

CURSO ONLINE DE SNACK PARA DIABÉTICOS

QUEQUE DE ARÁNDANOS FRESCOS

Ingredientes

- Harina de avena: ½ taza, equivalente a 50 gramos.
- Polvo para hornear: ½ cucharadita, aproximadamente 2–3 gramos.
- Stevia: 1 pieza o sobre.
- Arándanos frescos: ⅓ de taza, equivalente a 50 gramos.
- Yogurt natural o griego: 2 cucharadas, equivalente a 20 gramos.
- Huevo: 1 pieza, aproximadamente 50–55 gramos.
- Vainilla: 1 cucharadita, equivalente a 5 ml.
- Almendras o nueces: 1 cucharada aproximadamente, equivalente a 15 gramos.

Para la mermelada de arándanos

- Arándanos frescos: ⅓ de taza, equivalente a 50 gramos.
- Chía: 2 cucharadas, aproximadamente 20 gramos.
- Agua: 3 cucharadas, equivalente a 45 ml.

Preparación

Mezcla la harina de avena, polvo para hornear, stevia, yogurt, huevo y vainilla hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega los arándanos frescos y mezcla suavemente.

Engrasa ligeramente un recipiente apto para microondas y coloca la preparación. Cocina en el microondas durante aproximadamente 2 minutos. Si al revisar el centro todavía está húmedo, cocina en intervalos de 15 a 20 segundos hasta que esté completamente cocido.

Para preparar la mermelada, coloca los arándanos, la chía y el agua en un recipiente apto para microondas. Cocina durante aproximadamente 1 minuto. Tritura ligeramente los arándanos y deja reposar unos minutos para que la chía ayude a espesar la preparación.

Sirve la mermelada sobre el queque y termina con las almendras o nueces.

2. CHEESECAKE

Ingredientes para la base

- Avena en hojuelas: 1 taza, aproximadamente 80 gramos.
- Nueces: ¼ de taza, aproximadamente 30 gramos.
- Miel de abeja: 3 cucharadas, aproximadamente 63 gramos.
- Aceite de coco derretido: 3 cucharadas, aproximadamente 40 gramos.
- Vainilla: ½ cucharadita, equivalente a 2.5 ml.
- Sal: 1 pizca, menos de 1 gramo.

Ingredientes para el relleno

- Queso cottage: 1 taza, equivalente a 200 gramos.
- Yogurt griego light: 1 taza, aproximadamente 240 gramos.
- Miel de abeja: ¼ de taza, aproximadamente 84 gramos.
- Huevos: 2 piezas, aproximadamente 100–110 gramos.
- Vainilla: 1 cucharadita, equivalente a 5 ml.
- Proteína en polvo sabor vainilla Huella Verde: 2 scoops. El gramaje dependerá del peso que indique el fabricante por scoop.
- Maicena: 3 cucharadas, aproximadamente 24 gramos.

Ingredientes para la mermelada de fresa

- Fresas: aproximadamente 1 taza, equivalente a 300 gramos.
- Chía: 1 cucharada, aproximadamente 10 gramos.
- Miel de abeja: 3 cucharadas, aproximadamente 63 gramos.
- Agua: aproximadamente 2–3 cucharadas, 30–45 ml.
- Fresas y arándanos frescos para decorar: cantidad necesaria.

Preparación

Precalienta el horno a 180 °C.

Para preparar la base, mezcla la avena en hojuelas, las nueces, la miel, el aceite de coco derretido, la vainilla y la pizca de sal.

Coloca papel para hornear en el molde y distribuye la mezcla de manera uniforme, presionando bien para formar una base compacta.

Hornea durante 15 minutos a 180 °C. Retira del horno y deja enfriar completamente.

Para el relleno, mezcla el queso cottage, yogurt griego, miel, huevos, vainilla, proteína en polvo y maicena hasta obtener una preparación homogénea.

Cuando la base esté fría, vierte el relleno sobre ella.

Hornea a 160 °C durante aproximadamente 45–50 minutos, o hasta que el centro esté cuajado. El centro puede conservar un ligero movimiento al retirar el cheesecake, ya que terminará de asentarse durante el enfriamiento.

Deja enfriar antes de desmoldar.

Para preparar la mermelada, coloca las fresas, la chía, la miel y el agua en una olla o sartén pequeña. Cocina a fuego bajo hasta que las fresas se deshagan y la preparación tome una consistencia espesa. Deja enfriar.

Desmolda el cheesecake y coloca la mermelada de fresa encima. Decora con fresas y arándanos frescos.

3. MUFFINS DE COCO Y CHOCOLATE AMARGO

Ingredientes

- Huevos: 3 piezas, aproximadamente 150–165 gramos.
- Yogurt griego sin azúcar: 1 taza, aproximadamente 240 gramos.
- Coco rallado sin azúcar: aproximadamente 1 equivalente a 100 gramos.
- Vainilla: 1 cucharada, equivalente a 15 ml.
- Stevia: 2 gramos.
- Chispas de chocolate amargo: aproximadamente $\frac{1}{3}$ de taza, equivalente a 50 gramos.

Preparación

Precalienta el horno a **175 °C**

Coloca los huevos, yogurt griego, coco rallado, vainilla y stevia en la licuadora. Licúa hasta integrar perfectamente.

Agrega las chispas de chocolate amargo y mezcla.

Coloca capacillos de papel en un molde para muffins y distribuye la mezcla, llenando aproximadamente $\frac{3}{4}$ partes de cada molde.

