

# Alternativas naturales para endulzar sin azúcar ni edulcorantes

## Alternativas naturales para endulzar sin azúcar ni edulcorantes

[imprimir](#)



¡A tod@s **nos encantan** los **postres** y los **dulces** en general!

Pero lo **primero** que debemos hacer es **cuidar nuestra salud**, por eso te traemos **diferentes alternativas** para que **endulces** tus recetas de una **forma sana y natural**.

**Frutos del bosque:** Tritura diferentes tipos de frutos rojos como frambuesas, fresas o arándanos y utiliza este puré para hacer rellenos de bizcochos, endulzar un yogurt natural o incluso sobre una tostada.

**Aguacate:** No lo sabíamos, pero el aguacate aporta ese sabor dulce que tanto nos gusta. Además, se puede utilizar en zumos, ensaladas, batidos y en lo que más te guste. Lograrlo es muy fácil solo debes triturarlo con un chorrito de aceite y vinagre y conseguirás el sabor dulce que deseas.

**Manzana (pasta o salsa):** Gracias a sus cualidades puede ser un sustituto ideal del azúcar en determinadas piezas como magdalenas o bizcochos, ya que aporta un toque de sabor sin sobrecargar ni modificar su esencia. Quedarán un poco menos dulces que la versión tradicional, pero en el fondo, de eso se trata. Para hacer la salsa de manzana, simplemente cortar la fruta en trozos pequeños, añadir un chorrito de agua, cocinar la mezcla a fuego lento hasta que espese y pasarla por la batidora.

**Cebolla caramelizada:** Las salsas caseras generalmente llevan azúcar, pero si quieres lograr una salsa de tomate casera endulzada naturalmente, sólo debes saltear previamente la cebolla a fuego lento hasta lograr caramelizarla, luego añades tomate y listo. ¡Tienes tu salsa casera sin nada de azúcar!

**Almendra:** Las almendras contienen una cantidad mínima de azúcar, lo cual es ideal para “engañar las papilas gustativas” para endulzar diferentes recetas, lo ideal es hacer una leche de almendras, que se hace en 3 pasos:

- 1) Pon a remojar las almendras la noche anterior.
- 2) Licúalas en agua proporción 1 taza de almendras por 4 tazas de agua.
- 3) Fíltrala con un colador o con un chino (no tires la pulpa restante, aprovéchala para agregar más fibra a tu dieta).

4) Utilízala para endulzar naturalmente zumos o bizcochos; acompañar los cereales.

**Vainilla:** La vainilla natural es muy socorrida en la repostería en general porque tiene una larga duración y se puede utilizar más de una vez. Debes conservarla en un recipiente cerrado y seco.

**Canela:** Ideal para endulzar bebidas calientes como el café, el té o infusiones en general. Prueba a echarla mientras estas preparando estas bebidas, verás que no necesitarás ni una cucharadita de azúcar.

**Pulpa de coco:** Gracias a su dulce

Etiquetas

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos chef plus induction](#)

[dieta equilibrada](#)

[familia chef plus](#)

[Nutrición](#)

[sugerencia del chef](#)

[trucos](#)

[trucos chef plus](#)

[trucos chef plus induction](#)

[trucos cocina](#)

[trucos culinarios](#)

[trucos de cocina](#)

[trucos gastronómicos](#)

[trucos robot cocina](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar