yogur de vainilla 100 g
(pág. 132)



Gelatinas de fruta

Elaboración:

1. Hacer una rodaja de piña y vaciar el interior del tronco.
2. Rellenar con yogur de vainilla.
3. Colocar daditos de plátano, palitos de almendra tostada y menta cortada bien fina por encima.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E
118 kcal

P
3 g

L
39 g

HC
18 g

R HC
2

Terrina de frutas aromáticas



Ingredientes para 4 personas:

Frambuesas	8 u
Moras	4 u
Manzana verde	½ u
Fresas	2 u
Plátano	½ u
Kiwi	½ u
Naranja	½ u

Para la gelatina:

Tomillo	
Jengibre	
Gelatina	1,5 hojas
cola de pez	

Elaboración:

1. Preparar una infusión de tomillo y jengibre: poner agua en un cazo y amarrar el hervor.
2. Añadir los aromas fuera del fuego, tapar y dejar infusionar unos minutos.
3. Colar. Se puede añadir edulcorante líquido.

4. Poner la gelatina en abundante agua fría para que se hidrate durante unos minutos.
5. Lavar, pelar y cortar las frutas a trozos pequeños y repartir en los 4 recipientes/moldes individuales escogidos.
6. Escurrir la gelatina y poner a calentar en un cazo 500 g de infusión y mezclar hasta disolver completamente.
7. Sacar del fuego y dejar enfriar antes de llenar los moldes con los trocitos de fruta.
8. Rellenar los moldes con el líquido hasta cubrir las frutas, moviendo un poco para que se reparta uniformemente el líquido.
9. Poner en la nevera un mínimo de 3-4 horas hasta que cuaje.
10. Una vez fríos, pasar una cuchara por el margen para darle la vuelta y facilitar su desmolde.

Se pueden utilizar las frutas que se desee, procurando que no desprendan mucha agua.

Se pueden utilizar especias, hierbas frescas o condimentos y utilizar zumo de fruta en vez de agua para hacer la gelatina.

Se puede acompañar con una salsa.

VALORACION NUTRICIONAL POR TERRINA	E	P	L	HC	R HC
	42 kcal	0,7 g	0,2 g	9 g	1

Gelatina de pomelo con melón



Ingredientes para 4 personas:

Zumo de pomelo	250 ml (2 u)
Agua	300 ml
Edulcorante (Natreen)	100 gotas
Gelatina	4 hojas
Melón	280 g

Elaboración:

1. Poner la gelatina en abundante agua fría para que se hidrate durante unos minutos. Escurrir.
2. Poner en un cazo el agua a calentar con la gelatina remojada. Remover hasta disolver completamente. Dejar enfriar un poco y añadir el zumo de pomelo sin parar de remover (para evitar calentar el zumo y que pierda la frescura inicial). Añadir el edulcorante.
3. Poner la gelatina en un recipiente dentro de la nevera un mínimo de 3-4 horas hasta observar que ha cuajado.
4. Pelar y cortar el melón a trocitos. Poner en un bol o vaso.
5. Sacar la gelatina de la nevera y remover para que se licue un poco.
6. Mezclar con el melón.

VALORACION NUTRICIONAL POR TERRINA	E	P	L	HC	R HC
	48 kcal	1,2 g	0,2 g	10 g	1

Gelatina de mandarina



Ingredientes para 4 personas:

Zumo mandarina	200 ml (8 u)
Agua	80 ml
Gelatina	2 hojas
Menta fresca	½ manojo

Elaboración:

1. Hacer la gelatina de zumo de mandarina siguiendo las mismas indicaciones que la receta anterior.
2. Añadir las hojas de menta para dar frescura y aroma.
3. Esta gelatina se puede servir como mermelada o como salsa.

