

INCLUYE
100 RECETAS

DULCES, DIABÉTICOS

NOELIA HERRERO
@dulcesdiabeticos

DISFRUTA
DE LA REPOSTERÍA
SIN DESCUIDAR
TU SALUD



COOKIES DOBLE CHOCOLATE





35 MIN +
REPOSO



16 GALLETAS



1 GALLETA
(30 G APROX)



INFORMACIÓN

158,6 KCAL

4 G HC

NUTRICIONAL

3,2 G PROTEÍNAS

POR RACIÓN

13,4 G GRASAS

2,5 G FIBRA

INGREDIENTES

1 huevo

80 g de aceite
de coco

75 g de praliné
de avellanas

20 ml de leche

*o bebida vegetal

70 g de almendra
molida

25 g harina de avena
integral (*sin gluten
para celíacos)

50 g de cacao
en polvo

2 cucharadas de
sucralosa (15 g)

85 g de pepitas
de chocolate

PASO 1

En un bol, bate el huevo junto con el aceite de coco (líquido), la leche, la sucralosa y el praliné de avellanas. El praliné de avellanas se puede comprar hecho (natural y sin azúcar) o hacerlo triturando las avellanas hasta conseguir crema.

PASO 2

Añade poco a poco la almendra, la harina tamizada y el cacao en polvo, hasta que esté todo bien integrado.

PASO 3

Añade las pepitas de chocolate y mezcla para repartirlas bien por toda la masa.

PASO 4

Guarda la masa en la nevera y déjala reposar unos 20 min.

PASO 5

Precalienta el horno a 180 °C.

PASO 6

Con la ayuda de una cuchara, forma galletas sobre la bandeja del horno, cubierta de papel sulfurizado (papel de horno). Estas galletas no se hinchan ni desparraman, así que puedes darles algo de forma con los dedos.

PASO 7

Hornea durante 15 min a 180 °C, deja enfriar sobre una rejilla, **¡y listas!**

GALLETAS DE ALMENDRAS





30 MIN



50 GALLETAS



3 GALLETAS
(15 G APROX)



INFORMACIÓN

50.3 KCAL

0.6 G HC

NUTRICIONAL

2.6 G PROTEÍNAS

POR RACIÓN

3.6 G GRASAS

0.7 G FIBRA

INGREDIENTES

3 claras de huevo *o

90 ml de aquafaba

125 de almendra
molida

2 cucharadas de
sucralosa (15 g)

½ cucharadita de
esencia de vainilla

Almendras para
decorar (c/n)

PASO 1

Monta las claras junto con la stevia y a punto de nieve, hasta que estén bien firmes. Añade la vainilla (o el saborizante que prefieras) y bate un poco más.

PASO 2

Añade la almendra molida en varias veces e intégrala con la ayuda de una espátula, haciendo movimientos envolventes.

PASO 3

Mete la masa en una manga pastelera y forma galletas haciendo montoncitos sobre la bandeja del horno, con papel de hornear puesto. A mí me gusta hacerlas de unos 6-7 cm de diámetro, más bien pequeñas

PASO 4

Coloca una almendra sobre cada montoncito para decorar.

PASO 5

Precalienta el horno a 170 °C.

PASO 6

Hornea las galletas durante unos 15-20min, hasta que se doren.

PASO 7

Pásalas con cuidado a una rejilla y déjalas enfriar por completo, **¡y listo!**

GALLETAS DE LIMÓN





40 MIN



20 GALLETAS



1 GALLETA
(15 G APROX)



INFORMACIÓN

82.3 KCAL

1.4 G HC

NUTRICIONAL

2.2 G PROTEÍNAS

POR RACIÓN

6.2 G GRASAS

1 G FIBRA

INGREDIENTES

60 ml de zumo
de limón

40 g de aceite
de coco

La ralladura de la
piel de un limón

150 g de almendra
molida

25 g de harina
de coco

2 cucharadas de
sucralosa (15 g)

Para el glaseado:

30 g de eritritol

2 cucharadas de
zumo de limón

1 cucharada de
aceite de coco

PASO 1

En un bol, mezcla el zumo de limón con el aceite de coco fundido. Añade la ralladura de la piel del limón y mézclala bien.

