

Guía Completa
PARA
REEMPLAZAR
EL AZÚCAR
EN TUS RECETAS



Daniela Baena Aguirre

Guía Completa
PARA
REEMPLAZAR
EL AZÚCAR
EN TUS RECETAS

Daniela Baena Aguirre

Copyright © 2023 Daniela Baena Aguirre

Todos los derechos reservados.

ISBN: 978-958-49-9452-3

DEDICATORIA

Por un mundo donde la información y el autoconocimiento puedan liberarnos y permitirnos ser y escoger. Por un mundo libre de dogmas, de verdades absolutas y de “gurús” de lo que está “bien”.

No hay una dieta que le sirva a todos, no hay un endulzante perfecto e ideal, y no hay una sola definición de “saludable”. Así como tampoco hay que satanizar ingredientes según la dieta de moda.

Este libro lo dedico a ti, en tu búsqueda de lo que es “salud” para tí y para nadie más.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	3
ÍNDICE.....	5
AGRADECIMIENTOS.....	1
PRÓLOGO.....	1
Capítulo 1	
¿Por qué reemplazar el azúcar?.....	1
Capítulo 2	
Alternativas al azúcar.....	6
Capítulo 3	
Cómo reemplazar el azúcar en diferentes tipos de recetas.....	16
BIZCOCHOS Y TORTAS.....	19
GALLETAS Y MASAS DE HORNO CROCANTES.....	21
CREMAS Y POSTRES DE CUCHARA.....	23
MERMELADAS.....	24
HELADOS.....	26
Capítulo 4	
Consejos para cocinar sin azúcar.....	28
CÓMO MANTENER LA MOTIVACIÓN PARA COMER MÁS SANO.....	28
CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ENVASES.....	36

CÓMO MODIFICAR RECETAS EXISTENTES.....	40
CÓMO CREAR NUEVAS RECETAS SIN AZÚCAR.....	47
EL AZÚCAR EN EL MUNDO SALADO.....	49
Capítulo 5	
Recetas sin azúcar.....	52
Mousse de Chocolate sin Azúcar.....	53
Galletas de chocolate y avellana sin azúcar.....	55
Muffins de vainilla y limón sin azúcar.....	58
Mermelada de bayas silvestres sin azúcar. 61	
Helado de coco y piña sin azúcar.....	65
ACERCA DEL AUTOR.....	67
ACERCA DE MAHI ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.....	69

AGRADECIMIENTOS

A la comunidad digital que desde el 2019 ha creído en MAHI, mi proyecto personal sobre el mundo dulce y la salud holística. Gracias por el apoyo y difusión. Gracias por cada postre, libro curso, taller o cualquier oportunidad que me diste de entrar a tu casa, a tu evento, a tu tablet o a tu biblioteca.

Conoce mis cursos, libros, recetas y productos en wearemahi.com o en Instagram como [@wearemahi](https://www.instagram.com/wearemahi) para hacer parte de esta linda comunidad de apasionados y de curiosos.



PRÓLOGO

Quiero que las personas que aman el dulce (y las que no) tanto como yo, puedan tener la opción de escoger no renunciar a él por temas de salud, o de seguir disfrutando de los postres sin remordimientos. Y lo juro, soy experta en remordimientos luego de comerme un postre, y estoy cansada.

Este libro, mi proyecto, mi blog, son una simple recopilación de datos de nutrición reales y recetas saludables fáciles de preparar en casa. Este libro es una invitación a que nunca creas ciegamente en lo que te dicen, investiga, averigua, cuestiona, escucha a tu cuerpo, saca tus propias conclusiones.

Por su parte, las recetas que verás son simples ideas que probé y me gustaron, todas con ingredientes muy nutritivos que sustituyen los tradicionales, que en

realidad pueden hacer mucho daño a nuestra salud.

¿Todo esto quiere decir que la pastelería clásica y de toda la vida está prohibida en nuestras vidas? ¡PARA NADA! Créanme, yo soy cocinera y pastelera de profesión y AMO la pastelería, y siempre la voy a amar. Amo disfrutar una torta rica, amo disfrutar un *Lemon Pie*, soy apasionada del chocolate y de los clásicos *croissants*. Pero también, como profesional conozco los ingredientes con los que normalmente se elaboran todos los productos que encontramos en las pastelerías y panaderías, y conozco el impacto que estos pueden tener en nuestros cuerpos. Por eso pienso que está perfecto comerse un postre rico cuando quieres hacerlo, pero creo que, si todos tuviéramos el conocimiento para hacerlo en su versión más saludable, sería mucho mejor. De este modo, si consumiéramos más sanamente y a

conciencia como hábito, ese día que tienes antojo de una Milhoja de Arequipe te la comerías seguro sin remordimiento.

Enseñar es mi pasión más grande, por eso quiero contarles lo que he aprendido de los libros, de la vida, y de maestros de la nutrición consciente, para que ustedes puedan vivir mejor, comer más sano, cuidar el ambiente y mantener todos esos hábitos en el tiempo.

A lo largo de mi carrera como cocinera y pastelera viajé por muchos países, trabajé con profesionales entre los mejores del mundo, probé platos espectaculares y conocí muchos ingredientes. Pero hoy siento que de nada sirve que traigan un show a nuestra mesa si la comida deja de ser comida. La comida tiene que ser rica y visualmente atractiva, pero lo primero y más importante, la comida sirve para

alimentarnos y hacernos estar bien.

Creo que nos falta información confiable, creo que nos falta curiosidad e interés por cuidarnos, interés por cómo funciona nuestro cuerpo, nuestra salud. Además, siento que muchos ni siquiera saben realmente qué es lo que se están comiendo al momento de escoger en un menú o de comprar en el supermercado. Literalmente nos estamos llevando a la boca un montón de comida sin saber qué es. Si lo piensan bien, ¿no es impresionante? Creo que todos tienen derecho a escoger lo que quieren comer, pero si esta elección no está bien justificada, finalmente no eres tú quien escoge... ¡Ni siquiera sabías que podías escoger!

En este libro voy a enseñarte de manera fácil y eficiente cómo empezar un estilo de vida sano y sin azúcar, lleno de comida rica y postres deliciosos. Voy a

hablar de temas como: saber leer la tabla nutricional de lo que compramos en el supermercado, los mitos que se han formado respecto a los alimentos y las dietas, cómo reemplazar ingredientes en recetas y claramente algunas recetas fáciles totalmente replicables en casa.

Bienvenido a la comunidad de los que, como yo, no queremos más comer con remordimientos. ¡Bienvenido a comer dándole lo mejor a tu cuerpo!

CAPÍTULO 1

¿POR QUÉ REEMPLAZAR EL AZÚCAR?

En este libro vamos a romper unos cuantos mitos sobre el azúcar y su consumo, y vamos a aprender a reemplazarla con información simple, concreta, fácil de entender y además práctica para el día a día. En mi proyecto MAHI Alimentación Consciente dedico mi vida a entregarte toda la información que he aprendido e investigado a lo largo de mi vida, para que más personas sepamos

alimentarnos mejor y más fácilmente, sin tantos mitos y tabús. Si bien este es un libro introductorio, vas a aprender los fundamentos y toda la información que conocerás será sin duda valiosa para tu día a día, aunque para aquellos que busquen un aprendizaje mucho más completo y profundo, pueden conocer mis cursos virtuales y libros en wearemahi.com . Al final del libro encontrarás unas recetas para que aprendas a aplicar lo aprendido.

Lo primero es entender por qué queremos reemplazar el azúcar en nuestra alimentación diaria, y para los que aún no están tan convencidos de las razones, aquí les dejo unas cuantas.

