



POSTRES PARA DIABETICOS

por **REED WILSON**

Todos los derechos reservados.

Publicado por Reed Wilson.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado, escaneado o de otra manera, excepto como está permitido bajo la ley de derechos reservados de Canadá, sin el permiso escrito del autor.

Notas para el lector:

Mientras que el autor y editor de este libro han hecho esfuerzos razonables para asegurar la precisión y puntualidad de la información contenida en este documento, el autor y editor no asumen ninguna responsabilidad con respecto a las pérdidas, daños causados o causa alegada por cualquier dependencia sobre cualquier Información aquí contenida y renuncia a cualquier y toda garantía, expresa o implícita, en cuanto a la exactitud o confiabilidad de dicha información.

El editor y el autor no hacen representaciones ni garantías con respecto a la exactitud o integridad del contenido de este trabajo y específicamente renuncian a todas las garantías. El consejo y estrategias aquí contenidas pueden no ser adecuadas para cada situación. Es completa responsabilidad del lector asegurarse de que se adhieran a todas las leyes locales, regionales y nacionales.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa y autorizada con respecto al tema tratado. Se vende con el entendimiento de que ni el autor ni el editor se dedican a prestar servicios profesionales. Si alguna asistencia legal, contable, médica, psicológica o de cualquier asistencia de expertos es requerida, se deben buscar los servicios de un profesional competente.

Las palabras contenidas en este texto las cuales se cree que son marcas registradas, marcas de servicio o de otra manera tienen derechos de propiedad han sido designadas como tales por el uso de la capitalización inicial. La inclusión, exclusión o definición de una palabra o término no está dirigida a afectar o expresar juicio sobre la validez del estatus legal de cualquier derecho de propiedad que pueda ser reclamada por una palabra o término específico.

El hecho de que una organización o sitio web esté referido en este trabajo como una citación y / o fuente potencial de información adicional no significa que el autor o editor respalde la información que la organización o sitio web pueda proporcionar así como las recomendaciones que puede hacer. Adicionalmente, los lectores deben estar conscientes de que los sitios web enumerados en este trabajo pueden haber cambiado o desaparecido entre cuando este trabajo fue escrito y cuando es leído.

Los resultados individuales pueden variar.



Este libro digital es uno de los valiosos recursos del Programa “[Solución Diabetes](#)”, creado por el investigador alternativo Reed Wilson, que incluye un método 100% natural para disminuir los altos niveles de azúcar en sangre, con el fin de mejorar la salud de los pacientes con diabetes tipo 2.

Este programa es perfecto para personas que necesitan inyecciones diarias de insulina y sienten que ha disminuido su calidad de vida. Se trata de una alternativa viable para quienes están en riesgo de desarrollar la enfermedad, o personas de cualquier edad que ya se encuentren bajo tratamiento.

También es útil para tratar problemas secundarios como visión borrosa, indigestión, llagas en los pies, problemas renales, etc.

Si quieres probar este sistema comprobado que no sólo ataca la raíz de la diabetes, sino que también te permite disfrutar alimentos deliciosos que te ayudarán a perder peso, [haz clic aquí](#).



Contenidos

Súper Batido De Chocolate Quema Grasa	4
Cacao Orgánico	4
Mezcla de Cacao Orgánico Con Nueces Y Moras	5
Barras de Cacao Orgánico Con Nueces Y Moras	5
Pudín Crudo de Chocolate	6
Pudín de Pastel de Queso	6
Torta de Lima (Cruda)	7
Salsa De Chocolate Debes-Estar-Bromeando	8
En El Camino Otra Vez	8
"Pastel" De Pecanas Simple (todos los niveles)	9
¡Barras Estrelladas De Moras!	9
Bizcocho de Chocolate Crudo	11
Barra Feliz De Pequeños <i>Carb</i> -gadores	12
Pastel Crudo De Chocolate	13
Bola de Bizcocho de Chocolate Amargo Crudo	15
Súper Sundae de Platanito	16
Pudín de Marañón Crudo, Platanitos y Fresas	17
Galletas Crudas De Chispas De Chocolate	18
Tarta de Lima-Limón	19
Tarta de Pera Cruda	20
Chocolate Fácil Con Almendras	21
Crema Soñadora de Mango y Marañón	22
Remendón de Mango - ¡Estilo Crudo!	23
Sándwiches Crudos De Helado: Dos Maneras	24
Helado de Vainilla y Coco	26

