

5 recetas de postres light para no engordar al comer dulce

Muchas veces seguimos una dieta para lograr bajar de peso, pero luego nos cuesta resistirnos a la tentación de comer algún dulce de postre. Sin embargo, no tienes que abandonar la dieta para darte ese gusto porque, por suerte, existen los postres light.

Así que si eres de los golosos y quieres bajar de peso pero no puedes evitar lo dulce, pon manos a la obra porque a continuación te enseñaremos a preparar postres bajos en calorías. Pero eso sí, que tengas menos calorías no significa que abuses de ellos puesto que si estás en un plan para perder peso lo más aconsejable es consumir estos postres dos veces por semana.

Recetas de postres light



1. Tarta de manzanas sin azúcar

Si eres de los que prefieren lo clásico, este es tu postre ideal

Ingredientes

- 280 gramos de harina de avena
- 1 sobre de levadura en polvo

- 1 kilo de manzanas verdes
- 6 cucharadas de leche descremada
- 150 gramos de ricota magra
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 cucharadas de miel
- Canela en polvo (cantidad necesaria)

Preparación

Antes de empezar a preparar el postre, pon el horno a calentar a 180 grados (fuego medio). En un recipiente agregamos la harina de avena y la levadura en polvo, mezclamos bien y hacemos un hueco en el medio. En ese hueco introducimos la ricota, la leche descremada, la cucharada de aceite y la miel. Luego integramos bien todos los ingredientes con la mano.

A continuación, pelamos las manzanas y las cortamos en rodajas finas. Una vez que están listas, extendemos la masa sobre una fuente previamente engrasada y colocamos prolijamente las manzanas encima de la masa. Luego, espolvoreamos por arriba con la cantidad de canela en polvo que consideremos necesaria.

Una vez que tenemos esto listo, introducimos la tarta en el horno por 30 minutos aproximadamente. Cuando veas que la masa está dorada eso significa que ya está lista. Retiramos del horno, dejamos enfriar y ¡a comer!

2. Cheesecake de mantequilla de maní

Prueba la tradicional receta neoyorquina en versión light, no vas a poder creerlo cuando la degustes.

Ingredientes

Para la base:

- 1 huevo entero y 3 claras
- 4 cucharadas de leche en polvo descremada
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de edulcorante

- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Para el relleno:

- 600 gramos de queso crema descremado
- 6 cucharadas de mantequillas de maní sin azúcar (se consigue en las tiendas de alimentos naturales)
- 20 sobres de sucralosa

Preparación

Para preparar la masa, lo primero que debes hacer es poner en un recipiente el huevo y las tres claras, el edulcorante, la esencia de vainilla y el polvo de hornear. Luego bate y, una vez que las claras empiecen a levantarse, agrega la leche en polvo de a poco sin dejar de batir, utilizando un tamiz para que no se formen grumos. A continuación, vierte la preparación en una placa para horno previamente engrasada. Cocina a horno medio por 15 minutos. Luego retira y deja enfriar.

Para preparar el relleno, pon en un recipiente el queso, la mantequilla de maní y la sucralosa. Mezcla bien hasta lograr una consistencia homogénea. Luego vierte la preparación sobre la masa y pon en el congelador. Y ya tienes listo tu cheesecake. Fácil, ¿no?

3. Tiramisú light

Con esta receta podrás consumir el rico postre italiano sin engordar.

Ingredientes

- 2 cucharadas de salvado de avena
- 1 cucharada de semillas de chía
- 2 claras de huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de café
- Ralladura de un limón
- 3 sobres de sucralosa o stevia
- 1 cucharadita de polvo de hornear

- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de queso crema descremado

Preparación

Para preparar este postre, lo primero que debes hacer es batir las claras de huevo junto a las semillas de chía. Luego agrega el salvado de avena, los tres sobres de sucralosa, el polvo de hornear, la esencia de vainilla, la ralladura de limón y mezcla bien hasta obtener la consistencia de una pasta.

A continuación, cocina esta mezcla en una sartén dándole forma de pancakes, cocinado de ambos lados. Una vez que están listos, corta los pancakes con la mano, mójalos en café y ponlos en una fuente. Luego, mezcla el queso crema con edulcorante y vierte sobre la base de pancakes. A continuación, agrega otra capa de pancakes previamente mojados en café y vierte encima otra capa de queso y edulcorante. Finalmente, espolvorea con café en polvo.

4. Flan casero bajo en calorías

Esta receta lleva pocos ingredientes y es realmente deliciosa.

Ingredientes

- 1 huevo y una clara
- 200 ml de leche descremada
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 6 sobres de edulcorante

Preparación

En primer lugar, mezcla en un recipiente el huevo, la clara de huevo, la esencia de vainilla y el edulcorante. Mientras tanto, calienta la leche y antes de que hierva, agrégala a la mezcla anterior, revolviendo constantemente. Luego vierte la mezcla en un recipiente para horno y cocina a horno fuerte por media hora, o hasta que se haya dorado arriba. Esta receta te sirve para salir del paso cuando no tienes muchos ingredientes

pero tampoco quieres abandonar la dieta.

5. Pannacotta de frutos rojos

Ingredientes

- 500 gramos de queso crema descremado
- 2 tazas de leche descremada
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 4 sobres de sucralosa o stevia
- 3 tazas de frutos rojos
- Jugo de 2 naranjas

Preparación

En primer lugar, debes mezclar el queso crema con una taza de leche descremada hasta que ya no queden más grumos. A continuación, pon a calentar en el microondas la otra taza de leche junto con la gelatina sin sabor por un minuto. Luego saca del microondas y bate hasta que ya no se vean los restos de gelatina. Agrega esto a la mezcla de queso y leche, junto a la esencia de vainilla y la sucralosa o stevia. Mezclar bien hasta que se forme una pasta homogénea. Luego vierte la preparación en un molde y lleva a la heladera por 4 horas.

Para preparar el aderezo, pon en una cacerola las tres tazas de frutos rojos, el jugo de dos naranjas y un chorrito de agua. Cocina veinte minutos a fuego bajo. Revuelve cada tanto.

Para servir este postre, vierte la preparación de frutos rojos sobre la mezcla del molde y ya está listo para comer.

Si quieres bajar de peso pero eres de los que no pueden evitar comer dulces, ¡aquí está la solución!