

SALUD / TENDENCIAS

Las comidas dulces más ricas y que no te harán engordar

El Ciudadano · 4 de septiembre de 2015



Suena casi como una contradicción: ¿es posible encontrar comidas dulces que no nos hagan engordar? ¡La respuesta es sí!



Pero tienes que conocer las recetas para poder disfrutar de lo mejor de los dos mundos: **comidas dulces y ricas que no te hagan engordar.**

1. Mousse de duraznos

El secreto de este postre es que no lleva azúcar sino edulcorante, por lo que las calorías bajan dramáticamente.

¡Además es un postre **apto para diabéticos!**

Ingredientes:

- 30 gr de gelatina dietética de durazno
- 1 clara de huevo
- 120 gr de queso descremado

- 50 ml de leche descremada
- Edulcorante en polvo
- 1/2 litro de agua fría
- 1/2 litro de agua hirviendo

Preparación:

Para hacer un postre para diabéticos de mousse de durazno, comienza preparando la gelatina. Para esto mezcla primero el agua hirviendo y, cuando se diluya la gelatina, vuelca el agua fría.

Bate la clara de huevo a nieve.

Vuelca la leche en la preparación de la gelatina e incorpora también el queso, mezcla todo con la batidora. Agrega edulcorante a gusto y vuelve a batir todo.

Añade la clara batida a la preparación y revuelve bien todo. Una vez que esté todo mezclado, lleva a la nevera por 4 horas.

Retira de la nevera y sirve en copas. Ahora tienes un postre para diabéticos casero de lo más delicioso y saludable para toda la familia. No dejes de conocer los secretos detrás de esta receta en el video exclusivo que preparamos.

2. Helado de piña

Un gran postre para el verano es este, ¡y libre de calorías extra que te hacen engordar!

Ingredientes:

Media piña

200 grs de requesón descremado

1 yogur de ananá dietético

Edulcorante líquido

Preparación:

Pasa el requesón por un cedazo y añade piña picada o licuada, el yogur y endulza con el edulcorante.

Mezcla bien y coloca en moldes de helado, ponlo en el refrigerador hasta que tome la consistencia adecuada.

Una variante interesante es mezclar una taza de piña picada o licuada con 200 gramos de queso blanco, una cucharada de edulcorante líquido y enfriar de la misma forma que la preparación anterior

3. Crema de limón

Una excelente forma de terminar una gran cena es con una liviana .

Así que esta receta también es apta para diabéticos.

Ingredientes:

- 1/2 taza de mantequilla
- 3 cucharadas de edulcorante líquido
- 1/2 taza de jugo de limón fresco
- 1/4 taza de ralladura de limón
- 6 yemas de huevo

Preparación:

Comienza por derretir la mantequilla en un sartén a fuego lento. Luego retira la sartén e introduce rápidamente la cantidad necesaria de edulcorante líquido, jugo de limón y también ralladura de limón. No olvides revolver por unos pocos minutos hasta que todos los ingredientes se encuentren completamente uniformes.

Agrega las yemas de huevo, vuelve a mezclar y coloca la sartén nuevamente al fuego. Utiliza una temperatura baja y revuelve constantemente para unificar todos los sabores.

4. Arroz con leche light

El arroz con leche es uno de mis postres favoritos, especialmente en los días fríos de invierno, con bastante canela.

Y para no engordar, nada mejor que esta receta

Ingredientes

- 1/2 taza de arroz integral
- 1 corteza de limón
- 1 rama de canela
- 3 cucharadas de edulcorante líquido
- 1 litro de leche descremada o desnatada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 taza de agua
- Canela a gusto

Preparación

Para comenzar, lo primero que debes realizar es colocar el arroz junto con la corteza de limón y la rama de canela en una cacerola. Agrega también la taza de agua, y espera que el arroz se abra lo suficiente antes de colocar al fuego. Con dejar reposar por unos 15 minutos alcanzará.

Coloca al fuego, y espera a que el arroz se encuentre a término medio, con que esté blando alcanzará. Luego coloca la leche, la sal, la vainilla, y el edulcorante. Revuelve

siempre hacia una misma dirección, y constantemente.

5. Tiramisú light

¿Quieres sorprender a tu familia con un postre delicioso y que además no engorda?

Ingredientes:

Huevos 5 unidades

Fructosa 8 cucharadas

Philadelphia Light 1/2 Kg.

Nata para montar Light 1/4 l.

Cacao en polvo 1 cucharadita

Café 1 taza

Brandy 1 chorrito

Bizcochos 1 caja

Preparación:

En dos recipientes se separan las claras de las yemas de los huevos

Junto con las yemas, se añade la fructosa y se bate enérgicamente para que quede bien mezclado. Cuando está al punto se añade el queso philadephia y se bate nuevamente hasta que quede una crema uniforme

A parte, se bate la nata hasta que se monte y aumente su volumen vigilando de no batir demasiado o se convertiría en mantequilla. Cuando está untada, se agrega a la crema anterior y se remueve una vez más

Por otro lado, se baten las claras de los huevos a punto de nieve y, vigilando que no se aplasten, se agregan a la crema. Se mezcla todo bien y se reserva

En un bol a parte se mezcla el café líquido (ya preparado) y un chorrito de brandy. Uno a uno, se van bañando los bizcochos y se van colocando bien repartidos en una fuente o un molde

Cuando los bizcochos están colocados, se agrega parte de la crema y se unta procurando

que quede bien repartida. Se van haciendo capas de bizcochos con capas de crema (normalmente acostumbran a salir 1 o 2 capas de cada dependiendo de la cantidad de tiramisú que se desee)

Cuando el tiramisú está prácticamente acabado se pone en el frigorífico durante 8 horas (cuantas más horas mejor) y a la hora de servir se espolvorea con el cacao en polvo.

6. Sorbete de melón

Fresco, fácil de preparar y, sobre todo, ¡que no engorda!

Ingredientes:

- 1 melón (de 600 gr) pelado, sin semilla y picado
- 1 pepino grande, pelado y picado
- Jugo de 1 lima o 1/2 limón
- 1 1/2 cucharada de flor de sauco
- 3 cucharadas de azúcar en polvo
- 1 pizca de sal

Preparación:

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla muy bien hasta que la preparación se torne suave. Luego, vierte el contenido en una jarra o recipiente grande y refrigere hasta que el sorbet esté completamente frío (puedes dejarlo toda la noche), cuando el tiempo haya pasado retira la mezcla del congelador y e incorpora la combinación en la máquina de helados y bate de acuerdo a las instrucciones de la herramienta aproximadamente por 20 minutos, luego de batir conserva el contenido en un recipiente hermético y congélalo por una par de horas antes de servir.

Fuente: [IM](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)