VALORACION NUTRICIONAL POR TERRINA	E	P	L	HC	R HC
	48 kcal	0,7 g	0,2 g	11 g	1



Gelatina de mandarina con frutas



1
persona

Ingredientes para 4 personas:

- Gelatina de mandarina 60 g (pág. 89)
- Piña 2 rodajas/200 g
- Kiwi 1 u
- Fresas del bosque 24 u

Elaboración:

1. Lavar, pelar y cortar la fruta a trozos.
2. Poner en el plato y poner la gelatina de mandarina como salsa (receta anterior) previamente removida para que se licue.

VALORACION NUTRICIONAL POR TERRINA	E	P	L	HC	R HC
	48 kcal	0,6 g	0,4 g	10 g	1

Fruta con lácteos



Con yogur Yogur y kiwi



Ingredientes para 4 personas:

Yogur desnatado	500 g
Kiwis	2 u
Edulcorante (Natreen)	al gusto

Elaboración:

1. Pelar y trincar el kiwi con un tenedor.
2. Poner encima de un yogur y mezclar al gusto.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

71 kcal

P

5,5 g

L

0,8 g

HC

11 g

R HC

1

Con yogur Yogur y manzana



Ingredientes para 4 personas:

Yogur desnatado	500 g
Manzanas verde	2 u
Edulcorante (Natreen)	al gusto

Elaboración:

1. Lavar y rallar la manzana.
2. Servir con un yogur en el plato.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

73 kcal

P

5,4 g

L

0,4 g

HC

12 g

R HC

1

Con yogur Yogur y frutas



Ingredientes para 4 personas:

Yogur desnatado	500 g
Purè de mango (pàg. 134)	100 g
Fresas	8 u

Elaboración:

1. Lavar y picar las fresas.
2. Mezclar con el purè de mango.
3. Poner por encima de un yogur sin remover.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

80 kcal

P

5,7 g

L

0,6 g

HC

12 g

R HC

1

Con yogur Espaguetis de mango



Ingredientes para 4 personas:

Mango	24 láminas finas
Fresas	12 u
Yogur desnatado	250 g (2 u)
Naranja	2 u

Elaboración:

1. Exprimir las naranjas.
2. Cortar las láminas de mango en tiras similares a espaguetis.
3. Poner en un bol una base de yogur.
4. Repartir las fresas y los espaguetis de mango.
5. Poner el zumo de naranja como si de una sopa se tratara.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

119 kcal

P

4,2 g

L

0,6 g

HC

21 g

R HC

2

Con yogur Batido de papaya, manzana y limón con yogur



Ingredientes para 4 personas:

Papaya	400 g
Manzana Golden	2 u
Limón	zum de 2 u
Yogur desnatado	2 u
Agua	200 ml
Edulcorante (Sugarso)	4 c/p

Elaboración:

1. Pelar, trocear y triturar todos los ingredientes.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

119 kcal

P

0,8 g

L

0,6 g

HC

22 g

R HC

2

Con requesón Milhojas de requesón con salsa de fruta



Ingredientes para 4 personas:

Milhojas	
Requesón	240 g
Fresas	2 u
Naranja	½ u
Kiwi	½ u
Piña	½ rodaja

Salsa	
Fresas	3 u
Naranja	½ u
Kiwi	½ u
Piña	½ u

Elaboración:

1. Cortar el requesón en rectángulos.
2. Lavar y cortar la fruta creando capas alternando queso y las diferentes frutas. Poner la salsa por encima y servir.

Para la salsa:

1. Triturar toda la fruta con una batidora eléctrica.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

117 kcal

P

6,8 g

L

4,7 g

HC

12 g

R HC

1

Con requesón

Requesón con ciruelas al microondas



Ingredientes para 4 personas:

Sirope de ciruela (pág. 70)	300 g
Requesón	320 g

Elaboración:

1. Poner el requesón en un plato acompañado con el sirope de ciruelas (4 c/s por persona).

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

149 kcal

P

6,2 g

L

4,5 g

HC

18 g

R HC

2

Con requesón

Requesón con fruta picada



Ingredientes para 4 personas:

