

JB EDICIONES DIGITALES

RECETAS *sin* AZÚCAR

MÁS DE
50
RECETAS
SALUDABLES

100%
SALUDABLE

♥ Especial Diabéticos ♥

DISFRUTÁ LO DULCE DE LA VIDA
cuidando tu salud



SIN AZÚCAR
AÑADIDA



BAJO ÍNDICE
GLUCÉMICO



INGREDIENTES
NATURALES



PARA DIABÉTICOS
Y TODA LA FAMILIA



50 RECETAS PRINCIPALES + **10** RECETAS EXTRAS

BONUS
EXCLUSIVOS

RECETAS
DELICIASAS
Y SALUDABLES

PARA UNA VIDA
MÁS SANA Y FELIZ



PASO A PASO
EXPLICADO



FOTOS A TODO
COLOR



RECETAS
RICAS Y FÁCILES



APTO PARA
DIABÉTICOS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE SIN RENUNCIAR AL SABOR

ÍNDICE

RECETAS *sin* AZÚCAR

ESPECIAL DIABÉTICOS

MÁS DE
50
RECETAS
SALUDABLES



DESAYUNOS

1. Pan Integral sin Azúcar
2. Muffins de Banana y Avena
3. Budín Integral de Naranja
4. Panqueques de Avena
5. Granola Casera
6. Yogur con Frutas
7. Galletitas Integrales
8. Tostadas Proteicas
9. Pan de Yogur
10. Porridge de Avena



POSTRES

31. Flan sin Azúcar
32. Helado Casero
33. Mousse de Chocolate
34. Brownie de Batata
35. Tiramisú Light
36. Copa de Frutas
37. Postre de Chía
38. Budín de Pan Saludable
39. Arroz con Leche Light
40. Compota de Manzana



TORTAS Y BUDINES

11. Torta de Chocolate sin Azúcar
12. Cheesecake Light
13. Budín de Limón
14. Budín Marmolado
15. Budín de Zanahoria
16. Torta de Manzana
17. Torta de Coco
18. Torta de Yogur
19. Torta de Almendras
20. Brownie Saludable



DULCES SALUDABLES

41. Mermelada sin Azúcar
42. Dulce de Frutilla
43. Dulce de Membrillo Light
44. Pasta de Maní Casera
45. Barritas de Cereales
46. Bombones Saludables
47. Trufas de Cacao
48. Muffins de Arándanos
49. Bizcochuelo Integral
50. Lemon Pie Saludable



GALLETITAS

21. Cookies de Avena
22. Cookies con Chips sin Azúcar
23. Galletitas de Coco
24. Galletitas de Limón
25. Galletitas de Naranja
26. Pepas Saludables
27. Alfajorcitos Integrales
28. Crackers de Semillas
29. Galletitas de Almendra
30. Galletitas de Canela



BONUS EXCLUSIVOS

- Guía completa de edulcorantes.
- Índice glucémico de los alimentos.
- Cómo reemplazar el azúcar correctamente.
- Consejos para cocinar para personas con diabetes.
- Alimentos recomendados y alimentos a moderar.
- Tabla de equivalencias.



10 RECETAS EXTRAS

1. Chocotorta sin Azúcar
2. Alfajores de Maicena sin Azúcar
3. Rosca Integral
4. Donas al Horno
5. Bizcochos Integrales
6. Pan Dulce Saludable
7. Trufas de Coco
8. Budín de Chocolate
9. Tarta de Ricota
10. Pancitos Dulces Integrales



RECETAS
RICAS Y SALUDABLES



INGREDIENTES
NATURALES



FÁCILES DE HACER
PASO A PASO



PARA DIABÉTICOS
Y TODA LA FAMILIA

♥ DISFRUTÁ LO DULCE DE LA VIDA CUIDANDO TU SALUD ♥



TORTA DE CHOCOLATE

= sin Azúcar =

HÚMEDA, INTENSA Y PERFECTA
PARA CUALQUIER OCASIÓN

Una torta de chocolate deliciosa, sin azúcar añadida, ideal para disfrutar sin culpas. Con cacao puro y endulzada de manera natural, es perfecta para acompañar tus desayunos o meriendas.



