

¡Cupcakes para todos!

¡Cupcakes para todos!

[imprimir](#)



Buscando nuevas recetas para cocinar **cupcakes** nos hemos dado cuenta de que hay un gran número de personas que no pueden disfrutar de este exquisito postre porque son diabéticas, celíacas, alérgicas a la lactosa... Y como no queremos que nadie se quede sin su dulce, hoy te mostramos varias alternativas para personas con necesidades dietéticas especiales.

Sin lactosa

Por suerte para los intolerantes o alérgicos a la lactosa, cada vez hay más productos para **sustituir a los lácteos**. Es el caso de de leches y mantequillas especiales (llamadas deslactosadas) o variantes como las elaboradas a base **de soja, de arroz o de avena**. Muchos de estos productos tienen un sabor diferente a los de origen

animal, por lo que pruébalos primero y luego decide qué tipo de cupcake quieres preparar (de chocolate, fresa, nueces, café...).

Para celíacos

Lo principal en este caso es prescindir de todos los **alimentos que contengan gluten**. Por lo tanto, no podemos utilizar **harina normal ni levadura**. Pero no te alarmes, también hay sustitutos para estos ingredientes. En lugar de harina de trigo, se puede utilizar **harina de arroz, de patata o de tapioca**, y para sustituir la levadura hay un producto especial para los celíacos llamado **levadurina**.

Para diabéticos

En lugar de azúcar podemos utilizar edulcorantes como la **fructosa**, una forma del azúcar concentrada en frutas y miel, o **sucralosa**, un edulcorante que el cuerpo no asimila como azúcar. También podemos utilizar ingredientes como **la stevia, la tagatosa o el xilitol**. Infórmate bien sobre la cantidad a utilizar. ¡¡No endulzan igual una cucharada de azúcar y una de sacarina!!

Otra opción para los diabéticos es optar por los **cupcakes salados**. No son tan comunes y conocidos, pero hay una gran variedad de recetas y están riquísimos. Por ejemplo, hay cupcakes de pavo y queso, de jamón serrano y puré de patata, de salmón, de hierbas aromáticas y queso ahumado, de zanahoria... En esta categoría, la creatividad es tu mejor aliada. ¡Atrévete a experimentar con nuevas recetas de cupcakes salados!

Etiquetas

[cupcakes](#)

[Nutrición](#)

[lactosa](#)

[celíaquía](#)

[diabetes](#)

[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