Hornea durante 25–30 minutos.

Introduce un palillo en el centro de uno de los muffins para comprobar la cocción. Si sale limpio, están listos.

Deja enfriar antes de retirar del molde.

4. GELATINA RICA EN PROTEÍNA

Ingredientes

- Grenetina: 1 sobre, aproximadamente 7–10 gramos, dependiendo de la presentación.
- Yogurt natural sin azúcar: 1 taza, aproximadamente 240 gramos.
- Chía: 2 cucharaditas, aproximadamente 8–10 gramos.
- Agua para activar la chía: 50 ml, aproximadamente ¼ de taza.
- Agua caliente para activar la grenetina: cantidad necesaria de acuerdo con las instrucciones del producto.

Preparación

Coloca la chía en 50 ml de agua y déjala reposar hasta que se active y forme una consistencia gelatinosa.

Activa la grenetina utilizando agua caliente, siguiendo las instrucciones del fabricante.

Agrega la grenetina al yogurt natural y mezcla muy bien.

Incorpora la chía previamente activada y revuelve hasta integrar todos los ingredientes.

Coloca la preparación en moldes individuales.

Refrigera durante aproximadamente 3 horas o hasta que la gelatina esté completamente cuajada.

5. DULCE DE LECHE SIN AZÚCAR

Ingredientes

- Eritritol o stevia: 50 gramos, aproximadamente ¼ de taza.
- Bicarbonato de sodio: 1 pizca pequeña, aproximadamente 0.5 gramos.
- Agua: 2 cucharadas, equivalente a 30 ml.
- Crema de leche: la receta original no especifica la cantidad, por lo que es necesario definir este dato antes de realizarla.

Preparación

Coloca el endulzante y el agua en una olla pequeña.

Cocina a fuego mínimo, revolviendo constantemente hasta que el endulzante se diluya y comience a hervir. Este proceso puede tardar aproximadamente 5 minutos.

Una vez que hierva, agrega la pizca de bicarbonato de sodio y continúa revolviendo.

La preparación comenzará a cambiar de color, pasando de transparente a una tonalidad semejante al caramelo.

Continúa cocinando sin dejar de revolver hasta alcanzar un color marrón oscuro, aproximadamente 10 minutos como máximo.

Agrega la crema de leche poco a poco, sin dejar de revolver, hasta que la preparación vuelva a romper el hervor.

Continúa revolviendo aproximadamente 5 minutos más y retira del fuego.

Ten en cuenta que al enfriarse adquirirá una consistencia más espesa y firme.

Guarda en refrigeración y utiliza como acompañamiento o relleno de diferentes preparaciones.

MATERIAL Y EQUIPO NECESARIO

MATERIA PRIMA

- Harina de avena: 50 g
- Avena en hojuelas: 80 g
- Arándanos frescos: 100 g + cantidad extra para decoración
- Fresas: 300 g + cantidad extra para decoración
- Huevos: 6 piezas
- Yogurt natural o griego: 20 g
- Yogurt griego light: 240 g
- Yogurt griego sin azúcar: 240 g
- Queso cottage: 200 g
- Nueces: 30 g + 15 g para el queque = 45 g
- Almendras: 15 g *(si prefieres utilizar almendras en lugar de nueces)*
- Miel de abeja: 210 g aproximadamente

- Aceite de coco: 40 g
- Coco rallado sin azúcar: 200 g
- Chispas de chocolate amargo: 50 g
- Proteína en polvo sabor vainilla Huella Verde: 2 scoops
- Maicena: 24 g
- Chía: aproximadamente 40 g
- Eritritol o stevia: 50 g
- Stevia adicional: 1 sobre/pieza + 2 g
- Grenetina: 1 sobre (7–10 g)
- Polvo para hornear: 2–3 g
- Vainilla: aproximadamente 37.5 ml
- Bicarbonato de sodio: aproximadamente 0.5 g
- Sal: 1 pizca
- Agua: aproximadamente 125–140 ml, más la cantidad necesaria para activar la grenetina.
- Crema de leche: cantidad pendiente, porque la receta original no especifica cuánto utilizar.

Para realizar la practica:

- Horno.
- Microondas.
- Licuadora.
- Refrigerador.
- Estufa.
- Báscula digital de cocina.
- Tazas medidoras.
- Cucharas medidoras.
- Bowls o recipientes para mezclar.
- Recipientes aptos para microondas.
- Espátulas de silicón.

- Batidor globo.
- Cucharas.
- Tenedor.
- Cuchillo.
- Tabla para cortar.
- Olla pequeña.
- Sartén pequeño.
- Molde para cheesecake.
- Molde para muffins.
- Capacillos de papel para muffins.
- Moldes individuales para gelatina.
- Recipiente pequeño para preparar el queque.
- Papel para hornear o papel encerado.
- Rejilla para enfriar, opcional.
- Guantes térmicos para horno.
- Toallas de cocina.
- Papel absorbente.
- Recipientes herméticos para almacenar las preparaciones.
- Cronómetro o temporizador.

EQUIPO RECOMENDADO PARA LA PRÁCTICA

También es recomendable contar con:

- Procesador de alimentos, para triturar la avena y las nueces.
- Espátula de repostería.
- Brocha de silicón para engrasar moldes.
- Rejilla de enfriamiento.
- Cuchara para helado o dosificador, para porcionar los muffins de manera uniforme.
- Papel encerado adicional para trabajar y presentar las preparaciones.