El consumo excesivo de azúcar está relacionado con una serie de problemas de salud, para mencionar algunos:

- Aumento de peso: el azúcar es una fuente de calorías vacías, lo que significa que no proporciona nutrientes esenciales al cuerpo. El exceso de calorías se almacena como

grasa en el cuerpo, lo que puede contribuir al aumento de peso.

- Diabetes tipo 2: el consumo excesivo de azúcar puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. El exceso de azúcar en la sangre puede dañar los tejidos del cuerpo y dificultar la acción de la insulina.
- Enfermedades cardíacas: el consumo excesivo de azúcar puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardíacas. El azúcar puede aumentar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, lo que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca.
- Caries dentales: el azúcar es un alimento para las bacterias que causan las caries dentales. El consumo excesivo de azúcar puede dañar el esmalte dental y aumentar el riesgo de caries.
- Inflamación: el consumo excesivo de azúcar puede contribuir a la

inflamación en el cuerpo, lo que se ha relacionado con una serie de enfermedades crónicas, como la artritis, el cáncer y la enfermedad de Alzheimer.

- Depresión y ansiedad: las personas que consumen grandes cantidades de azúcar son más propensas a sufrir depresión y ansiedad. Esto se debe a que el azúcar tiene un efecto directo en el cerebro, alterando los niveles de serotonina y dopamina, dos neurotransmisores que regulan el estado de ánimo y la felicidad. Cuando estos niveles están desequilibrados, puede haber una mayor propensión a la ansiedad y la depresión.

Ahora que lo sabes, te cuento las ventajas que empezarás a vivir desde el día 1, cuando eliminas el azúcar (y demás carbohidratos simples, sobre todo los refinados) de tu dieta, o al menos empiezas a reemplazarla y reducirla en tu cotidianidad.

Olvídate de esos antojos insaciables y de la ansiedad por el dulce que te lleva a comer cualquier cosa. Al eliminar el azúcar de tu dieta, tu cuerpo se acostumbra a no depender de ella para funcionar y tu mente también se libera de esa necesidad constante.

Además, ¡notarás una mejora en tu salud en general! No sólo reducirás el riesgo de enfermedades como la diabetes y la obesidad, sino que también tu piel se verá más radiante, tendrás más energía y te sentirás más concentrado.

Y no te preocupes, no tienes que dejar de lado el sabor dulce. Hay muchas alternativas naturales como frutas, miel o estevia que son deliciosas y mucho más saludables.

¿Te animas a probar? ¡Verás cómo tu cuerpo y mente te lo agradecerán!

CAPÍTULO 2

ALTERNATIVAS AL AZÚCAR

Si estás buscando opciones saludables para reducir el consumo de azúcar refinada, te tengo una buena noticia. Los edulcorantes naturales son una excelente alternativa para endulzar tus comidas y bebidas de forma saludable. Los encontrarás aptos para diabéticos y no aptos, hay muchísimas opciones pero lo fundamental es conocer tu estado de salud y así poder distinguir cuáles son más

adecuados para tu uso personal.

En esta lista que te presento a continuación, podrás encontrar una variedad de opciones de edulcorantes naturales, cada uno con su propio Índice Glicémico (*IG*) y propiedades. Desde la miel de abejas, el sirope de agave, la melaza, la panela y el azúcar de coco, hasta otros que quizás aún no conozcas.

Es importante que sepas que también te proporcionaré algunas recomendaciones sobre su uso y consumo en función de tus necesidades personales. Recuerda que es fundamental elegir productos naturales y evitar aquellos que han sido tratados o procesados. ¡Cuídate y disfruta de tu comida!

- Miel de abejas (IG 65-85): Contiene menos calorías que el azúcar blanco pero su IG (el Índice Glicémico es la medida que se usa para calcular cómo un ingrediente elevará tu glucosa en la sangre. A menos que tengas una condición de salud particular, conviene elegir ingredientes con

bajo IG) es elevado en casi todos los casos, aunque puede variar mucho dependiendo del tipo de miel. Como es producido por animales (las abejas) no se puede usar en recetas veganas. Conviene no calentarlo demasiado porque perderá sus propiedades nutritivas.

- Sirope de Agave (IG 15-35): Es un poco menos calórico que el azúcar blanco por su contenido en agua, aunque a nivel de dulzor lo supera gracias a su contenido de fructosa. Cómpralo de producción artesanal y preferiblemente crudo, si solo encuentras de producción industrial evítalo completamente porque habrá perdido sus propiedades nutritivas. Recomiendo usarlo en cantidades muy bajas ya que su elevado contenido en fructosa es absorbido directamente por el hígado, que almacena toda esta energía como grasa, aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

- Sirope de Savia Arce/Miel de Maple (IG 65): Tiene menos calorías que el azúcar blanco por su contenido de agua y también

tiene un poder edulcorante menor. Beneficioso para nuestra digestión. No se aconseja su uso para diabéticos por su contenido elevado en sacarosa.

- Sirope de Yacón (IG 1): Se recomienda comer crudo para mantener sus propiedades nutritivas, y en cantidades pequeñas, por su alto contenido de fructosa, al igual que el caso del sirope de agave. Por su bajo IG es recomendable de manera esporádica para personas diabéticas.

- Sirope de Arroz (IG 100): Endulza muy poco por lo que hay quien abusa agregándole en exceso, y esto es un error debido a su alto IG. No confundir con la Malta de Arroz, porque si dice Malta contiene una cierta cantidad de cebada, y por ende gluten. En cambio, el sirope de arroz no lo contiene, ese sí es apto para celíacos. Es menos calórico que el azúcar blanco.

- Azúcar integral cruda (IG 70): se extrae de la caña de azúcar y no ha sido sometido a procesos de refinamiento. es un poco

menos calórico que su versión refinada. De ella se deriva el Mascavo, con cristales menos homogéneos y mayor humedad, como el Azúcar Muzcovado y el Takuané.

- Melaza (IG 70): Es un líquido color café oscuro que puede provenir ya sea de la remolacha que de la caña de azúcar. Se extrae a partir de la centrifugación del líquido obtenido de la materia prima, por un lado, el azúcar integral sólido, y por otro la melaza. Tiene 40% menos calorías que el azúcar blanco y el mismo IG. Se caracteriza por un sabor un poco amargo, pero en pocas cantidades funciona muy bien para endulzar.

- Panela (IG 65): Es el resultado de dejar concentrar y posteriormente secar el líquido obtenido de la caña de azúcar. Se elabora artesanalmente, y tiene un sabor un poco ácido, que la hace única. Contiene menos calorías que el azúcar blanco.

- Azúcar de coco (IG 35): Se extrae de la palma del coco mediante procesos tradicionales. El sabor y apariencia es similar

al azúcar de caña integral. Su bajo IG es debido a la presencia de inulina en sus componentes, una fibra que hace lenta la absorción de la glucosa en nuestra sangre.

- Stevia (IG 0): Endulzante natural que se obtiene de las hojas de una planta. Su poder edulcorante es muy superior al del azúcar blanco. No contiene calorías, pero hay que tener en cuenta que sí estimulará la producción de insulina, por lo cual no hay que abusar. Deja un retrogusto mentolado y algo amargo, por lo cual no combina bien con todos los postres. Es estable a altas temperaturas por lo que es buena para productos de horno.

IMPORTANTE: No comprar la Stevia que es un polvo blanco o en gotas porque fue tratada y procesada, compra la natural que debería ser de color hoja (verde), ya sea en polvo o en hoja.