Requesón	240 g
Fresas	3 u
Piña	1 rodaja
Naranja	½ u

Salsa

Fresas	3 u
Piña	1 rodaja
Naranja	½ u
Romero	al gusto

Elaboración:

1. Cortar dos rectángulos de requesón.
2. Trinchar la fruta ya limpia y repartir por encima del requesón.

Para la salsa:

1. Triturar toda la fruta con una batidora eléctrica.
2. Poner la salsa por los lados.
3. Servir.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

120 kcal

P

6,8 g

L

4,8 g

HC

12 g

R HC

1

Requesón con granizado de manzana al vino blanco y albahaca



Ingredientes para 4 personas:

Requesón	200 g
Manzanas alvino blanco (pág. 74)	2 u
Albahaca	20 hojas

Elaboración:

1. Triturar la manzana al vino blanco hasta obtener un puré.
2. Poner en el congelador para granizar.
3. Una vez congelado, trincar con un tenedor y servir en un plato con el requesón desmenuzado y la albahaca por encima.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA

E

115 kcal

P

5,2 g

L

0,8 g

HC

11 g

R HC

1

Granizado de fresa y naranja con queso fresco



Ingredientes para 4 personas:

Fresas	6 u pequeñas
Naranja	1 u
Edulcorante (Natreem)	15 gotas
Queso fresco batido desnatado	400 g

Elaboración:

1. Triturar las fresas y el zumo de naranja. Añadir, edulcorante y poner en un recipiente tapado en el congelador.
2. Sacar una hora antes de comer para que pierda el frío, se pueda trincar bien y sea más cremoso.
3. Trincar con un tenedor. Poner una copa con el queso batido y coronar con el granizado.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA

E

74 kcal

P

8,1 g

L

0,4 g

HC

9 g

R HC

1

Con queso fresco

Queso fresco con fruta



Ingredientes para 4 personas:

Mora y menta
Queso fresco cremoso (Quark) 80 g
Moras 35 g
Edulcorante (Natreen) al gusto
Menta

Purè de frutas y piel de limón

Queso fresco cremoso (Quark) 80 g
Purè de frutas 35 g
Edulcorante (Natreen) al gusto
Piel de limón

Elaboración:

1. Triturar la fruta con un tenedor y remover ligeramente con el queso para encontrar los 2 gustos y texturas.

Opción 1: espolvorear con menta fresca picada.

Opción 2: rallar la piel de limón por encima.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

170 kcal

P

6,8 g

L

0,2 g

HC

5 g

R HC

< 1

Con otros quesos

Canelón de fruta



Ingredientes para 4 personas:

Queso tierno 4 láminas
Manzana 1 u
Queso fresco cremoso (Quark) 140 g
Edulcorante (Natreen) al gusto
Frambuesas 8 u
Fresas 4 u

Salsa

Frambuesas 8 u
Fresas 4 u

Elaboración:

1. Lavar y picar la manzana.
2. Mezclar con el queso cremoso.
3. Extender las láminas de queso tierno.
4. Poner el relleno de manzana en un lateral y enrollar en forma de canelón.
5. Para la salsa triturar la fruta y mezclar con el resto cortada en trozos.
6. Servir el canelón y la salsa en un lado.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

190 kcal

P

8 g

L

10 g

HC

10 g

R HC

1

Con otros quesos

Canelón "light" de fruta



Ingredientes para 4 personas:

Queso tierno bajo en grasa	4 láminas
Manzana verde	1 u
Edulcorante (Natreen)	al gusto
Queso fresco cremoso (Quark)	140 g
Mandarinas	2 u

Elaboración:

1. Lavar y rallar la manzana.
2. Mezclar con el queso cremoso.
3. Extender las láminas de queso tierno.
4. Poner el relleno de manzana en un extremo y enrollar en forma de canelón.
5. Servir el canelón con gajos de mandarina, manzana rallada y hojas de menta fresca.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	160 kcal	9 g	7 g	9 g	1

