



# Recetario a base de frutas

Diseñado especialmente para la  
alimentación del diabético y toda su familia



**ESTEVE**  
más cerca



FUNDACIÓ  
**CLÍNICA**  
BARCELONA



## Recetario a base de **frutas**

Título original:

Recetario a base de frutas

© Fundació Aïcia, 2009

Autoria/recetas: Fundació Aïcia

Revisión y validación: Fundació Clínica

Edición: 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 | Términas 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 cruellas 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 |
| Flanes 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.

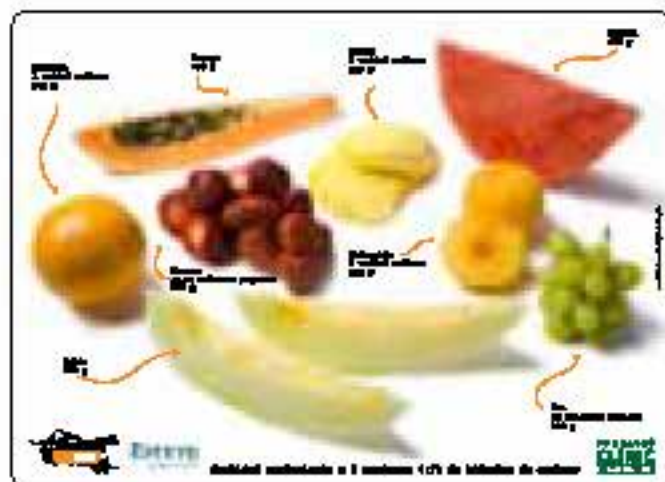
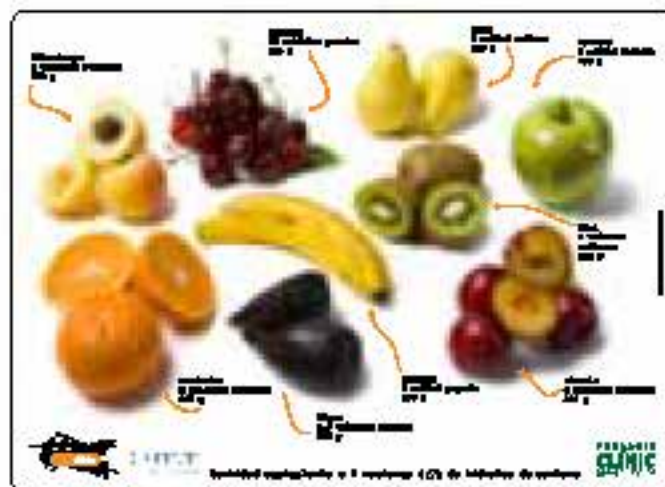
## Raciones de hidratos de carbono en frutas

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<br>= 1 R HC | Fruta       |
|-------------------------------|-------------|
| 200 g                         | Aguacate    |
|                               | Pera        |
|                               | Melón       |
|                               | Pomelo      |
|                               | Sandía      |
| 100 g                         | Albaricoque |
|                               | Cereza      |
|                               | Granada     |
|                               | Rambuesa    |
|                               | Kiwi        |
|                               | Limon       |
|                               | Mandarina   |
|                               | Mango       |
|                               | Manzana     |
|                               | Melocotón   |
|                               | Mora        |
|                               | Naranja     |
|                               | Nectarina   |
|                               | Níspero     |
|                               | 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



## Recetas

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

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

R HC

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.

VALORACIÓN  
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. Trincar las frambuesas con un tenedor, poner edulcorante y mezclar con el coco. Sabear los rollitos con la mezcla.

VALORACIÓN  
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. Espartir 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  
140 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. Espartir 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  
0,1 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.

VALORACIÓN  
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.