- Dátiles (IG 55) y Purés de frutas dulces crudas (IG 35-60): Para cualquier fruta, hay que tener en cuenta que, si su IG no es bajo como en el caso de los dátiles, es

recomendable usarlos combinados con alguna proteína (como semillas y frutos secos), alguna grasa buena (como aguacate, cacao o aceite de coco) y una fibra preferiblemente soluble (como semillas de Psyllium o coco rallado), para evitar el subidón de glucosa en la sangre y mantener los niveles más estables.

- Polialcoholes (IG 2-13): Son carbohidratos naturalmente de fuentes vegetales. Actualmente se obtienen mediante procesos químicos sobre todo del maíz y la madera. No son tan dulces como el azúcar blanco, tienen casi la mitad de sus calorías, y son famosos por si bajo IG. Son todos aquellos que terminan en -ol como el Manitol y el Sorbitol. Un ejemplo común es el Xilitol (IG 12). No son mi endulzante favorito porque a parte de su sabor mentolado, son producidos industrialmente, y un consumo diario de más de 20 gr en adultos o 10 gr en niños puede ocasionar diarrea y en general problemas intestinales. A pesar de eso lo metí en esta lista porque es conocido y muchas personas que sufren de diabetes lo

prefieren.

- Monk Fruit (IG 0): Este novedoso endulzante natural está muy de moda en el 2020 ya que no tiene calorías, tiene un IG de 0, y además no aporta un sabor particular ni fuerte a las preparaciones. Es muy poco lo que se sabe hasta ahora (este artículo fue escrito en el 2020) sobre el Monk fruit y hay pocos estudios científicos válidos y de fuentes seguras que cuenten algo más sobre este producto que deriva de una fruta asiática. Lo que sí sabemos es que al igual que el Sirope de Agave, dado su alto contenido en fructosa debemos evitar usarlo diaria o semanalmente. Sin embargo hasta ahora parece ser una de las opciones más versátiles (y costosas) del mercado.

- Alulosa (IG 0): endulzante natural que se extrae de los higos y uvas pasas, de origen natural, con 0.2 calorías por gramo (¡casi nada!), y que no es absorbido por el cuerpo. Este endulzante no tiene retrogusto mentolado ni amargo, recuerda mucho al sabor del azúcar blanca pero es apto para diabéticos y KETO friendly. No genera

problemas dentales a diferencia de las azúcares y melazas, ni tampoco picos de insulina. Es costoso, pero puede reemplazar todas las funciones del azúcar como caramelización, retención de humedad, ablandar masas, conservación y, por supuesto, endulzar sin aportar sabores desagradables. Eso sí, endulza menos que el azúcar blanca, un 70%.

Las alternativas al azúcar mencionadas se pueden clasificar en dos categorías principales: naturales y artificiales.

Los edulcorantes naturales son aquellos que se extraen de fuentes naturales, como plantas o frutas, y no son sometidos a procesos químicos significativos. Algunos ejemplos de edulcorantes naturales incluyen la miel, el sirope de arce, la melaza, el sirope de agave, el azúcar de coco y la panela. Esto no quiere decir que sean aptos para diabéticos o que no lo sean, esta es una clasificación según su origen, no según su IG.

Por otro lado, los edulcorantes artificiales son sustancias químicas sintéticas

diseñadas para imitar el sabor dulce del azúcar. Algunos ejemplos de edulcorantes artificiales son el aspartamo, la sacarina, el ciclamato, el sucralosa y el acesulfamo de potasio. Para nada recomendados.

Para saber cuáles son aptos para diabéticos deberás clasificarlos según su IG, siendo de 0 a 35 un IG bajo, de 35 a 55 medio, y de 55 en adelante alto. Un edulcorante apto para diabéticos rodea el 0.

Es importante tener en cuenta que, aunque los edulcorantes artificiales pueden ser útiles para reducir la ingesta de calorías y evitar los efectos negativos del azúcar en la salud, también se han relacionado con algunos riesgos para la salud. Por eso no soy fan de los polialcoholes, aún teniendo en cuenta que pueden ser una de las mejores opciones para los diabéticos, en moderación.

CAPÍTULO 3

CÓMO REEMPLAZAR EL AZÚCAR EN DIFERENTES TIPOS DE RECETAS

Vamos a conocer todos los criterios para seleccionar nuestro endulzante ideal.

1. Ten en cuenta el IG para descartar los azúcares que definitivamente no van con tus estándares a nivel de salud. Ahora, recuerda que también cada azúcar tiene un poder edulcorante, el cual es la capacidad que tiene un

azúcar de endulzar una preparación. ¿Te ha pasado que endulzas con un azúcar alternativo y te queda muy dulce o muy poco dulce aunque hayas usado la misma cantidad? Esta es la razón.

2. Luego tendremos en cuenta si es un azúcar líquido o sólido. Incluso los endulzantes líquidos, como la miel, contienen sólidos en pequeñas proporciones, disueltos en el agua que contienen. A este criterio le llamaremos cantidad de sólidos.
3. Este último criterio, el poder anticongelante, te puede ser muy útil si quieres practicar helados en casa. Se trata de la capacidad que tiene un endulzante de evitar que el agua se congele. ¿Has intentado congelar un vaso de agua muy azucarada? ¿Has notado cómo no se congela o al menos no lo hace como el agua pura? Todos los azúcares afectan de una forma diferente el agua y por eso, si vas a reemplazar una u otra en un

helado, deberás ver que tengan un mismo poder anticongelante que otras o tendrás que combinarlas para obtener un promedio casi igual o similar. Si en un helado usas un azúcar con menor poder, al congelar la misma receta tendrás un bloque de hielo duro y poco cremoso. Si en cambio, en la misma receta, usas un endulzante con mucho poder, tu helado nunca se congelará.

En mi libro *Pastelería Saludable* publiqué una tabla con los valores de poder edulcorante, poder anticongelante, cantidad de agua e IG de cada azúcar que menciono acá, y en la tabla las podrás comparar entre ellas. Lo puedes encontrar en wearemahi.com en caso de que quieras profundizar en el tema de los reemplazos de ingredientes y azúcares alternativos.

BIZCOCHOS Y TORTAS

Cuando se trata de productos horneados como bizcochos y tortas, es importante ser cuidadoso al reemplazar el azúcar. En este tipo de postre puntualmente el azúcar no solo endulza, también da estructura debido a la caramelización y a la cantidad de sólidos que aporta a la receta. Además proporciona humedad al bizcocho evitando la sensación de sequedad y desmigajamiento en boca. Por esto, en lugar de reemplazar toda la cantidad de azúcar en la receta, se recomienda utilizar edulcorantes naturales como la alulosa, el monk fruit, el azúcar de coco o panela en la misma cantidad de la receta original. También es posible reducir la cantidad total de azúcar en la receta hasta en un 30%, y complementar con algún polialcohol para aumentar el sabor dulce sin aumentar demasiado la cantidad de endulzante.

Cada edulcorante tiene sus propias propiedades y efectos en la cocción, por lo que es importante experimentar y encontrar la combinación adecuada para

cada receta. En general, los edulcorantes naturales tienen un índice glucémico más bajo que el azúcar refinada, lo que los hace una alternativa saludable para quienes buscan reducir su consumo de azúcar. Sin embargo, es importante tener en cuenta que algunos edulcorantes naturales pueden ser más costosos que el azúcar refinada y pueden requerir ajustes en la cantidad de líquidos y tiempo de horneado. Por ejemplo, si decides usar miel, considera que la miel tiene un 30% de agua, es decir que le estarías agregando más agua a la receta que en la receta original, deberán reducir los líquidos en esa receta para equilibrar.