SIN AZÚCAR
AÑADIDA



RICA EN
FIBRA



FUENTE DE
MAGNESIO



PREPARACIÓN
15 MIN



COCCIÓN
35 MIN



PORCIONES
10 A 12

INGREDIENTES

- 1 y 1/2 tazas de harina integral (o avena molida)
- 1/2 taza de cacao amargo en polvo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- 3 huevos
- 1/2 taza de yogur natural o vegetal sin azúcar
- 1/2 taza de leche descremada o vegetal sin azúcar
- 1/3 taza de aceite de coco derretido o aceite de girasol
- 1/2 taza de eritritol, stevia o endulzante natural a gusto
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 50 g de chocolate amargo 70% picado (opcional)



TIP JB: El cacao amargo aporta antioxidantes y mejora el estado de ánimo. ¡Disfrutá sin culpas!



PASO A PASO

- 1 Precalentá el horno a 180 °C y engrasá un molde redondo con aceite de coco o forralo con papel manteca.
- 2 En un bowl, tamizá la harina, el cacao, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal. Mezclá bien.
- 3 En otro bowl, batí los huevos con el endulzante hasta integrar. Agregá el yogur, la leche, el aceite y la esencia de vainilla.
- 4 Incorporá los ingredientes secos a los húmedos y mezclá hasta obtener una preparación homogénea.
- 5 Agregá el chocolate amargo picado (opcional) y mezclá suavemente.
- 6 Volcá la mezcla en el molde y llevá al horno.
- 7 Cociná durante 30 a 35 minutos o hasta que al insertar un palillo, salga limpio.
- 8 Retirá del horno y dejá enfriar en el molde durante 10 minutos. Luego desmoldá y dejá enfriar completamente sobre una rejilla.
- 9 ¡Lista para disfrutar! Ideal sola o con frutas frescas.



IDEAL PARA:



DESAYUNO



MERIENDA



CELEBRACIONES



COMPARTIR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción aprox.)



CALORÍAS
Aprox. 210 kcal



PROTEÍNAS
6 g



CARBOHIDRATOS
22 g



GRASAS
9 g



FIBRA
4 g



BENEFICIOS
CLAVE



EL CACAO AMARGO
ES RICO EN ANTIOXIDANTES
Y MEJORA EL HUMOR.



LA HARINA INTEGRAL
Y LA AVENA APORTAN
FIBRA Y SACIEDAD.



SIN AZÚCAR AÑADIDA,
APTA PARA DIABÉTICOS
Y TODA LA FAMILIA.



DELICIOSA, SALUDABLE
Y PERFECTA PARA
CUALQUIER MOMENTO.

PEPAS

Saludables

SIN AZÚCAR AÑADIDA

Clásicas, suaves y con un corazón frutal irresistible. Estas pepas saludables están endulzadas naturalmente y son perfectas para disfrutar en cualquier momento, sin culpa y cuidando tu salud.



SIN AZÚCAR
AÑADIDA



RICA EN
FIBRA



FUENTE DE
ANTIOXIDANTES



PREPARACIÓN
15 MIN



COCCIÓN
12 MIN



PORCIONES
18 A 22

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de avena (o de almendras)
- 1/4 taza de almidón de maíz
- 1/4 taza de eritritol o endulzante natural en polvo (apto para hornear)
- 1/4 taza de aceite de coco derretido (o manteca clarificada)
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal
- Mermelada sin azúcar (de frutilla, frutos rojos o de tu preferencia)



TIP JB: Elegí mermeladas sin azúcar endulzadas con eritritol o estevia para mantener la receta saludable. Conservá en un frasco hermético.