PASO 2

Añade la almendra molida, la sucralosa y la harina de coco tamizada, y amasa.

PASO 3

Forma una bola, envuélvela en papel film y déjala en la nevera 15 min para que gane consistencia.

PASO 4

Pasado este tiempo, precalienta el horno a 180 °C, haz bolitas con la masa, aplánalas un poco y colócalas sobre la bandeja del horno.

PASO 5

Hornea durante 15 min hasta que se doren y déjalas enfriar sobre una rejilla.

PASO 6

Mientras tanto, prepara el glaseado procesando el eritritol hasta que quede bien fino, y mezclándolo con el zumo de limón y el aceite de coco.

PASO 7

Pinta las galletas con el glaseado, deja enfriar... **¡y listo!**

GALLETAS BROWNIE





35 MIN



14-16 GALLETAS



1 GALLETA
(15 G APROX)



INFORMACIÓN

NUTRICIONAL

POR RACIÓN

71,3 KCAL
2,5 G HC
1,1 G PROTEÍNAS
5,7 G GRASAS
1,2 G FIBRA

INGREDIENTES

110 g de chocolate

15 g de aceite de coco

1 huevo

1 cucharada de
sucralosa (8 g)

½ cucharadita de
esencia de vainilla

25 g de almendra
molida

15 g de cacao
en polvo

3 g de levadura
química en polvo

Una pizca de sal

25 g de nueces
pecanas

PASO 1

En un cazo o al microondas, funde el chocolate troceado junto con el aceite de coco. Reserva.

PASO 2

En un bol, bate el huevo junto con la sucralosa y la vainilla.

PASO 3

Añade el chocolate con aceite de coco, ya atemperado, e intégralos bien.

PASO 4

Añade la almendra molida, el cacao en polvo, la levadura y la sal. Mezcla.

PASO 5

Por último, añade las nueces bien picaditas y repártelas por toda la masa.

PASO 6

Precalienta el horno a 180 °C y prepara la bandeja con papel de horno.

PASO 7

La masa de estas galletas es pegajosa y poco manejable, así que puedes ayudarte con un par de cucharillas para ir haciendo montoncitos sobre la bandeja.

PASO 8

Cuando los tengas, hornea durante 12 min a 180 °C.

PASO 9

Deja enfriar sobre una rejilla, ¡y listas!

GALLETAS DE CACAHUETE





30 MIN



12 GALLETAS



1 GALLETA
(25 G APROX)



INFORMACIÓN

NUTRICIONAL

POR RACIÓN

139,4 KCAL
1,5 G HC
7 G PROTEÍNAS
11 G GRASAS
2,2 G FIBRA

INGREDIENTES

125 g de mantequilla
de cacahuete

20 ml de leche *o
bebida vegetal

65 g de almendra
molida

2 cucharadas de
sucralosa (15 g)

PASO 1

Pon todos los ingredientes en un bol y mézclalos con una espátula.

PASO 2

Para mezclar mejor y dar forma a las galletas, sigue mezclando con las manos y haz bolitas con la masa. Para que no se te pegue, puedes echarle un poco de AOVE en las manos.

PASO 3

Precalienta el horno a 180 °C.

PASO 4

Divide la masa en más o menos 12 partes, haz bolitas y colócalas en la bandeja del horno. Aplástalas con los dedos y haz las marcas con un tenedor, apretándolo dos veces en paralelo contra las galletas, formando una cruz.

PASO 5

Hornea las galletas durante unos 15 min, hasta que se doren.

PASO 6

Déjalas enfriar sobre una rejilla, **¡y listo!**