GALLETAS Y MASAS DE HORNO CROCANTES

Al sustituir el azúcar en galletas y masas crocantes de horno, es posible utilizar cualquier tipo de azúcar sólido natural en lugar del azúcar blanco refinado en iguales cantidades. La elección de un edulcorante natural dependerá de las preferencias personales y de la receta específica. Es importante tener en cuenta que algunos edulcorantes naturales pueden tener un sabor más fuerte que el azúcar blanco refinado, lo que puede afectar el sabor final del producto. Además, si le agregas un endulzante líquido, es posible que tu receta no quede tan crocante y que incluso te sea muy complicado manipular la masa cruda.

También es posible reducir la cantidad de azúcar en la receta y utilizar una cantidad menor de edulcorantes artificiales, como polialcoholes, porque si usas la misma cantidad de azúcar blanca, quedarían muy dulces. Sin embargo, es importante recordar que algunos polialcoholes pueden tener un efecto laxante y pueden no ser

adecuados para todas las personas.

En general, la regla consiste en mantener la cantidad de sólidos en la receta y evitar agregar demasiados líquidos para evitar cambios en la textura y la crocancia del producto final.

CREMAS Y POSTRES DE CUCHARA

Cuando se trata de reemplazar el azúcar en cremas y postres de cuchara, lo bueno es que no importa el tipo de endulzante que se use o la cantidad. Esto se debe a que en este tipo de postres, el azúcar sólo aporta dulzor y conservación, pero no afecta la estructura de la receta. Es decir, no hay necesidad de preocuparse por cómo el endulzante afectará la textura o la estructura de la crema.

Entonces, se puede utilizar cualquier edulcorante que se desee, ya sea natural o artificial, sin preocuparse por los resultados. Lo importante es ajustar la cantidad de endulzante según el gusto personal hasta alcanzar el nivel de dulzura deseado. De esta manera, es posible crear cremas y postres de cuchara deliciosos y saludables, sin la necesidad de recurrir al azúcar blanca refinada.

MERMELADAS

Al reemplazar el azúcar en las mermeladas, lo importante es encontrar el endulzante adecuado para lograr el sabor deseado. La buena noticia es que puedes usar cualquiera de los endulzantes que mencionamos en el capítulo anterior en cualquier cantidad, hasta que el dulzor sea de tu agrado. Sin embargo, es importante tener en cuenta que al eliminar el azúcar de la receta, también se pierde su propiedad conservante. Por lo tanto, es probable que la mermelada no dure tanto tiempo como lo haría con azúcar.

A pesar de esto, hay algunas alternativas que sí tienen propiedades conservantes, como la panela, el azúcar integral y la alulosa. Estos edulcorantes pueden ayudar a extender la vida útil de la mermelada sin afectar significativamente su sabor o textura. Por otro lado, los polialcoholes como el xilitol o el eritritol no tienen esta propiedad conservante, por lo que es posible que las mermeladas endulzadas con estos edulcorantes no duren tanto tiempo

como las endulzadas con azúcar o las alternativas conservantes. ¿Cómo distinguir cuáles tienen propiedades conservantes? Los carbohidratos simples las tienen, los demás no.

HELADOS

Reemplazar el azúcar en los helados no es tarea fácil ya que el dulzor y la textura del helado se ven afectados. Por eso, se recomienda utilizar una mezcla de azúcares naturales como la panela, el azúcar de coco o la miel, para obtener el dulzor adecuado. No deberías usar un solo endulzante, sino varios combinados. Además, es importante añadir un poco de miel siempre, ya que actúa como un fuerte anticongelante que evita que se formen cristales de hielo y que el helado quede demasiado duro. Asimismo, un pequeño chorrito de vodka o cualquier otro alcohol puede ayudar a suavizar la textura del helado a bajas temperaturas en caso de que no puedas o no quieras usar miel. El motivo, lo explicamos en el capítulo anterior, el poder anticongelante.

Es importante destacar que los helados sin azúcar al 100% no existen ya que el azúcar es lo que le da al helado su textura cremosa aún bajo cero y evita que se convierta en un bloque sólido de hielo. Sin embargo, es posible combinar los

endulzantes que sean más saludables para ti y utilizar elementos anticongelantes como los mencionados anteriormente para obtener un helado más saludable y delicioso. En resumen, se trata de encontrar el equilibrio adecuado entre los endulzantes y los elementos que aseguren la textura perfecta para tu helado.

Te recuerdo que en mi libro *Pastelería Saludable* publiqué una tabla super clara y completa con los valores de poder edulcorante, poder anticongelante, cantidad de agua/sólidos e IG de cada azúcar y endulzante que menciono acá, y en la tabla las podrás comparar entre ellas. Lo puedes encontrar en wearemahi.com en caso de que quieras profundizar en el tema de los reemplazos de todos los ingredientes, no sólo endulzantes. En mi curso virtual *Reemplazo de Ingredientes en la Pastelería Saludable* también profundizamos sobre este tema, para aquellos que son más curiosos y quieren llevar el aprendizaje a un nivel superior, también lo puedes encontrar en wearemahi.com.

CAPÍTULO 4

CONSEJOS PARA COCINAR SIN AZÚCAR

CÓMO MANTENER LA MOTIVACIÓN PARA COMER MÁS SANO

Saber cómo comer mejor no se trata de organizarte muchísimo, de hacer listas de compras super largas y costosas, y mucho menos de cocinar cosas aburridas, insípidas y complicadas. Casi siempre lo que nos

impide dar el paso es el miedo, la pereza y las muchas excusas que nos ponemos para dejarlo para después. Pues la verdad es entender cómo comer mejor es muy fácil, y si tienes las motivaciones adecuadas, será un cambio que perdure en el tiempo.

El primer paso es dejar de pensar que saber cómo comer mejor y empezar a cuidarte es un sacrificio. Como con todos los grandes dilemas, la solución es simplemente alejarnos unos pasos de esta creencia y mirarla desde otra perspectiva. Ya está. Si decides aceptarlo, poco a poco empezarás a verlo como un placer. Será un placer para ti dedicarle un poquito más de tiempo a cocinar para ti. Será un placer para ti sentarte a ver tutoriales y recetas nuevas que sean más saludables. Se convertirá en un ritual muy divertido empezar a experimentar en la cocina con los nuevos ingredientes que conociste en tu búsqueda.

Ahora, tenemos que pensar en nuestra motivación. Si lo que queremos es mantener un estilo de vida sano a lo largo de nuestra vida, debemos tener un objetivo

claro, y lo suficientemente fuerte y válido en el tiempo para que no desaparezca en medio del proceso. Antes intentaba comer mejor tratando de estar más flaca porque no me gustaba mi cuerpo, y lo que siempre pasaba era que terminaba por frustrarme al no ver resultados en una semana o un mes. No tiene ningún sentido que la motivación para cuidar a tu cuerpo sea precisamente no amar a tu cuerpo. Te recomiendo que empieces bien este proceso y pienses realmente qué te gustaría regalarle a tu cuerpo como agradecimiento por ser tu motor todos los días: que se sienta más ligero y limpio, con más energía, más fuerte, que se desinflan ciertas zonas en particular, que mejore tu circulación, que tenga menos dolores, que sea más flexible... en fin. Cualquier regalo que se te ocurra. Este es el tipo de motivación que te va a ayudar a no rendirte en cualquier momento. Además, te aconsejo que en vez de enfocarte en la meta final y en los resultados, trates de concentrarte en el proceso. La docente y psicóloga Carol Dweck, habla de la importancia de valorar el esfuerzo que estás haciendo para lograr

algo, más allá de lo que obtengas al final. Esto evitará sentirte frustrado al no ver resultados rápidamente, o desistir si no los obtuviste de la manera que querías.

