

Magdalenas con Arándanos - Bajas en Hidratos y Sin Azúcar

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	12	50g

INGREDIENTES

- • 180g de almendra molida
- • 1 sobre de levadura
- • 40g de xilitol
- • 3 huevos
- • 30g de mantequilla
- • 60g de queso tipo Philadelphia
- • Ralladura de limón
- • 1 cucharadita de esencia de vainilla
- • Arándanos al gusto

PREPARACIÓN

Preparación de las magdalenas saludables:

1. **Preparación previa:**

- Precalienta el horno a 170°C.

- Prepara un molde para 12 magdalenas con cápsulas de papel o engrásalo ligeramente.
- Saca los huevos y el queso de la nevera para que estén a temperatura ambiente.
- Derrite la mantequilla y deja que se enfríe un poco.

2. **Mezcla de ingredientes secos:**

- En un bol grande, mezcla 180g de almendra molida, 40g de xilitol y 1 sobre de levadura.
- Remueve bien para que los ingredientes secos se integren.

3. **Incorporación de ingredientes húmedos:**

- Añade los 3 huevos y bate hasta que la mezcla sea homogénea.
- Incorpora la mantequilla derretida y mezcla bien.

4. **Preparación del queso:**

- Coloca los 60g de queso tipo Philadelphia en un bol pequeño.
- Calienta en el microondas 1 minuto para ablandar.
- Mezcla hasta que quede cremoso y sin grumos.

5. **Unión de la mezcla:**

- Añade el queso cremoso a la mezcla principal.
- Incorpora la ralladura de limón y la cucharadita de esencia de vainilla.
- Mezcla hasta obtener una masa suave y homogénea.

6. **Añadir los arándanos:**

- Lava y seca los arándanos.
- Incorpóralos suavemente a la masa, reservando algunos para decorar la superficie.

7. **Rellenar los moldes:**

- Reparte la masa en los moldes, llenando cada uno hasta 3/4 de su capacidad.
- Coloca algunos arándanos extra encima de cada magdalena para decorar.

8. **Horneado:**

- Hornea a 170°C durante 15 minutos.
- Vigila que estén doradas y al pinchar con un cuchillo salga limpio.
- Si es necesario, hornea 2-3 minutos más.

9. **Enfriado y conservación:**

- Saca del horno y deja enfriar 5 minutos en el molde.
- Luego transfíere a una rejilla para que se enfríen completamente.

- Conserva en recipiente hermético hasta 3 días.

Rinde 12 magdalenas esponjosas y saludables.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para la salud:

- La almendra molida aporta grasas saludables, vitamina E y magnesio, favoreciendo la salud cardiovascular y la saciedad.
- Los arándanos son ricos en antioxidantes, vitamina C y fibra, ayudando a combatir el estrés oxidativo y mejorar la salud digestiva.
- El xilitol es un edulcorante natural que no eleva los niveles de glucosa en sangre, ideal para diabéticos.
- El queso tipo Philadelphia aporta proteínas y cremosidad sin añadir muchos hidratos.
- Bajo índice glucémico gracias a la ausencia de harinas refinadas y azúcares.
- Proporciona energía sostenida y evita picos de azúcar.
- Favorece la salud cerebral y la memoria gracias a los antioxidantes de los arándanos.
- Mejora la salud de la piel y el sistema inmunológico.
- Aporta fibra natural para una mejor digestión.
- Ideal para dietas bajas en carbohidratos y sin gluten.

Consejos nutricionales:

- Utiliza arándanos frescos o congelados, pero bien escurridos.
- Puedes sustituir los arándanos por pepitas de chocolate negro o frutos secos.
- Si quieres más proteína, añade una cucharada de proteína en polvo neutra.
- Consume preferiblemente en el desayuno o merienda para aprovechar la energía.
- Si eres diabético, monitorea tus niveles de glucosa tras el consumo.
- Almacena en recipiente hermético para mantener la esponjosidad.

Variaciones saludables:

- Añade semillas de chía o lino para más fibra y omega-3.
- Incorpora ralladura de naranja para un toque cítrico.
- Decora con almendras laminadas antes de hornear.
- Usa queso batido 0% para una versión más ligera.
- Agrega una pizca de canela para sabor y propiedades antiinflamatorias.

Compatibilidad dietética:

- ? Bajo índice glucémico
- ? Rica en antioxidantes
- ? Sin gluten
- ? Sin azúcar
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Fibra natural
- ? Grasas saludables

- ? Energía sostenible
- ? Salud cerebral
- ? Salud digestiva
- ? Salud cardiovascular
- ? Salud de la piel
- ? Mejora estado de ánimo

****Momento ideal de consumo:****

- Como desayuno saludable y saciante.
- Como merienda nutritiva.
- Perfectas para llevar al trabajo o colegio.
- Como postre ligero tras la comida.
- Para deportistas antes o después del ejercicio.
- Como snack saludable entre comidas.
- Para personas que buscan controlar su peso.
- Como opción para diabéticos y personas con intolerancia al gluten.
- Para quienes buscan mejorar su salud digestiva y cardiovascular.
- Como parte de una dieta mediterránea equilibrada.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>