VALORACIÓN  
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

81 kcal

P

0,9 g

L

0,2 g

HC

19 g

R HC

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

97 kcal

P

1,8 g

L

10,5 g

HC

21 g

R HC

2

## Ensaladas de fruta

### Opción 4



#### Ingredientes para 4 personas:

|          |     |
|----------|-----|
| Naranja  | 4 u |
| Ciruelas | 4 u |
| Fresas   | 4 u |

Sopas de Fruta

#### 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

## 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.

VALORACIÓN  
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<br>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.

VALORACIÓN  
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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA

E

47 kcal

P

1,1 g

L

0,2 g

HC

10 g

R HC

1

## Sopa de limón con plátano



### Ingredientes para 4 personas:

Zumo de limón 400 ml  
(pág. 42)  
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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA

E

54

P

0,9 g

L

0,2 g

HC

10 g

R HC

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.

VALORACIÓN 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.

VALORACIÓN 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

VALORACIÓN  
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 |
|------------------------------------|---------|-------|-------|------|------|
|                                    | 80 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 (Natreon) | 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<br>(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<br>NUTRICIONAL POR<br>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       | 800 g    |
| con piel                 |          |
| Edulcorante<br>(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<br>NUTRICIONAL POR<br>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<br>(Natreen) | 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.

VALORACIÓN  
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 | 26 g | 0,6 g | 19 g | 2    |

## Smoothie con puré de mango



### Ingredientes para 4 personas:

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Puré de mango<br>(pág. 134) | 200 g |
| Pomelo                      | 2 u   |
| Naranja                     | 2 u   |

Granizados

### 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

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

## Granizado tutti-frutti



### Ingredientes para 4 personas:

|         |       |
|---------|-------|
| Melón   | 85 g  |
| Papaya  | 85 g  |
| Naranja | 1/2 u |
| Fresas  | 3 u   |

### Ingredientes para la salsa (opcional):

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Yogur desnatado          | 200 g    |
| Menta                    | 6 hojas  |
| Frambuesas               | 12 u     |
| Edulcorante<br>(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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA

E  
57 kcal

P  
2,6 g

L  
1,5 g

HC  
2 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  
94 kcal

P  
0,4 g

L  
0,2 g

HC  
12 g

R HC  
2

## Copa refrescante de melón con granizado de piña



### Ingredientes para 4 personas:

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



### Elaboración:

1. Congelar el puré de piña.
2. Sacar el puré 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  
45

P  
0,7 g

L  
0,2 g

HC  
10 g

R HC  
1



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

Fruta cocida

## Mermeladas y confituras

Mermelada de frutos rojos



### Ingredientes para 4 personas:

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Frutos rojos              | 300 g |
| Edulcorante<br>(Sugarsol) | 200 g |
| Limón                     | ½ u   |

### Elaboración:

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

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
100 g

**E**  
106 kcal

**P**  
0,7 g

**L**  
0,2 g

**HC**  
21 g

**R HC**  
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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
100 g

E

80 kcal

P

0,5 g

L

0,2 g

HC

17 g

R HC

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 cuela se logrará un sirope para acompañar otros postres.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
100 g

E

107 kcal

P

0,4 g

L

0,1 g

HC

23 g

R HC

2,5

## Fruta al microondas

### Manzana al microondas



#### 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!)



#### 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  
2

## Fruta al horno

### Peras al Amaretto



#### Ingredientes para 4 personas:

|                                                     |        |
|-----------------------------------------------------|--------|
| Pera Conference                                     | 4 u    |
| Licor de almendras<br>amargas (Amaretto) (opcional) | 100 ml |
| Piel de limón                                       | 2 u    |
| Edulcorante (Sugarsol)                              | 4 g/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  
140 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<br>(opcional)   | 100 ml  |
| Pimienta negra            | 14 u    |
| Vainilla                  | 2 ramas |
| Edulcorante<br>(Sugarsol) | 4 g/s   |



#### Elaboración:

1. Pelar la piña, sacar el corazón y poner en una bandeja de horno.
2. Alinear 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 o/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.