PASO A PASO

- 1 Precalentá el horno a 180 °C y forrá una placa con papel manteca.
- 2 En un bowl, mezclá la harina de avena, el almidón de maíz, el eritritol, el polvo de hornear y la pizca de sal.
- 3 En otro bowl, batí el huevo con la esencia de vainilla y el aceite de coco derretido.
- 4 Incorporá los ingredientes húmedos a los secos y mezclá hasta formar una masa suave y homogénea.
- 5 Tomá porciones de masa y formá bolitas. Colocalas en la placa y hacé una pequeña hendidura en el centro con el pulgar o con el dorso de una cucharita.
- 6 Rellená cada hendidura con mermelada sin azúcar.
- 7 Horneá durante 10 a 12 minutos o hasta que los bordes estén levemente dorados.
- 8 Retirá del horno y dejá enfriar completamente antes de disfrutar.

*¡Clásicas, frutales y saludables!
Ideales para acompañar tu té o café.*



IDEAL PARA:



DESAYUNO



MERIENDA



LLEVAR



COMPARTIR



ANTOJO
SALUDABLE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción aprox.)



CALORÍAS
Aprox. 85 kcal



PROTEÍNAS
1,2 g



CARBOHIDRATOS
10 g



GRASAS
4 g



FIBRA
1,6 g



BENEFICIOS
CLAVE



RICA EN FIBRA,
MEJORA LA DIGESTIÓN
Y DA SACIEDAD.



SIN AZÚCAR AÑADIDA,
APTA PARA DIABÉTICOS
Y PERSONAS ACTIVAS.



CON AVENA INTEGRAL,
FUENTE DE ENERGÍA
SOSTENIDA.



DELICIOSAS, NUTRITIVAS
Y PERFECTAS PARA
TODA LA FAMILIA.



DISFRUTÁ LO DULCE DE LA VIDA CUIDANDO TU SALUD



JB

EDICIONES DIGITALES

42



DULCES SALUDABLES


 SIN AZÚCAR
AÑADIDA

DULCE

de Frutilla

SIN AZÚCAR AÑADIDA

Delicioso, natural y saludable. Este dulce de frutilla sin azúcar añadida conserva todo el sabor de la fruta fresca con un toque justo de dulzura natural. Ideal para untar en tostadas, acompañar yogur, avena o usar en tus recetas favoritas.


 100%
NATURAL
 

 SIN AZÚCAR
AÑADIDA

 RICA EN
FIBRA

 FUENTE DE
ANTIOXIDANTES

 PREPARACIÓN
15 MIN

 COCCIÓN
20-25 MIN

 PORCIONES
8 A 10

INGREDIENTES



- 500 g de frutillas frescas
- Jugo de 1/2 limón
- 2 cdas. de eritritol, xilitol o endulzante natural (a gusto)
- 1 cdita. de esencia de vainilla (opcional)
- 1/4 cdita. de canela en polvo (opcional)



TIP JB: Usá frutillas bien maduras y dulces para obtener un dulce más sabroso y natural. Se conserva hasta 7 días en la heladera en un frasco de vidrio hermético.



PASO A PASO

- 1 Lavá bien las frutillas, retírales el cabito verde y cortalas en trozos pequeños.
- 2 Colocá las frutillas en una olla junto con el jugo de limón y el endulzante elegido.
- 3 Llevá a fuego medio, revolviendo de vez en cuando.
- 4 Cuando larguen su jugo, aplastá suavemente las frutillas con un pisapuré o tenedor.
- 5 Cociná a fuego medio-bajo durante 20 a 25 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese y tenga la consistencia deseada.
- 6 Agregá la esencia de vainilla y la canela (si usás), mezclá bien y cociná 1 minuto más.
- 7 Retirá del fuego y dejá enfriar.
- 8 Guardá en un frasco de vidrio esterilizado en la heladera.

