

NARANJITAS CONFITADAS

INGREDIENTES

(6 porciones)

- 3 Unidades Naranjas grandes
- 1 Barra (100 gr) Chocolate alto en cacao sin azúcar
- 1 Taza Tagatosa (110 gr)

PREPARACIÓN

- 1.- Lavar las naranjas y cortar los extremos.
- 2.- Partirlas naranjas por la mitad y exprimir el jugo.
- 3.- Pelar y luego cortar las cáscaras en tiras.
- 4.- Depositarlas en un recipiente y remojar en el jugo, añadiendo agua para dejarlas sumergidas durante una hora.
- 5.- Luego colar las cáscaras, guardando ese líquido.
- 6.- En una olla poner tagatosa más dos tazas del jugo, agregando las cáscaras cuidando quede todo bien cubierto.
- 7.- Tapar la olla y cocinar a fuego medio alto por media hora.
- 8.- Luego, revolver hasta que el líquido se evapore.
- 9.- Dejar reposar las tiritas de naranja a temperatura ambiente
- 10.- Derretir la barra de chocolate sin azúcar y bañar las tiras de naranjitas a gusto.
- 11.- Luego meter al congelador por 10 minutos para que se endurezca el chocolate. ¡Y, quedan listas para disfrutar!

APORTE POR PORCIÓN

(8 naranjitas)

- Calorías 60 kcal
- Proteínas 0 gr.
- Lípidos 0 gr.
- Carbohidratos 17 gr.

REPOSTERÍA DULCE PARA PREPARAR EN CASA

Por Nutricionista y Educadora en Diabetes, Luzmila González S. y Nutricionista Renée Barrientos S., Diplomada en educación de diabetes.



GALLETÓN DE AVENA MANZANA CANELA

INGREDIENTES

(16 porciones)

- 4 tazas Avena instantánea
- 3 tazas de harina integral
- 2 cdtas. de polvos de hornear
- 6 claras de huevo
- 2 tazas de leche 0% grasa
- 120 gotas de sucralosa
- 2 cdtas. vainilla
- 2 cdtas. canela en polvo
- 1 manzana mediana.

PREPARACIÓN

- 1.- Se juntan las harinas blanca, integral, polvos de hornear y sal.
- 2.- Se hace un agujero en el centro y se agregan el resto de los ingredientes y la manzana rallada.
- 3.- Se divide la masa en 16 partes iguales y se le da la forma circular.
- 4.- Luego, se enmantequilla la bandeja del horno y se lleva a hornear por 15 minutos.
- 5.- Se dejan enfriar previo a servirlos.

APORTE POR PORCIÓN

(1 galletón)

- Calorías 175 kcal
- Proteínas 7 gr.
- Lípidos 1 gr.
- Carbohidratos 30 gr.



COCADAS



INGREDIENTES (12 porciones)

- 1 Taza Coco Rallado
- 2 Unidades Huevos
- 16 cucharaditas de tagatosa

PREPARACIÓN

- 1.- Precalear el horno a fuego medio
- 2.- Batir los huevos
- 3.- Agregar el coco rallado y la tagatosa y revolver.
- 4.- Sobre la bandeja del horno poner papel mantequilla
- 5.- Con una cucharada sacar mezcla y depositar como bolitas sobre el papel
- 6.- Poner en el horno por 10 minutos a 200° y queden doradas.

APORTE POR PORCIÓN (1 cocada)

Calorías	60 kcal
Proteínas	1,2 gr.
Lípidos	6 gr.
Carbohidratos	2 gr.

LECHE CONDENSADA

INGREDIENTES

- 200 gr. de leche en polvo 0% MG (2 tazas)
- 150 gr. de tagatosa (1.5 taza)
- 160 ml de agua (3/4 taza)

PREPARACIÓN

- 1.- En una olla colocar la leche en polvo, tagatosa, agua y revolver hasta mezclar totalmente.
- 2.- Cocinar a fuego medio sin dejar de revolver 25-30 minutos o hasta espesar ligeramente.
- 3.- Hasta ese momento, la mezcla queda un poco más líquida que la leche condensada clásica.
- 4.- Luego se vierte a un bol metálico o de vidrio para dejar enfriar.
- 5.- Una vez fría, esta leche condensada tiene la misma textura que la tradicional.

APORTE POR PORCIÓN (1 cucharada sopera)

Calorías	24 kcal
Proteínas	2,3 gr.
Lípidos	0 gr.
Carbohidratos	3gr.