Con otros quesos

Raviolis de mango



Ingredientes para 4 personas:

Mango	12 láminas
Queso mascarpone	12 g/s
Ciruelas	2 u
Naranja	1 u
Moras	12 u

Elaboración:

1. Envolver las láminas de mango como si fueran empanadillas o pastelillos con el mascarpone dentro.
2. Lavar y cortar la fruta en trozos o gajos.
3. Servir acompañando los raviolis.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	190 kcal	2,5 g	15 g	12 g	1



Con otros quesos

Sirope de frutos rojos con mozzarella



Ingredientes para 4 personas:

Sirope de frutos rojos 200 g
(pág. 70)
Mozzarella 180 g

Elaboración:

1. Poner la mozzarella cortada en láminas en un plato.
2. Acompañar con el jarabe de frutos rojos.



Mousses

VALOR RACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

189 kcal

P

10,5 g

L

10,3 g

HC

11 g

R HC

1

Copa de frambuesa



Ingredientes para 4 personas:

Mousse

Purè de frambuesas	100 g
(pàg. 134)	
Nata montada	200 g

Copa

Purè de frambuesas	100 g
(pàg. 134)	
Frambuesas	12 u
Moras	12 u

Elaboración:

1. Mezclar una parte de la nata con una parte del purè de frambuesas.
2. Mezclar el resto de la nata vigilando que no se baje (hacerlo con una cuchara o espátula de goma lentamente) para conseguir una mousse.
3. En unas copas, poner la otra parte del purè en la base y las frambuesas y mora enzima. Acabar de rellenar con la mousse y dejar reposar en la nevera una hora para que tome cuerpo antes de servir.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

195 kcal

P

2,1 g

L

17,4 g

HC

8 g

R HC

1

Copa de frutas



Ingredientes para 4 personas:

Nata montada	200 g
Purè de kiwi	100 g
(pàg. 134)	
Fresas	12 u
Naranja	1 u

Elaboración:

1. Mezclar una parte de la nata con una parte del purè, luego mezclar el resto de la nata vigilando que no se baje (hacerlo con una cuchara o espátula de goma lentamente) para conseguir una mousse.
2. En unas copas, poner la otra parte del purè en la base y las frutas cortadas a trocitos. Acaba de rellenar con la mousse. Poner en la nevera una hora para que tome cuerpo antes de servir.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

214 kcal

P

2,1 g

L

17,5 g

HC

12 g

R HC

1

Flanes de fruta



A continuación, os presentamos diferentes postres con fruta pero con una base de flan. Para la preparación del flan es necesario:

Ingredientes para 4 personas:

Nata 35% MG	250 g
Huevo	1,5 u
Edulcorante (Natreen)	30 gotas

Se pueden aromatizar al gusto con diferentes condimentos (piel de naranja, canela, vainilla...).

Elaboración:

1. Cascar los huevos y mezclar con el resto de ingredientes con una batidora eléctrica.
2. Disponer el líquido en recipientes individuales o en bandejas grandes y cocer al baño maría en el horno a 160-170 °C durante unos 15-25 minutos, dependiendo si vamos a cocer los flanes en terrinas individuales o en una sola. Como más grande más tardará.

Flanes individuales de fruta



Ingredientes para 4 personas:

Fruta pelada y troceada 200 g
(manzana, pera, moras, kiwi...)
Líquido de flan 200 g



Elaboración:

1. Poner la fruta picada en recipientes aptos para horno.
2. Poner el líquido de flan, y cocer al baño maría en el horno a 150-160 °C durante 10-15 minutos, hasta que el líquido esté cuajado.
3. Dejar enfriar y guardarlos tapados en la nevera para que no se sequen.

100 GRAMOS
NUTRICIONAL POR
FLAN

E
186 kcal

P
2,8 g

L
16 g

HC
9 g

R HC
1

Se pueden acabar con frutos secos o alguna salsa de fruta por encima.