Súper Batido De Chocolate Quema Grasa

Ingredientes

15 - 25 g Proteína en Polvo
1 - 1 1/2 tazas Leche de Almendra
1/2 - 1 cucharadita de Café Orgánico Instantáneo
1 cucharada de Polvo de Cacao Orgánico Crudo
1/4 Aguacate
Cubos de Hielo hasta obtener el espesor deseado
* Opcional: Vainilla



Preparación

Pon la leche de almendras en una licuadora. Comienza a mezclar y agrega los otros ingredientes uno por uno hasta que obtengas el espesor o la suavidad deseados.

Cacao Orgánico

Ingredientes

4 cucharadas de aceite de coco (o mantequilla)
1 taza de cacao extra amargo
Unas gotas de vainilla
Stevia o Xylitol al gusto
* Opcional: canela en polvo, pimienta de cayena, unas gotas de extracto de vainilla orgánica o extracto de avellana orgánica, todo al gusto.



Preparación

Derrite el aceite de coco a fuego lento. Retira del fuego, agrega los ingredientes restantes e integra hasta que estén completamente mezclados. A medida que la mezcla se enfríe, se irá espesando. Puedes guardar tu cacao en un frasco en la alacena (no es necesario refrigerar).

Mezcla de Cacao Orgánico Con Nueces Y Moras

Ingredientes

4 cucharadas de Cacao (de la receta anterior)

Nueces remojadas previamente en agua

Pasas de uva

Mantequilla, en cantidad necesaria

** Opcional: canela en polvo, pimienta de cayena, unas gotas de extracto de vainilla orgánica o extracto de avellana orgánica todo al gusto.*



Preparación

Pon el cacao en un tazón pequeño. Añade una pequeña cantidad de nueces y mantequilla. Utiliza la mantequilla como "pegamento" para lograr que las nueces se mezclen entre sí y obtener una gran masa. Añade las pasas al gusto deseado y mézclalo con la masa. Pon en un contenedor y llévalo al trabajo como merienda. ¡Proteína, antioxidantes, y sabor!

Barras de Cacao Orgánico Con Nueces Y Moras

Ingredientes

1 Taza de Mezcla de Cacao Orgánico con Nueces Y Moras

Preparación

Utiliza un molde de hielo normal o un molde de hielo para niños para formar cubitos de hielo en bonitas formas. O usa moldes de hacer paletas. Cubre el molde con papel film o sarán, presionando hacia el interior. Mezcla los ingredientes y pon la preparación en los huequitos cubiertos con papel film, presionando bastante. Lleva al frío.

Enfría hasta obtener la consistencia y dureza deseadas. La envoltura de sarán hace que sea más fácil de sacar de los moldes. Envuélvelo o colócalo en recipientes sin BPA. ¡Es genial para que los niños lleven estas delicias a la escuela como merienda!

Pudín Crudo de Chocolate

(sirve aproximadamente 2 tazas)

Ingredientes

*La carne de 2 cocos (o de aguacate)
6 dátiles
4 cucharadas de cacao puro en polvo*

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta que todo esté fluido.

¡Delicioso!



Pudín de Pastel de Queso

(sirve 2 porciones)

Ingredientes

*1 taza de mantequilla de marañón crudo
1 taza de jugo de limón
1/3 taza de miel cruda
4 dátiles
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 cucharadita de sal Celta*

Preparación

Mezcla los ingredientes hasta que estén suaves y cubre con polvo de almendras molidas, si lo deseas. Puedes servir así, o invertido para dejar las almendras como 'base'.



