

SIN AZÚCAR, POR FAVOR

Raquel Guerra

@raquel.ketomas

80

*recetas dulces
y sin gluten*



OBERON

SIN AZÚCAR, POR FAVOR

Raquel Guerra

@raquel.ketoymas

80

*recetas dulces
y sin gluten*

OBERON

ÍNDICE

PRESENTACIÓN / 7

RECETAS / 9

Recetas base

Pan de molde / 10
Base de tartaleta / 12
Masa de crepes / 14
Base de tartas / 16
Masa para pionono (brazo de gitano) / 18

Cremas y untables

Buttercream / 20
Crema pastelera / 22
Salsa de caramelo / 24
Dulce de leche sin lácteos / 26
Mermelada de frutos rojos / 28
Lemon curd / 30
Crema de pistacho / 32
Glaseado espejo / 34

Postres de cuchara

Lemon posset / 36
Postre de coco y chocolate
en vasitos / 38
Panna cotta de café / 40
Petit suisse de fresa / 42

Natillas / 44
Copa Dubai / 46
Flan imposible / 48
Isla flotante con sabayón sin vino / 50

Recetas de menos de 5 minutos

Mug cake red velvet / 54
Mug cake cheesecake / 56
Mousse de crema de cacahuete / 58
Donettes / 60
Flan de plátano / 62
Minicake de chocolate / 64
Pancake en taza / 66
Lollipop de carrot cake / 68
Galletón / 70
Crema de limón / 72

Bizcochos

Bizcocho de coco sin harinas / 74
Bizcocho de pistacho bajo
en carbohidratos / 76
Bizcocho de canela y jengibre / 78
Milhojas de manzana verde / 80
Brownie de calabaza / 82
Bizcocho para pastel tres leches
con merengue / 84
Blocake de ricotta y frambuesas / 88

Galletas y bocados dulces

Bizcochitos de grasa / 90
Muffins de banana y queso cottage / 92
Tapas de alfajores / 94
Dónuts de coco rallado / 96
Galletas tipo brownie / 98
Crocantes de coco / 100
Galletas de limón / 102
Galletas de queso crema / 104
Rosquillas de anís / 106
Florentinas / 108
Madeleines / 110
Salame de chocolate y galletas / 112
Bolas energéticas de té matcha / 114
Trufas saludables con yogur y crema de almendras / 116
Minipavlovas con mousse de dulce de leche / 118
Minitartaletas con fruta / 120
Churros keto / 122
Soletillas (ladyfingers) / 124
Bocaditos de limón / 126
Barritas de peanut butter y mermelada / 128

Tartas y cheesecakes

Cheesecake Raffaello / 130
Cheesecake de limón sin horno / 132
Cheesecake de café / 134
Brazo de gitano de chocolate y arándanos / 136
Tronco cítrico / 138
Carlota de cabello de ángel / 140
Carlota de limón / 142
Tarta fraiser / 144
Tarta Matilda con ganache de chocolate / 146
Tarta fría de nata y frutas / 150
Tarta tres chocolates / 152
Tarta de chocolate con nueces caramelizadas / 154
Tarta de queso estilo La Viña / 156

Torta de ricotta y peras / 158
Strawberry pretzel salad / 160
Pastel de fresa húmedo / 162
Tiramisú con chocolate / 164

Helados

Helado de coco / 166
Helado de pistacho / 168
Helado de yogur con frutas / 170
Helado tipo Ferrero® / 172
Conos de helado / 174

APÉNDICES / 177

TABLAS DE EQUIVALENCIAS

Harinas sin gluten ni azúcares añadidos / 178
Ingredientes frecuentes / 180
¿1 cucharada = 3 cucharaditas? / 182
Endulzantes / 183

KIT BÁSICO

Material básico para mis recetas / 184
Ingredientes que siempre tengo / 185
Ingredientes funcionales para masas sin gluten / 186

ERRORES, DUDAS Y CONSEJOS

Errores comunes y cómo evitarlos / 188
Dudas y observaciones (¡y más que saldrán!) / 190
10 consejos útiles para tus recetas / 191

AGRADECIMIENTOS / 192



PRESENTACIÓN

Cocinar sin azúcar y sin gluten, hace no tanto, parecía algo reservado a unos pocos. Se asociaba a recetas complicadas, ingredientes difíciles de encontrar o resultados que poco tenían que ver con los postres que todos recordamos. Pero el tiempo, la curiosidad y las ganas de cuidarnos han hecho que esa visión cambie. Hoy tenemos a nuestro alcance una gran variedad de productos, endulzantes y harinas que nos permiten disfrutar de una repostería más saludable, sin renunciar al sabor ni a la textura que esperamos en un buen dulce.

Este libro nació precisamente de ahí: de la necesidad de cocinar para mí y para mi familia sin tener que hacer versiones distintas para cada uno; de querer preparar postres que todos pudiéramos disfrutar, sin sentir que eran «especiales» o «distintos». Con el tiempo, lo que empezó como una búsqueda personal se convirtió en una manera de vivir, y también en una comunidad entera que comparte ese mismo deseo: comer rico, pero cuidando lo que ponemos en nuestro plato.

Mi cocina es sencilla, casera, y parte siempre de un principio: que sea posible. No busco la perfección, sino la naturalidad de los sabores y el placer de cocinar con calma, con intención y con cariño. Este libro no pretende ser una guía estricta ni un manual para hacer dieta, sino una invitación a reconectar con el placer de lo hecho en casa. Cada receta ha sido pensada para adaptarse a diferentes estilos de vida: desde quienes siguen una alimentación keto o baja en carbohidratos, hasta quienes simplemente buscan reducir el consumo de azúcar o cuidar su salud. También es un recurso muy útil para personas con diabetes o intolerancias, pero sobre todo, es un libro para todos los que creen que comer sano no tiene por qué ser aburrido.