También se puede saltear la fruta con mantequilla en una sartén antes de ponerla en los moldes.

También se puede hacer flanes en moldes grandes.



Flan líquido

Otra opción es triturar el flan base (pág. 110) una vez cuajado para hacer una crema ligera.

Elaboración:

1. Una vez cuajado y frío, triturarlo con una batidora eléctrica para licuarlo y así obtener una crema más ligera.
2. A continuación, se detallan varias recetas donde se utiliza el flan líquido.

Crema flan con kiwi y naranja



Ingredientes para 4 personas:

Líquido flan al romero	100 g
Kiwi	160g (2 u)
Naranja	200 g (2 u)

Elaboración:

1. Para hacer el flan infusionar una rama de romero con la nata.
2. Pelar y cortar los kiwis y las naranjas.
3. Colocar los trozos en el plato y añadir la salsa de flan.

Si se desea, se pueden añadir unas gotas de salsa de fresa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

E

121

P

2,2 g

L

8 g

HC

9 g

R HC

1

Crema flan con tartar de papaya



Ingredientes para 4 personas:

Papaya pelada	200 g
Piel de limón rallada	1 u
Pimienta negra	al gusto
Líquido flan al romero	100 g

Elaboración:

1. Picar la papaya. Alifarla con la piel de limón y la pimienta.
2. Colocarla en el centro del plato dándole volumen y añadir la "salsa" o "crema" de flan.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA

E

99 kcal

P

1,6 g

L

8 g

HC

5 g

R HC

< 1

Fruta con crema

Las cremas montadas

Se puede servir como una crema o montada, si se desea obtener una mousse.

Receta crema básica:

Ingredientes para 4 personas:

Nata 35% MG	250 g
Yemas de huevo	3 u
Edulcorante (Natreen)	35 gotas

Elaboración:

1. Poner la nata en un cazo y arrancar el hervor.
2. Poner en un bol las yemas y verter la nata bien caliente.
3. Remover con una batidora, tapar y dejar infusionar.
4. Guardar en la nevera como mínimo 4-5 horas a fin de que repose y esté bien fría.

Se puede aromatizar la nata, con anís u otras especias, añadiéndolas cuando empiece a hervir la nata para que infusione.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL
POR 100 g

E
304 kcal

P
4,7 g

L
30,6 g

HC
3 g

R HC
<1

Posibilidades para montar la crema:

a) Se puede montar con sifón:



1. Colar la crema, añadir el edulcorante y rellenar el sifón.
2. Poner dos cargas de aire y agitar energicamente.
3. Guardar en la nevera hasta la hora de servir.
4. Es muy importante que esté bien reposada y fría.

De esta receta, salen unas 5-6 copas individuales según las recetas que se proponen. En un sifón pequeño, cabe un máximo de 450-500 g de líquido o mezcla.

b) Se puede montar con batidora:



1. Colar la crema, añadir el edulcorante y colocar en un bol.
2. Montar con batidora hasta que vea que se airea y se obtiene una textura de nata montada de pastelería.
3. Es muy importante que esté reposada y fría.

De esta receta, salen unas 4-5 copas individuales según las recetas que se proponen a continuación.

Fresas con crema de anís estrellado



Ingredientes para 4 personas:

Fresas	12 u
Crema de anís	200 g

Elaboración:

1. Lavar y cortar las fresas.
2. Ponerlas en la base de una copa y coronarla con la crema de anís montada.
3. Acabar con un poco de piel de naranja rallada encima.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E
181 kcal

P
3 g

L
17 g

HC
4 g

R HC
<1

Fresas al azafrán con crema



Ingredientes para 4 personas:

Fresas	16 u
Infusión de azafrán (pág. 70)	80 g
Crema	280 g

Elaboración:

1. Lavar y cortar las fresas, ponerlas en un vaso, poner dos cucharadas de infusión de azafrán, y acabar con la crema montada encima.