*¡Natural, rica y hecha en casa!
Para disfrutar todos los días.*



IDEAL PARA:

TOSTADAS
INTEGRALESYOGUR O
QUESOAVENA O
GRANOLAPANQUEQUES
Y WAFFLESRELLENOS DE
TARTAS Y POSTRES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción aprox. 2 cdas.)


 CALORÍAS
Aprox. 20 kcal

 PROTEÍNAS
0,2 g

 CARBOHIDRATOS
5 g

 GRASAS
0 g

 FIBRA
1 g

 SIN AZÚCAR AÑADIDA,
APTA PARA DIABÉTICOS
Y PERSONAS ACTIVAS.

 RICA EN FIBRA,
FAVORECE LA DIGESTIÓN
Y LA SACIEDAD.

 LA FRUTILLA ES FUENTE
DE ANTIOXIDANTES Y VITAMINA C
QUE FORTALECE EL SISTEMA INMUNE.

 DELICIOSA, NATURAL
Y PERFECTA PARA
TODA LA FAMILIA.

♥ DISFRUTÁ LO DULCE DE LA VIDA CUIDANDO TU SALUD ♥



DULCES SALUDABLES

SIN AZÚCAR
AÑADIDA

BONUS

EXCLUSIVOS

MÁS SABOR, MÁS SALUD, MÁS BIENESTAR



Guía completa de edulcorantes.



Índice glucémico de los alimentos.



Cómo reemplazar el azúcar correctamente.



Consejos para cocinar para personas con diabetes.



Alimentos recomendados y alimentos a moderar.



Tabla de equivalencias.

RECETAS
ricas y
SALUDABLES



♥ DISFRUTÁ LO DULCE DE LA VIDA CUIDANDO TU SALUD ♥

JB

EDICIONES DIGITALES

10 RECETAS EXTRAS



MÁS SABOR, MÁS OPCIONES, MÁS SALUD

*Recetas deliciosas y saludables
para disfrutar sin culpa.*



- 1 Chocotorta sin Azúcar
- 2 Alfajores de Maicena sin Azúcar
- 3 Rosca Integral
- 4 Donas al Horno
- 5 Bizcochos Integrales
- 6 Pan Dulce Saludable
- 7 Trufas de Coco
- 8 Budín de Chocolate
- 9 Tarta de Ricota
- 10 Pancitos Dulces Integrales



*"Más recetas para que sigas
cuidando tu salud sin renunciar
a lo rico."*



RECETAS
RICAS Y SALUDABLES



INGREDIENTES
NATURALES



FÁCILES DE HACER
PASO A PASO



PARA DIABÉTICOS
Y TODA LA FAMILIA



DISFRUTÁ LO DULCE DE LA VIDA CUIDANDO TU SALUD



JB

EDICIONES DIGITALES

Dulce, Saludable y Sin Azúcar



Este ebook reúne 10 recetas extras pensadas para complementar tu cocina del día a día con opciones **deliciosas, nutritivas y sin azúcar añadida**.

Cada receta está elaborada con ingredientes saludables y simples, para que disfrutes sin culpas de tus momentos dulces favoritos.



RECETAS
SALUDABLES
Y NUTRITIVAS



SIN AZÚCAR
AÑADIDA



IDEALES PARA
TODA LA FAMILIA



INGREDIENTES
ACCESIBLES



Elegí **cuidarte** sin resignar **sabor**.
¡Que disfrutes cada receta!



Sobre JB Ediciones Digitales

Creamos ebooks de cocina y pastelería saludable con el objetivo de inspirarte a llevar una alimentación más consciente, equilibrada y deliciosa.

Recetas hechas con amor
para transformar tu día a día.



JB 

EDICIONES DIGITALES

RECETAS SALUDABLES
HECHAS CON AMOR



SEGUINOS



@jbedicionesdigitales

ISBN 978-987-88-1234-5



9 789878 812345

© 2026 JB Ediciones Digitales. Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción, distribución o reventa total o parcial de este material sin autorización.