En estas páginas encontrarás ochenta recetas: tartas, bizcochos, galletas, mousses, helados y otros postres que demuestran que lo saludable también puede ser delicioso. A lo largo del libro, he intentado que cada paso sea claro, que los ingredientes sean fáciles de conseguir y que los resultados estén al alcance de cualquiera, incluso de quienes se inician en la repostería sin gluten y sin azúcar.

Cocinar de esta forma es también una forma de cuidar y cuidarse. De tomarse un tiempo, de elegir con conciencia, de disfrutar del proceso. De volver a valorar lo hecho en casa, lo compartido alrededor de una mesa, el aroma que sale del horno y el orgullo de decir: «Esto lo he hecho yo».

Mi deseo es que, al recorrer estas páginas, sientas que puedes hacerlo. Que descubras nuevos sabores, nuevas texturas, y que te sorprendas con lo fácil que puede ser preparar algo rico y a la vez equilibrado. Porque la cocina saludable no es una renuncia: es una elección que suma, que aporta, que transforma.

Si este libro logra inspirarte a probar, a crear, a cuidar y a disfrutar, entonces habrá cumplido su propósito. Porque, al final, cocinar sin azúcar y sin gluten no es solo una manera de comer: es una forma de quererse.

Raquel Guerra
@raquel.ketomas

Nota: Las tablas nutricionales de todas las recetas del libro son orientativas; varían según marcas de productos.





RECETAS



MILHOJAS DE MANZANA VERDE

Un pastel jugoso, lleno de capas finas de manzana verde y un interior aromático gracias a la mezcla pumpkin spice. Perfecto para desayunos o meriendas sin azúcar añadido, sin gluten y con proteína extra.

Ingredientes

Para un molde rectangular de 25 × 15 cm – 8 porciones

- 3 manzanas verdes
- 3 huevos
- 150 g de yogur griego natural
- 3 cucharadas de alulosa (si cambias de endulzante, sigue la tabla de equivalencias de la pág. 183)
- 1 scoop de proteína sabor chocolate blanco (u otra al gusto)
- 100 g de harina de avena sin gluten
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharadita de pumpkin spice

Pumpkin spice (para 1 cucharada):

- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- ⅛ cucharadita de nuez moscada
- ⅛ cucharadita de clavo molido

Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Lava las manzanas y córtalas en láminas finas (puedes dejar la piel).
3. En un bol, bate los huevos con el yogur, la alulosa y la proteína hasta que quede homogéneo.
4. Añade la harina de avena, el polvo de hornear y la mezcla pumpkin spice. Mezcla bien.
5. Incorpora las láminas de manzana y remueve con cuidado para que se repartan en la masa.
6. Vierte en el molde previamente engrasado o forrado con papel vegetal.
7. Hornea durante 35-40 minutos, o hasta que, al pinchar con un palillo, este salga limpio.
8. Deja enfriar antes de desmoldar. Se puede servir tibio o frío.

Notas

- Puedes usar proteína vegetal o whey, según tu tipo de alimentación.
- La pumpkin spice aporta un sabor especiado cálido. Si no la tienes preparada, puedes usar canela, nuez moscada y jengibre.
- Se conserva en la nevera hasta 4 días.

Tabla nutricional

Nutriente	Por porción
Calorías	130 kcal
Grasas	3,6 g
Carbohidratos netos	10,5 g
Proteínas	8,2 g
Azúcares añadidos	0 g



BROWNIE DE CALABAZA

Un brownie húmedo y denso, hecho con calabaza como base y sin harinas ni azúcar añadido. Una alternativa perfecta para disfrutar del chocolate con un plus de vegetales y textura sedosa. Si no te gusta la calabaza, puedes sustituirla por 2 plátanos o 2 manzanas.

Ingredientes

Para un molde cuadrado
de 15 cm – 9 unidades

- 300 g de calabaza cocida
- 3 huevos
- 50 g de cacao en polvo sin azúcar
- ¼ taza de endulzante (aprox. 40-50 g, según el tipo)
- Esencia de vainilla (opcional)
- Chips de chocolate sin azúcar al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 170 °C.
2. Pon la calabaza cocida en un bol y tritúrala hasta obtener un puré fino.
3. Añade los huevos, el cacao, el endulzante y la esencia de vainilla, si la usas. Mezcla hasta integrar todo bien.
4. Incorpora a la mezcla la mitad de los chips de chocolate y remueve.
5. Vierte la masa en el molde previamente engrasado o forrado con papel vegetal.
6. Espolvorea el resto de los chips por encima.
7. Hornea durante 30-35 minutos o hasta que el centro esté firme al tacto.
8. Deja enfriar antes de cortar en porciones.

Notas

- Puedes usar calabaza asada o cocida al vapor, pero asegúrate de escurrir bien el exceso de agua.
- Para una versión aún más chocolatosa, añade a la mezcla una cucharada de crema de almendras o de cacahuete.
- Se conserva en la nevera hasta 5 días.

Tabla nutricional

Nutriente	Por porción
Calorías	98 kcal
Grasas	5,2 g
Carbohidratos netos	5,6 g
Proteínas	3,4 g
Azúcares añadidos	0 g