Se puede poner un poco de pimienta molida encima.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	235 kcal	4,5 g	29 g	6 g	< 1

Manzana cocida al microondas con crema gratinada



Ingredientes para 4 personas:

Manzana al microondas (pág. 64)	2 u
Crema	120 g

Elaboración:

1. Cortar la manzana en cuartos.
2. Poner la mitad de una manzana en el plato y cubrir con la crema.
3. Gratinar al grill hasta que se dore.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	130 kcal	1,5 g	10 g	9 g	1

Pera cocida con infusión de azafrán/vainilla con crema y almendras



Ingredientes para 4 personas:

Pera	2 u
Almendras tostadas	20 g
Crema	120 g

Elaboración:

1. Cortar la pera por la mitad y hacer láminas. Colóquelas estiradas en el plato.
2. Cubrir con la crema y gratinar al grill hasta que se dore.
3. Espolvorear las almendras por encima.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	158 kcal	2,6 g	12 g	9 g	1

Fresa y kiwi a la crema gratinada



Ingredientes para 4 personas:

Fresas	12 u
KIWI	2 u
Crema	100 g

Elaboración:

1. Lavar las fresas y pelar los kiwis. Cortar la fruta a trozos y colocarlas en un plato.
2. Cubrir las con la crema y gratinar al grill hasta que se doren.
3. Acabar con un toque de piel de limón por encima.

VALORACION NUTRICIONAL POR PERSONA	E	P	L	HC	R HC
	119 kcal	2 g	9 g	8 g	1

Fresas con espuma, pimienta y menta



Ingredientes para 4 personas:

Fresas	12 u
Pimienta	4 pizcas
Menta	24 hojas pequeñas
Espuma	80 g

Elaboración:

1. Lavar y cortar las fresas por la mitad.
2. Poner en un plato 6 montículos de crema y encima de cada uno, media fresa.
3. Poner una hoja de menta y un toque de pimienta sobre cada una.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

176 kcal

P

1,2 g

L

6,6 g

HC

3 g

RHC

<1

Fresas con espuma y coulis de frutos rojos



Ingredientes para 4 personas:

Fresa	12 u
Espuma	80 g
Purè de frutos rojos	40 g

(pág. 134)

Elaboración:

1. Lavar y cortar las fresas por la mitad.
2. Poner en un plato 6 montículos de crema y encima de cada uno, media fresa.
3. Poner una cucharadita de purè de frutos rojos sobre cada una.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

80 kcal

P

1,2 g

L

6,6 g

HC

4 g

RHC

<1

Naranja laminada con espuma, aceite de oliva y sal



Ingredientes para 4 personas:

Naranja laminada	240 g
(1 u grande)	
Espuma	60 g
Aceite de oliva	3 c/s
Sal	al gusto



Elaboración:

1. Disponer la naranja en laminas en un plato, aliñarla con un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva virgen.
2. Poner la crema montada en el centro del plato.
3. También se puede servir con la naranja picada.

VALOR RACIONAL
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E
145 kcal

P
1,4 g

L
10 g

HC
5 g

RHC
<1

Sopa de naranja con fresa y espuma



Ingredientes para 4 personas:

Fresas	12 u
Zumo de naranja	160 g
Espuma	100 g

Elaboración:

1. Lavar las fresas y triturarlas con el zumo de naranja.
2. Poner esta sopa en los vasitos.
3. Coronar los vasitos con la crema montada encima.

VALOR RACIONAL
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E
105 kcal

P
1,7 g

L
8 g

HC
6 g

RHC
<1

Fruta con nata

Higos con licor de almendras y nata



Ingredientes para 4 personas:

Higos	8 u pequeñas
Almendras	20 g
(Licor de almendras)	1 c/s (opcional)
Nata líquida	120 g
Edulcorante (Natreen)	al gusto



Elaboración:

1. Pelar los higos y cortarlos a rodajas.
2. Ponerlos en un plato.
3. Pincelarlos con el licor.
4. Salsearlos con la nata mezclada con el edulcorante.
5. Espolvorear con los frutos secos.