Para descubrir si tu motivación está basada en el amor propio o en la inseguridad y en la no aceptación de tu cuerpo, puedes empezar por escribir todo lo que se te venga a la mente cuando piensas en por qué quisieras empezar a cuidar tu alimentación. Luego empieza a desarrollar más a fondo cada una de las motivaciones que escribiste, anotando de dónde vienen. Y así, puedes seguir desarrollándolas tan profundamente como quieras. Probablemente si desenrollas a fondo tus motivos, las palabras a las que vas a llegar son: amor (propio), o miedo. Así será más fácil saber qué motivaciones te van a funcionar (amor propio) y cuáles en cambio no (miedo).

Con haber tomado esa decisión ya diste un paso muy grande. Haberte explorado y conocido tus motivos reales seguro te ayudó a conocerte mejor para poder

quererte más.

En este punto ya podemos comenzar con los pasos prácticos para aplicar en nuestra cocina. Lo primero es hacer tu lista de mercado. Te recomiendo que leas este artículo para aprender cómo hacerla si estás empezando tu nuevo estilo de vida. Es MUY IMPORTANTE que evites comprar todo tipo de tentaciones no saludables. Si no lo tienes en tu cocina, evitarás comer cosas que estás tratando de dejar. Es mejor dejar esas tentaciones o “pecaditos” para momentos especiales o antojos de vez en cuando. De eso hablaremos más adelante.

Ya hiciste tu lista, ya compraste todo, lograste evitar comprar comida chatarra. ¿Y ahora qué sigue? La parte más divertida (o al menos para mí): cocinar. Es momento de ponerte a buscar recetas en libros, tutoriales en YouTube, Blogs, etc. Empieza por cosas simples mientras vas aprendiendo a gestionar tu alimentación. Es clave en este paso que trates de agregar muchas verduras a todas tus comidas, en lo posible. Es claro que en la granola con leche de

almendras que te vas a comer por la mañana no vas a ponerle un manojito de espinaca, pero en todas las comidas que veas una oportunidad de agregarlas, hazlo. Es increíble la cantidad de recetas que hay hoy en día, incluida la pastelería y los desayunos, que incorporan las verduras para enriquecerlas nutricionalmente, sin cambiar o perjudicar su sabor. Desde los famosos batidos verdes, hasta *pancakes*, tortas y pizzas.

Ahora, no te desanimes cuando tengas muchas ganas de comerte uno de esos “pecaaditos” de los que hablábamos. Hace parte de una buena salud hacerte feliz. No está mal de vez en cuando comerte un postre o un plato especial que tal vez no se acerque al modelo de alimentación saludable. Está bien a veces querer un croissant relleno de chocolate y comérselo. Está bien no ser “perfecto” todo el tiempo. Lo importante en estos casos es hacerlo DE VEZ EN CUANDO, y no volverlo un hábito. Aprovecha las ocasiones especiales como fiestas, cumpleaños, eventos, para disfrutar

de este tipo de comidas. Recuerda que, si estás llevando una relación sana con tu comida en general, y la mayoría de lo que comes es sano y muy nutritivo, tu cuerpo está preparado para recibir esa pequeña parte que no es tan sana, y fluir bien con eso. Esta regla sólo aplica si, verdaderamente estás cumpliendo con una alimentación verdaderamente sana.

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones para no fracasar en el intento de mantener tu estilo de alimentación cuando comes fuera de casa. Escoge platos que contengan verduras y buenas proteínas. Trata de escoger combinaciones donde varíes lo que estás comiendo: por ejemplo, no pidas de entradas tostadas, luego pasta, y al final milanesas, estás repitiendo en todos tus platos trigo, trigo y más trigo. Privilegia la variedad y las comidas más ligeras. Si vas a comer pan de restaurante, y no sabes cuál, dale la oportunidad al pan integral e infórmate con el personal si sus panes son elaborados con masa madre, en caso siéntete tranquila de comerte uno o dos

pedacitos sin problema. Aprende más sobre los beneficios de las levaduras naturales y la Masa Madre en este artículo.

Para terminar, es importante que sepas esto: nadie dijo que fuera fácil, nadie dijo que no te vas a equivocar. Las personas a tu alrededor te van a cuestionar y bombardear con todo tipo de preguntas y prejuicios sobre tu nueva manera de comer, te lo aseguro. No se te olvide que **NO IMPORTA**. Mantén tu concentración y enfoque en lo que **TU QUIERES**. Al final quien decide sobre tu cuerpo eres tú. Empezar es solo la primera parte de sentirte muy muy bien contigo, de empezar a notar cómo ciertos dolores desaparecen y cómo todo se acomoda. Te prometo que tu cuerpo te va a hacer saber en todas las maneras posibles lo agradecido que estará contigo por todos tus esfuerzos.

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ENVASES

Algunos consejos generales que te permitirán identificar ingredientes a evitar en los productos elaborados, es decir los envasados.

1. Analiza los primeros ingredientes de la lista: los primeros ingredientes en la lista son los que se encuentran en mayor cantidad en el producto, normalmente van en orden decreciente, es decir que los primeros son los que se encuentran en mayor cantidad, por lo que es importante revisar si contienen azúcares añadidos, grasas saturadas o ingredientes procesados al inicio.
2. Evita los ingredientes artificiales: busca términos como conservantes, colorantes o edulcorantes artificiales en la lista de ingredientes y evítalos en lo posible. Los conservantes son

ingredientes sintéticos que se añaden a los alimentos para prolongar su vida útil, mientras que los colorantes son sustancias que se agregan a los alimentos para mejorar su apariencia visual. Los edulcorantes artificiales, por otro lado, se utilizan para endulzar los alimentos y bebidas sin agregar calorías, ya conoces algunos de ellos del capítulo 1.

No todos los ingredientes artificiales o creados sintéticamente son necesariamente perjudiciales para la salud, muchas veces solucionan un problema real y necesario sin perjudicar la salud, pero en general, prefiero evitarlos siempre que sea posible y optar por alimentos y bebidas que contengan ingredientes naturales y mínimamente procesados.

3. Revisa el contenido de sodio: asegúrate de revisar el contenido de sodio en la etiqueta y trata de mantenerlo en niveles bajos. La cantidad recomendada de ingesta diaria de sodio para un adulto es de

alrededor de 2300 mg. Los alimentos procesados contienen cantidades excesivas de sodio, lo que puede contribuir a la presión arterial alta y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La verdad, es que cuando consumimos chucherías “de dieta”, lo que hacen es bajar algunos ingredientes que se consideran poco saludables, como las azúcares añadidas, pero para que sean de buen sabor y textura suelen añadir otros ingredientes sintéticos y sobre todo, aumentan muchísimo el sodio. Así que OJO con los alimentos “dietéticos”.

4. Busca fuentes de carbohidratos saludables y revisa la cantidad: los carbohidratos son la fuente de energía de nuestro cuerpo, pero es mejor buscar fuentes naturales como frutas, verduras y granos integrales, evitando las refinadas como harinas refinadas, azúcares, dulces, postres, etc. Al buscar la cantidad de azúcar, es importante fijarse en la cantidad

en gramos, se recomienda una ingesta diaria de azúcar para un adulto de alrededor de 25 gramos. Sin embargo, muchos alimentos procesados contienen más azúcar de lo que se necesita diariamente.