VALORACIÓN  
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. Peto: 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)<br>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)<br>o 200 g SugarSol |

### Infusión de especias



#### Ingredientes para 4 personas:

|             |                                               |
|-------------|-----------------------------------------------|
| Agua        | 1 L                                           |
| Cardamomo   | 1 c/p                                         |
| Enebro      | 1 c/p                                         |
| Canela      | ½ vaina                                       |
| Edulcorante | 100 gotas Natreen (1 c/p)<br>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. Aguatará 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<br>(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.

VALORACIÓN  
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        |
| Antiestrellado            | 2 u           |
| Edulcorante<br>(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

R HC  
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

R HC  
1

## Fruta hervida en sirope

### Albaricoques a la menta



#### Ingredientes para 4 personas:

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Albaricoques             | 12 u     |
| Agua                     | 1 L      |
| Menta fresca             | ½ manojo |
| Edulcorante<br>(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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA

E

40 kcal

P

1 g

L

0,1 g

HC

9 g

R HC

1

## Papillotes de frutas

La papillote es una cocción sin líquido en un envase estanco, es decir, se cuecen los 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 queme.

## Papillote de manzana Golden con frambuesas



### Ingredientes para 4 personas:

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Manzana                  | 2 u   |
| Frambuesas               | 16 u  |
| Educorante<br>(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)

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA  
CON CREMA

| E       | P     | L     | HC   | R HC |
|---------|-------|-------|------|------|
| 49 kcal | 0,3 g | 0,2 g | 11 g | 1    |
| 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) |
| Educorante (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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA  
CON PURÉ Y  
ALMENDRAS

| E        | P     | L     | HC   | R HC |
|----------|-------|-------|------|------|
| 120 kcal | 0,3 g | 0,2 g | 22 g | 2    |
| 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 (Sugarsol) | 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.

| VALORACIÓN<br>NUTRICIONAL POR<br>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.

| VALORACIÓN<br>NUTRICIONAL POR<br>PERSONA | E       | P     | L     | HC  | R HC |
|------------------------------------------|---------|-------|-------|-----|------|
|                                          | 60 kcal | 1,9 g | 1,9 g | 9 g | 1    |

## Tarta de piña



1  
persona

### 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.

VALORACIÓN  
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 arrancar 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.

| VALORACIÓN<br>NUTRICIONAL POR<br>TERRINA | E       | P     | L     | HC  | R HC |
|------------------------------------------|---------|-------|-------|-----|------|
|                                          | 42 kcal | 0,7 g | 0,3 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        |

1 persona

### 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.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR TERRINA

E  
48 kcal

P  
1,2 g

L  
0,2 g

HC  
10 g

R HC  
1

## Gelatina de mandarina



### Ingredientes para 4 personas:

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

1 persona

### 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.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR TERRINA

E  
48 kcal

P  
0,7 g

L  
0,2 g

HC  
11 g

R HC  
1



## Gelatina de mandarina con frutas



### Ingredientes para 4 personas:

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

Fruta con lácteos

### 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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
TERMINO

E

48 kcal

P

0,6 g

L

0,4 g

HC

10 g

R HC

1

## Con yogur Yogur y kiwi



### Ingredientes para 4 personas:

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Yogur desnatado          | 500 g    |
| Kiwis                    | 2 u      |
| Edulcorante<br>(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<br>(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<br>(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.

VALORACIÓN  
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.

VALORACIÓN  
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<br>(Sugarol) | 4 c/p      |

### Elaboración:

1. Pelar, trocear y triturar todos los ingredientes.

VALORACIÓN  
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.

VALORACIÓN  
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<br>(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).

VALORACIÓN  
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.