VALORACIÓN
NUTRICIONAL POR
PERSONA


E
1,09 kcal

P
2,2 g

L
9 g

HC
10 g

R HC
1



Higos con nata montada y frambuesa



Ingredientes para 4 personas:

Higos	8 u pequeñas (50 g)
Nata montada	100 g
Puré de fresa	100 g (8 d/s)
(pág. 134)	
Edulcorante (Natreen)	al gusto

Salsas

Elaboración:

1. Pelar y cortar los higos.
2. Ponerlas en el plato con la nata al lado y salear con el puré de fresas.
3. Se puede disolver el edulcorante con el puré o la nata.

VALOR RACION
NUTRICIONAL POR
PERSONA

E

114 kcal

P

1,1 g

L

9 g

HC

8 g

R HC

1

De yogur

Yogur de piel de cítricos



Ingredientes para 4 personas:

Yogur desnatado	1 u
Piel de limón	1 u
Piel de lima	1 u

Elaboración:

1. Batir el yogur con las ralladuras. Dejar un tiempo en la nevera para que tome más sabor.

De yogur

Yogur de vainilla



Ingredientes para 4 personas:

Yogur desnatado	1 u
Vainilla	1 vaina
Edulcorante (Natreen)	al gusto

Elaboración:

1. Batir el yogur con la pulpa de vainilla. Dejar un tiempo en la nevera para que tome más sabor.

De yogur

Yogur de menta



Ingredientes para 4 personas:

Yogur desnatado	1 u
Menta	½ manojó
Edulcorante (Natreen)	al gusto

Elaboración:

1. Batir el yogur con la menta picada. Dejar un tiempo en la nevera para que tome más sabor.

VALORACION
NUTRICIONAL POR
YOGUR

E

50 kcal

P

5,2 g

L

0,4 g

HC

3 g

R HC

< 1

Salsas y purés de fruta



Fruta	Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Raciones HC
Kiwi	49 kcal	0,7 g	0,8 g	9,8 g	1
Mango	58 kcal	0,6 g	0,2 g	13,4 g	1,5
Papaya	32 kcal	0,5 g	0 g	7,6 g	<1
Fresas	27 kcal	0,6 g	0,3 g	5,5 g	<1
Frutos rojos	33 kcal	0,9 g	0,4 g	6,6 g	<1
Piña	49 kcal	0,4 g	0,2 g	11,3 g	1

Puré de papaya con vinagre



Ingredientes para 4 personas:

Puré de papaya (pág. 134) 50 g
 Vinagre unas gotas
 Especias al gusto

Elaboración:

1. Mezclar el puré con unas gotas de vinagre y, si se quiere, aliñar con canela en polvo, anís y especias molidas.

VALORACION
 NUTRICIONAL POR
 100 g PURE

E
 30 kcal

P
 0,5 g

L
 0,0 g

HC
 7 g

R HC
 <1

Puré de mango al curry



Ingredientes para 4 personas:

Puré de mango (pág. 134) 50 g
 Curry una pizca
 Menta 2 hojas

Elaboración:

1. Mezclar el puré con el curry en polvo y la menta fresca picada.

VALORACION
 NUTRICIONAL POR
 100 g PURE

E
 58 kcal

P
 0,6 g

L
 0,2 g

HC
 10 g

R HC
 1,5

Bibliografía

Farran, A.; Zamora, R.; Cervera, P.: Taules de composició d'aliments del CESND. McGrawHill. Barcelona, 2004.

Ortega, R.J.M.; López, A.J.M.; Requejo, A.J.M.; Andrés, P.: La composición de los alimentos. Editorial Complotense. Madrid, 2004.

Souci, S.W.; Fachmann, W.; Kraut, H.: Food composition and nutrition tables. Medpharm GmbH Scientific Publishers. Stuttgart, 2000.

<http://www.nutritionalanalyses.com>



ESTEVE

www.esteve.es