5. Compara los valores nutricionales: si estás buscando opciones más saludables, compara los valores nutricionales de diferentes productos para hacer una elección informada.

6. Revisa el tamaño de la porción: asegúrate de revisar el tamaño de la porción para entender cuántas calorías y nutrientes estás consumiendo. Muchas veces, los productos contienen más de una porción.

CÓMO MODIFICAR RECETAS EXISTENTES

Ya aprendiste qué proporciones y opciones tienes para reemplazar el azúcar en 5 familias de recetas dulces. Ahora vamos a ver otros consejos a profundidad que te ayudarán en el proceso.

Lo primero es entender que el azúcar NO endulza únicamente. Ese mito, es el principal error cuando alguien quiere reemplazar este ingrediente en una receta. No solo estaría reemplazando la capacidad del azúcar de endulzar, sino muchas otras cosas más. Es por esto que cuando la eliminas de la receta y la cambias por stevia o Splenda (fatal, por cierto), la torta no solo cambia de sabor, sino que también queda seca, se desmigaja, el color es distinto, pierde durabilidad y humedad, y mucho más. Vamos a hablar sobre todas las funciones que cumple el azúcar, para aprender que al reemplazarla a ella en una receta debemos reemplazar todas estas funciones, no solo la función de endulzante.

1. Endulzar: La que todos conocemos, la más obvia de todas las funciones. También conocido como Poder Edulcorante (POD).
2. Conservación: El azúcar tiene la capacidad de prolongar la vida útil de ciertos alimentos debido a que inhibe el crecimiento de bacterias y hongos, porque les quita el agua disponible que ellas necesitan para vivir, lo que ayuda a conservar los alimentos por más tiempo.
3. Retención de humedad: El azúcar es higroscópico, lo que significa que atrae y retiene la humedad del ambiente y de otros ingredientes. En las recetas de panadería y repostería, el azúcar ayuda a retener la humedad en las masas, lo que da como resultado productos finales más húmedos y suaves.
4. Ablandar masas: El azúcar puede ayudar a ablandar las masas, ya que reacciona con el agua

(higroscopicidad) y actúa como un agente ablandador.

5. Anticongelante: El azúcar tiene la capacidad de reducir la cristalización de agua, lo que lo convierte en un excelente anticongelante en las recetas de helado y sorbetes. Lo vimos anteriormente cuando hablamos de helados.
6. Caramelización: El azúcar se carameliza a altas temperaturas, lo que le da a los alimentos un color y sabor únicos. Cualquier carbohidrato simple carameliza, como la lactosa, la panela, la alulosa, etc.
7. Aumento de volumen por estabilidad: El azúcar tiene la capacidad de aumentar el volumen de ciertas preparaciones, como las claras de huevo batidas a punto de nieve, lo que las hace más ligeras y esponjosas, gracias a que a nivel molecular le da estabilidad a la espuma.

8. Reacción con otros ingredientes: El azúcar puede reaccionar con otros ingredientes, como los ácidos, para crear nuevos sabores y texturas en las preparaciones.
9. Estabilización de emulsiones: El azúcar puede ayudar a estabilizar las emulsiones, como las salsas y vinagretas, y prevenir que se separen. Similar a lo que pasa con las espumas.
10. Potenciación de sabores: El azúcar puede ayudar a realzar el sabor de ciertos alimentos, como las frutas, al resaltar su dulzor natural.

Espero que esto haya despejado la idea de que reemplazar el azúcar es reemplazar únicamente el dulzor.

Ahora, las reglas fundamentales para proceder con el reemplazo.

Conoce la proporción de reemplazo adecuada: El azúcar blanca puede ser reemplazada en proporción 1:1 por otros

carbohidratos simples sólidos como la panela, la alulosa, la fructosa, teniendo en cuenta que el resultado final nunca será idéntico. Sin embargo, si deseas utilizar edulcorantes no calóricos como la stevia, el eritritol, el xilitol, el maltitol, entre otros, debes tener en cuenta que su dulzor es mucho mayor al de la azúcar, por lo que la proporción de reemplazo puede variar, además no conseguirás reemplazar las otras funciones del azúcar sólo con este ingrediente. Por ejemplo, para la stevia, se puede usar 1 cucharadita por cada taza de azúcar, mientras que para el eritritol se puede utilizar 1 1/3 taza por cada taza de azúcar, y deberás añadir otros ingredientes para conseguir la misma humedad, conservación, etc. en tu receta.

Elige el endulzante adecuado: Los carbohidratos simples son los más fáciles de reemplazar en recetas, pero si buscas opciones con un IG menor, los edulcorantes no calóricos pueden ser una buena alternativa. Sin embargo, no todos los edulcorantes se pueden utilizar de la misma manera en las recetas. Por ejemplo, la stevia

puede tener un regusto amargo en grandes cantidades o luego de pasar por cocción, por lo que es importante utilizar la proporción adecuada. Además, algunos edulcorantes pueden tener efectos secundarios como diarrea o flatulencia si se consumen en grandes cantidades, como el xilitol y el maltitol.

Ajusta los líquidos: Al reemplazar el azúcar por otros endulzantes, es importante tener en cuenta que algunos pueden afectar la textura y el volumen de la receta. Por ejemplo, los edulcorantes líquidos (miel, siropes, puré de frutas, etc.) pueden aumentar la humedad de la masa, por lo que es posible que debas ajustar la cantidad de líquido en la receta. En cambio, los edulcorantes en polvo (los que yo llamo sólidos) pueden absorber la humedad, lo que puede hacer que la masa quede seca. Por lo tanto, es importante ajustar la proporción de líquidos y secos si es necesario. Recuerda que puedes encontrar una tabla comparativa con la cantidad de sólidos de los diferentes endulzantes en mi libro *Pastelería Saludable*, en

wearemahi.com , que contiene además el IG, POD, Poder Anticongelante y más información, de todas las azúcares y edulcorantes que conociste en este libro.

Prueba y error: Es importante recordar que cada edulcorante tiene un sabor y una textura diferentes, por lo que es recomendable hacer pruebas y ser tolerantes cuando las cosas no salen como queremos. NO existe la fórmula matemática exacta para que un reemplazo salga perfecto en cualquier receta. Es vital entender desde ya que los primeros intentos nunca van a salir bien, casi nunca. Esos “errores” son fundamentales para que empieces a comprender en la práctica las diferentes reacciones o consecuencias del reemplazo, y así conocerás mucho mejor cómo funcionan los ingredientes. Sin duda estos aprendizajes no los encontrarás en ningún libro, y serán valiosos para el próximo intento.

Ten paciencia: Al reemplazar el azúcar en las recetas, es posible que no logres obtener el mismo sabor y textura que con el azúcar

original. Es normal, y es lógico, siempre será así. No vas a obtener nunca un resultado idéntico porque estás usando ingredientes distintos, por más redundante que suene. La gente espera tener la misma idéntica torta, pero pretende que se reemplacen los huevos, la harina, la mantequilla y el azúcar (es decir, todos los ingredientes) y tener el mismo idéntico resultado. No existe. Por lo tanto, es importante tener paciencia y experimentar con diferentes edulcorantes hasta encontrar el que mejor se adapte a tus necesidades y gustos.

CÓMO CREAR NUEVAS RECETAS SIN AZÚCAR

Un breve paso a paso en caso de que te interese crear recetas desde cero. Ten en cuenta que este tema lo abordaremos en este libro en una pincelada, porque es un tema muy amplio y se podría escribir una biblioteca entera profundizando en formulaciones, porcentajes, ciencia de los alimentos, química culinaria y mucho más. Pero para esto puedes también hacer mi

curso virtual en reemplazos de ingredientes en wearemahi.com.

