CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Recetas de postres saludables

Comer saludable es parte esencial para mejorar la salud y perder peso. A continuación le ofrecemos algunos ideas para hacer cambios a sus postres.

Estas sugerencias son para un adulto saludable que tiene la meta de perder peso y mejorar su salud en general. Hable con su doctor si tiene una condición médica que pueda necesitar consideraciones alimenticias especiales.

Recetas de alternativas para el postre

Gotas de yogur griego congelado

Nutrition Facts

Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 85	
	% Daily Value*
Total Fat 0.1g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 3mg	**1%**
Sodium 90mg	**4%**
Potassium 355mg	**8%**
Total Carbohydrate 14.8g	**5%**
Dietary Fiber 2.8g	**10%**
Sugars 11.5g	
Protein 6.3g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	13%
Calcium	18%
Iron	1%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego sin grasa
- ½ taza de moras congeladas, hechas puré

INDICACIONES

Bata el yogur y las moras. (Consejo: ponga la mezcla en una bolsita de plástico para que vaciarla sea más fácil)

Cubra una charola para hornear con papel encerado (la charola debe caber en el congelador).

Coloque aproximadamente ½ cucharadita de la mezcla en la charola de hornear, de forma que las gotas no se toquen entre sí. Congélelas hasta que estén sólidas (por lo menos 3 horas).

Una vez congeladas, ponga las gotas en un recipiente de plástico en el congelador.

Paletas congeladas de fruta

INGREDIENTES

- La fruta de su elección (aproximadamente 2 tazas, dependiendo de la que elija)
- Jugo (aproximadamente ¼ de taza)
- Jugo de naranja o de limón verde o amarillo

Sugerencias de combinaciones

- Sandía y jugo de limón verde
- Mango y jugo de naranja
- Peras, duraznos o moras con jugo de manzana o de limón amarillo

Nutrition Facts

Serving Size 1 popsicle
Servings Per Container 3

Amount Per Serving	
Calories 42	
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 8mg	**0%**
Potassium 33mg	**1%**
Total Carbohydrate 11.2g	**4%**
Dietary Fiber 0.5g	**2%**
Sugars 9.8g	
Protein 0.1g	
Vitamin A	13%
Vitamin C	72%
Calcium	0%
Iron	1%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

INDICACIONES

Haga la fruta puré.

Añada el jugo (y el plátano y yogur, si gusta).

Vacíe la mezcla en bandejas de cubos de hielo, moldes de paletas o vasitos de papel.

Congele por al menos 4 a 6 horas.

Dele a sus paletas una textura cremosa al añadirle plátano hecho puré o un poco de yogur griego sin grasa.

"Helado" de plátano

Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (136g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 121	Calories from Fat 4
	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 1mg	**0%**
Total Carbohydrate 31.1g	**10%**
Dietary Fiber 3.5g	**14%**
Sugars 16.6	
Protein 1.5g	
Vitamin A	2%
Vitamin C	20%
Calcium	1%
Iron	2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

INGREDIENTES

- 1 plátano grande y maduro

Para obtener mejores resultados, use plátanos maduros blandos. Consulte ideas con ingredientes adicionales al final de la receta para crear otros sabores (la etiqueta de nutrición cambia con los ingredientes que no son "libres").

INDICACIONES

Rebane el plátano en trozos pequeños iguales. Colóquelo en un envase o bolsa herméticos. Congélelo por lo menos durante 2 horas o toda la noche.

Retírelo del congelador y mézclelo en la licuadora durante 3 a 5 minutos (el procesador de alimentos tiende a funcionar mejor que la licuadora). Raspe ocasionalmente los lados del procesador de alimentos mientras mezcla el plátano.

El plátano adquirirá diferentes consistencias mientras se mezcla. Sabrá que está listo cuando se vuelva suave y cremoso.

Agréguele sabores al gusto.

Transfiéralo a un envase o bolsa hermética. Congélelo hasta que quede sólido (puede comerlo después de mezclarlo, pero estará muy suave).

Cómalo al natural o pruebe algunas de estas ideas de sabores (ingredientes para 1 plátano):

- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharada de mantequilla de nueces
- 1 cucharada de chispas de chocolate
- 1 cucharada de nueces picadas
- ½ cucharada de cocoa en polvo
- ½ cucharadita de canela, cardamomo o jengibre
- 2 cucharadas de coco rallado
- Ralladura de naranja o de limón amarillo o verde
- 1¼ tazas de fresas frescas (mezcle algunas con el plátano; pique y agregue el resto)
- Jugo de limón verde con 2 galletas Graham trituradas
- 1 cucharadita de almendras tostadas, 1 cucharadita de coco, 1 cucharadita de chips de chocolate
- ¼ cucharadita de extracto de menta y 1 cucharada de chips de chocolate
- 1 cucharada de mantequilla de nueces y 1 cucharada de cocoa en polvo