VALORACIÓN  
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 al vino blanco 2 u  
(pág. 74) 200 ml del líquido  
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.

| VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA | E        | P     | L     | HC   | R HC |
|------------------------------------|----------|-------|-------|------|------|
|                                    | 115 kcal | 5,2 g | 0,8 g | 11 g | 1    |

## Granizado de fresa y naranja con queso fresco



### Ingredientes para 4 personas:

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



### 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.

| VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PERSONA | E       | P     | L     | HC  | R HC |
|------------------------------------|---------|-------|-------|-----|------|
|                                    | 74 kcal | 8,1 g | 0,4 g | 9 g | 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                        |          |

### 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.

Puré de frutas y piel de limón

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

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA

E  
170 kcal

P  
6,2 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.

VALORACIÓN  
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.

| VALORACIÓN 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.

| VALORACIÓN 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

VALORACIÓN  
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 (pág. 134) | 100 g |
| Nata montada                  | 200 g |

#### Copa

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Purè de frambuesas (pág. 134) | 100 g |
| 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 encima. Acabar de rellenar con la mousse y dejar reposar en la nevera una hora para que tome cuerpo antes de servir.

| VALORACION<br>NUTRICIONAL POR<br>PERSONA | E        | P     | L      | HC  | R HC |
|------------------------------------------|----------|-------|--------|-----|------|
|                                          | 195 kcal | 2,1 g | 17,4 g | 8 g | 1    |

## Copa de frutas



### Ingredientes para 4 personas:

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Nata montada            | 200 g |
| Purè de kiwi (pág. 134) | 100 g |
| 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. Acabar de rellenar con la mousse. Poner en la nevera una hora para que tome cuerpo antes de servir.

| VALORACION<br>NUTRICIONAL POR<br>PERSONA | E        | P     | L      | HC   | R HC |
|------------------------------------------|----------|-------|--------|------|------|
|                                          | 214 kcal | 2,1 g | 17,5 g | 12 g | 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, tritularlo 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. Aliñarla 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<br>(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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA

| E        | P   | L    | HC  | R HC |
|----------|-----|------|-----|------|
| 181 kcal | 3 g | 17 g | 4 g | <1   |

## Fresas al azafrán con crema



### Ingredientes para 4 personas:

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Fresas                           | 16 u  |
| Infusión de azafrán<br>(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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA

E

235 kcal

P

4,5 g

L

29 g

HC

6 g

R HC

< 1

## Manzana cocida al microondas con crema gratinada



### Ingredientes para 4 personas:

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| Manzana al microondas<br>(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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA

E

130 kcal

P

1,5 g

L

10 g

HC

9 g

R HC

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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA

E  
158 kcal

P  
2,6 g

L  
12 g

HC  
9 g

R HC  
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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA

E  
119 kcal

P  
2 g

L  
9 g

HC  
8 g

R HC  
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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA

E  
176 kcal

P  
1,2 g

L  
66 g

HC  
3 g

RHC  
<1

## Fresas con espuma y coulis de frutos rojos



### Ingredientes para 4 personas:

|                      |      |
|----------------------|------|
| Fresa                | 12 u |
| Espuma               | 80 g |
| Puré 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 puré de frutos rojos sobre cada una.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
PERSONA

E  
80 kcal

P  
1,3 g

L  
66 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 láminas en un plato, alinearla 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.

VALORACIÓN  
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.

VALORACIÓN  
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  
139 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  
Purè de fresa 100 g (8 d/s)  
(pàg. 134)  
Edulcorante al gusto  
(Natreen)

Salsas

### Elaboración:

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

VALORACION  
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<br>(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 manojo |
| Edulcorante<br>(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       | P     | L     | HC  | R HC |
|---------|-------|-------|-----|------|
| 50 kcal | 5,2 g | 0,4 g | 3 g | < 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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
100 g PURÉ

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.

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL POR  
100 g PURÉ

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 CESNID. McGraw-Hill. Barcelona, 2004.

Ortega, R.J.M.: López, A.J.M.: Requijo, A.J.M.: Andrés, P.: La composición de los alimentos. Editorial Complutense. Madrid, 2004.

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

<http://www.nutritionalanalyzer.com>



**ESTEVE**

[www.esteve.es](http://www.esteve.es)