La manera en la que puedes proceder es la siguiente:

1. Decidir qué tipo de comida o bebida quieres crear: por ejemplo, un pan.
2. Investigar ingredientes y técnicas de recetas similares, para conocer qué proporciones usan, qué ingredientes se necesitan y cada ingrediente qué función cumple en la receta. Si la receta necesita azúcar, ya sabes bien cómo reemplazarla.
3. Escribir tu boceto de receta, es el primer intento y no tiene por qué salir perfecto ni ser el definitivo. Solo el experimento práctico no lo dirá.
4. Seleccionar y pesar los ingredientes necesarios según tu boceto de receta.
5. Preparar los ingredientes según sea necesario (cortar, pelar, rallar, etc.)
6. Mezclar y combinar los ingredientes en el orden que investigaste.
7. Cocinar o hornear la preparación según sea necesario.
8. Probar y ajustar los sabores si es

necesario, aquí es donde vas a hacer ajustes, anotar qué salió bien y qué salió mal, y reescribir la receta para prepararla otra vez.

EL AZÚCAR EN EL MUNDO SALADO

El azúcar y el sabor dulce en las recetas de cocina salada es a menudo pasado por alto, pero puede ser una herramienta poderosa para mejorar y equilibrar los sabores de una preparación. En la cocina asiática, la presencia del dulce es muy común y ayuda a equilibrar los sabores salados, ácidos y amargos, logrando una mezcla armoniosa y eliminando la necesidad de un postre para compensar el sabor. En lugar de utilizar azúcar refinada, se pueden utilizar endulzantes naturales como la miel o el jarabe de arce para lograr el mismo equilibrio de sabores.

El azúcar se utiliza en la cocina salada en

muy pocas cantidades, pero puede ser necesaria en algunas preparaciones para lograr el sabor deseado. El azúcar ayuda a equilibrar los sabores en salsas y adobos, especialmente cuando se utilizan ingredientes ácidos o picantes. Una pequeña cantidad de azúcar puede ayudar a reducir la acidez y la amargura, logrando un sabor más balanceado y agradable.

Si se quiere reducir el consumo de azúcar en las recetas saladas, existen varias alternativas para reemplazarlo. Una opción es utilizar frutas frescas o secas, como dátiles o pasas, que pueden agregar dulzor natural a la preparación. Los condimentos como la canela, la nuez moscada y el clavo de olor también pueden agregar un sabor dulce y especiado sin necesidad de agregar azúcar.

Otra opción es utilizar jugos de frutas naturales, como el jugo de manzana o de naranja, para agregar un toque de dulzor a la preparación. Estos jugos también pueden ayudar a equilibrar los sabores ácidos y amargos en las salsas. Además, se pueden

utilizar otros edulcorantes como el sirope de agave o el jarabe de arce, que tienen un sabor distinto al del azúcar, pero pueden ser igual de efectivos en la preparación.

A la hora de reemplazar el azúcar en las recetas saladas, es importante tener en cuenta la proporción adecuada para no alterar el sabor de la preparación. En general, se debe utilizar una cantidad mucho menor de edulcorante en las recetas saladas que en las dulces. Por ejemplo, si se va a reemplazar una cucharada de azúcar en una salsa, se puede utilizar solo una cucharadita de miel o jarabe de arce. Además, es importante probar la preparación mientras se está cocinando para asegurarse de que se ha logrado el equilibrio adecuado de sabores.

CAPÍTULO 5

RECETAS SIN AZÚCAR

Mousse de Chocolate sin Azúcar



Ingredientes:

- 200 gr de chocolate 70% sin azúcar
- 4 huevos o 200 gr de aquafaba
- 1 pizca de sal
- 200 ml de crema de leche o tofu blando
- Endulzante preferido a gusto en la cantidad que prefieras (guíate por el sabor)

Procedimiento:

1. Derretir el chocolate a baño maría o en el microondas a 40 grados centígrados.

2. Separar las yemas de las claras (omite este paso si usas aquafaba).
3. Batir las claras o el aquafaba con la pizca de sal hasta que formen picos firmes, luego agrega el endulzante de a poco y sigue batiendo.
4. Batir la crema de leche hasta que monte un poco (omitir este paso si usas tofu).
5. Agregar las yemas de huevo al chocolate derretido y mezclar bien (omitir este paso si usas aquafaba). En caso de no usar huevos, licúa el chocolate derretido con el tofu y emulsiona bien.
6. Incorporar poco a poco las claras o aquafaba batidas a la mezcla de chocolate con movimientos envolventes.
7. Añadir la crema de leche a la mezcla de chocolate y claras y seguir mezclando con cuidado (omite este paso si no usas crema de leche).
8. Verter la mezcla en copas o moldes y refrigerar durante al menos 2 horas antes de servir.

Galletas de chocolate y avellana sin azúcar



Ingredientes:

- 125 gr de harina de trigo o harina MAHI sin gluten
- 100 gr de harina de avena
- 100 gr de avellanas picadas
- 100 gr de chocolate 70% sin azúcar picado
- 100 gr de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- Una pizca de sal

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C y forrar una bandeja para hornear con papel de hornear.
2. En un bowl, mezclar la harina de trigo, la harina de avena, las avellanas picadas, la mitad del chocolate negro picado, el bicarbonato de sodio y la sal.
3. En la batidora, batir la mantequilla con el endulzante preferido a gusto y el resto del chocolate derretido hasta que quede cremosa. Agregar los huevos uno por uno y batir bien después de cada adición. Agregar el extracto de vainilla y mezclar bien.
4. Añadir la mezcla de harina a la mezcla de mantequilla y mezclar hasta que se forme una masa homogénea. Evita sobre amasar ya que las galletas quedarían muy duras.
5. Usando una cuchara o una cuchara

para helado, hacer bolas de masa del tamaño deseado y colocarlas en la bandeja para hornear preparada. Aplastar ligeramente cada bola con un tenedor.

6. Hornear durante 12-15 minutos o hasta que las galletas estén doradas. Dejar enfriar en la bandeja durante 5 minutos antes de transferir a una rejilla para que se enfríen por completo.

Muffins de vainilla y limón sin azúcar



Ingredientes:

- 120 gr de harina de almendra
- 30 gr de harina de coco
- 50 gr de alulosa/panela/ azúcar de coco
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 huevos grandes
- 60 ml de aceite de coco derretido
- 60 ml de leche de almendra sin azúcar
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de limón

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 150°C y preparar los capacillos de muffin.
2. En un bowl, mezclar la harina de almendra, la harina de coco, la alulosa, el polvo de hornear y la sal.
3. En bowl, batir los huevos con el aceite de coco, la leche de almendra, el extracto de vainilla y la ralladura de limón.
4. Agregar los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y mezclar hasta que estén bien combinados.
5. Verter la mezcla en los moldes para muffins, llenando cada uno hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
6. Hornear durante 20-25 minutos, o hasta que los muffins estén dorados y firmes al tacto.
7. Dejar enfriar antes de servir.
8. Decorar con crema batida y arándanos.

Posibles reemplazos:

Si no tienes alulosa, puedes usar otros edulcorantes bajos en carbohidratos como eritritol o xilitol, pero ajusta la cantidad según lo que aprendiste en páginas anteriores. Ten en cuenta que estos edulcorantes pueden tener un sabor ligeramente diferente al de la alulosa.

Si no tienes harina de coco, puedes sustituirla por harina de almendra o harina de avena.

Mermelada de bayas silvestres sin azúcar



Ingredientes:

- 500 gramos de bayas silvestres (fresas, frambuesas, arándanos, moras, etc.)
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de zumo de limón
- Endulzante preferido (alulosa, estevia, eritritol) al gusto

Instrucciones:

1. Lava las bayas silvestres y retira cualquier resto de hojas o ramitas.

2. Coloca las bayas en una cacerola y añade el agua y el zumo de limón.
3. Cocina a fuego medio durante unos 10 minutos, hasta que las bayas estén blandas y hayan soltado su jugo.
4. Añade el endulzante preferido al gusto. Si estás usando alulosa, la cantidad recomendada es de 1/4 a 1/2 taza, dependiendo de lo dulce que te guste la mermelada. Si estás usando stevia o eritritol, ten en cuenta que son mucho más dulces que el azúcar y necesitarás menos cantidad.
5. Cocina a fuego medio durante otros 10-15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la mezcla se espese y tenga la consistencia deseada. Lo ideal es que llegue a los 104 grados para asegurarte que tendrá la consistencia perfecta al enfriar.
6. Vierte la mermelada en un frasco esterilizado y deja enfriar a temperatura ambiente antes de tapar y guardar en la nevera.

Si no tienes alulosa a mano, puedes

reemplazarla por otros endulzantes sin calorías, como la estevia o el eritritol. Ten en cuenta que estos endulzantes son mucho más dulces que el azúcar, por lo que necesitarás menos cantidad. Para reemplazar 1/4 de taza de alulosa, puedes usar 1-2 cucharaditas de stevia en polvo o 1/3 de taza de eritritol. Sin embargo, ten en cuenta que el eritritol puede tener un sabor refrescante que puede afectar el sabor final de la mermelada.

La vida útil de la mermelada sin azúcar puede variar dependiendo de varios factores, como la cantidad de ácido presente en las frutas utilizadas, el método de procesamiento y almacenamiento. En general, la mermelada sin azúcar tiene una vida útil más corta que la mermelada convencional debido a la ausencia de azúcar, que actúa como conservante natural, como aprendiste antes.

Para aumentar la vida útil de la mermelada, se recomienda esterilizar los frascos antes de llenarlos, sellarlos bien y almacenarlos en un lugar fresco y oscuro. Además, es

importante utilizar frutas frescas y maduras y procesarlas inmediatamente después de la cosecha para evitar que se deterioren.

En general, puede durar alrededor de 1-2 semanas en la nevera una vez abierta, y hasta 6 meses en el congelador si se almacena adecuadamente. Sin embargo, siempre es importante comprobar el olor, sabor y apariencia antes de consumir la mermelada para asegurarse de que esté en buen estado.

Helado de coco y piña sin azúcar



Ingredientes:

- 1 lata de leche de coco (aprox. 400 gr)
- 140 gr de piña cortada en trozos
- 120 gr de crema de leche
- 40 gr de eritritol en polvo
- 36 gr de alulosa en polvo o miel de abejas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones:

1. En una licuadora, mezcla la leche de coco y la piña hasta que estén

completamente combinadas.

2. Añade la crema de leche, el eritritol, la alulosa y la vainilla y mezcla de nuevo hasta que estén completamente combinados.
3. Vierte la mezcla en un recipiente para helado y congela durante 4 horas o hasta que esté firme. Cada 30 minutos en la batidora agrega la mezcla, hasta completar unas 6 horas en total.
4. Saca el helado del congelador unos 10-15 minutos antes de servir para que se ablande un poco.

ACERCA DEL AUTOR

Chef Profesional graduada en el 2014 de la Escuela de Cocina Mausi Sebess en Buenos Aires. Daniela conoció el mundo de la alimentación consciente gracias al diplomado en Cocina Holística de Gato Dumas, 2016. Viajó a San Sebastián en España para realizar la Maestría en Pastelería de Restaurante y Cocina Dulce del Basque Culinary Center, 2017, lo que le permitió trabajar en El Celler de Can Roca en Girona, España, con 3 estrellas Michelin en el área de cocina dulce con el equipo de pasteleros liderado por Jordi Roca, hasta el 2018. Trabajó como Pastry Chef en el sector de la Alta Cocina en Italia y luego como Chef Pâtissier en el primer hotel vegano y vegetariano de Austria, StrandHotel am Weissensee, donde su principal función era crear productos dulces veganos con ingredientes 100% orgánicos para los diferentes espacios gastronómicos del hotel como restaurante de alta cocina, bistró, cafetería, heladería y buffet de desayunos.

Daniela se certificó como Health Coach en Nutrición Integral en 2020 del Integrative Institute of Nutrition de Nueva York y actualmente trabaja en su pastelería-taller MAHI Alimentación Consciente, proyecto virtual desde el 2019 y local en Bogotá desde el 2022, impartiendo cursos cortos, diplomados y talleres virtuales, además de ofreciendo sus postres e ingredientes saludables en el mercado local bogotano.

Conoce más sobre el proyecto en wearemahi.com donde encontrarás un blog con artículos relacionados, recetas, cursos, productos y más. Síguenos como [@wearemahi](https://www.instagram.com/wearemahi) en Instagram.

ACERCA DE MAHI ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Somos una empresa que cree que la buena pastelería y la salud pueden ir de la mano. Creemos que todos deberíamos poder disfrutar de un buen antojo dulce sin importar nuestras necesidades de salud y por eso impartimos cursos online y talleres presenciales para que aprendas a reemplazar ingredientes y a crear tus propias recetas saludables desde cero.

MAHI en Sánscrito quiere decir Madre Tierra, y este proyecto es un homenaje a ella, quien nos ha dado todo lo que necesitamos para estar bien y vivir una vida plena y feliz.

En MAHI no sólo encontrarás cursos virtuales y presenciales, también ofrecemos postres saludables en Bogotá aptos para las diferentes necesidades dietarias. Somos proveedores de servicio de Catering para eventos de privados y también para empresas como cafés, salones de té y


restaurantes.

Así nació MAHI, según las palabras de la autora:

“Cuando tenía mi propia pastelería en Bogotá, hacia el 2015, empecé a dejar de probar mis propios postres porque me impresionaba mucho la cantidad de ingredientes dañinos contienen muchas de las recetas clásicas de la pastelería. No podía creer que lo que más me gusta hacer en el mundo fuera tan perjudicial y no me sentía cómoda vendiendo a mis clientes u ofreciendo a mis seres queridos productos que yo misma no me comería.

Así decidí emprender mi búsqueda por una pastelería más sana, equilibrada y nutritiva. Descubrí que, si bien los postres siempre serán postres, es posible hacerlos más densos nutricionalmente y además hacerlos aptos para muchas personas que por necesidades de salud antes no podían comerlos. Por eso quiero compartir contigo todo lo que he aprendido en los últimos años de mi carrera como Chef Pastelera

sobre Pastelería Consciente y Alternativa a través de mis Cursos Online y Talleres Virtuales.”



Un libro fundamental para entender todas las alternativas al azúcar blanca, sus características, propiedades, y cómo usarlas en las diferentes familias de recetas dulces que existen; tortas, galletas, helados, cremas y mermeladas. Al final, vas a poder aplicar todo lo que aprendiste a través de 5 recetas deliciosas y libres de azúcar.



DANIELA BAENA

Chef Profesional (Mausi Sebess 2014), Magister en Pastelería de Restaurante y Cocina Dulce del Basque Culinary Center (2017), Health Coach en Nutrición Integral (IIN 2020), docente y Chef de cocina y pastelería saludable en @WeAreMahi.