Torta de Lima (Cruda)

Ingredientes

Relleno:

2 aguacates

2 cucharadas de jugo de lima

1/2 taza de aceite de coco

2 cucharadas de agave u otro edulcorante seguro

Corteza:

1/2 taza de pulpa de almendras / harina sin TACC

1/2 taza de dátiles (sin remojar)

Una pizca de sal

Una pizca de cayena (o nuez moscada)



Preparación

Aceita ligeramente un molde para magdalenas (la forma de resorte podría funcionar si duplicaste la receta). Mezcla los ingredientes del relleno hasta que estén suaves.

En el procesador, combina los ingredientes para la corteza hasta que estén bastante suaves, sin grandes trozos de dátiles.

Presiona la corteza en el molde para magdalenas ya preparado. Rellénalo con una cucharada de la preparación del relleno.

Congela de 1-2 horas. Congelar por más tiempo le dará una dureza como de pastel de helado. Si esto ocurre, déjalo reposar por 5 minutos antes de servir.

Un consejo: puedes sustituir las limas por otras frutas. ¡Experimenta y deléitate!

Salsa De Chocolate *Debes-Estar-Bromeando*

(sirve aproximadamente 1 porción)

Ingredientes

*1 taza de sirope de arce puro
6 cucharadas de cacao puro en polvo*



Preparación

Mezcla el sirope de arce y el cacao en polvo en una licuadora. Sirve con fresas de tallo largo para sumergirlas en la preparación, o viértelo sobre Chocolate Crudo o Helado de Vainilla (páginas 164 y 165 del libro principal de [Solución Diabetes](#)) con nueces y plátanos para una clásica banana split. ¡Recetas como esta hacen posible que este estilo de vida sea tan gratificante!

En El Camino Otra Vez (todos los niveles)

Esto es lo que me gusta comer cuando estoy de viaje. Normalmente puedo encontrar platanitos y jugo de limón (tanto en el camino como también en restaurantes), y siempre llevo dátiles y agave conmigo.

(Sirve 1 a 2 porciones)

Ingredientes

*Néctar de agave o jarabe de arce puro
2 platanitos, cortados en rodajas
Jugo de limón*

Preparación

Exprime el jugo de limón y el néctar sobre los platanitos. A continuación haz lo mismo con algunos de los dátiles frescos, si lo deseas.

"Pastel" De Pecanas Simple (todos los niveles)

(Sirve 1 porción)

Ingredientes

4 dátiles

4 pecanas

Preparación

Abre los dátiles y retira las semillas. Coloca una pecana dentro, ¡y a disfrutar!

¡Barras Estrelladas De Moras!

(Rinde: 20 porciones,

Tiempo de preparación: 30 min o menos)

Ingredientes

1 1/2 tazas de marañón crudo sin sal

2 tazas de fresas frescas o congeladas
(o 1/2 fresas, 1/2 frambuesas)

1/2 taza de néctar de agave

1/2 taza de mantequilla de coco

1/4 taza de jugo de limón fresco

4 cucharaditas de extracto de vainilla

1/4 cucharadita de sal marina



Preparación

Pon los marañones en bastante agua hasta cubrirlos y déjalos remojar de 8-12 horas (o durante la noche). Escurre bien en un colador y déjalos reposar a un lado. Luego pon los marañones en un procesador de alimentos y procésalos muy bien.

Agrega todos los ingredientes restantes y procesa hasta que estén suaves. De vez en cuando, durante este proceso tendrás que raspar el interior del procesador de alimentos con una espátula de goma.

Continúa mezclando hasta que esté muy suave y cremoso. Esto puede tomar varios minutos, así que debes ser paciente. Retira y vierte en un molde para lasaña. Suaviza la parte superior y colócalo en el congelador por 2 horas, o hasta que esté suficientemente firme.

Retíralo del congelador y dales forma estrellada con una pequeña cortadora de galletas en forma de estrella. Si la mezcla es demasiado firme para cortar, déjalo descongelar durante unos minutos.

Para la porción que sobró, puedes darle una forma plana, volverla a congelar, y cortarla en estrellas de nuevo, o simplemente lo puedes cortar en trozos de forma aleatoria. De cualquier manera, es delicioso.

Para almacenar, congélalas en un recipiente hermético. Para servir, simplemente retira del congelador y disfruta inmediatamente (al igual que lo harías con una barra de helado).

Una de mis maneras favoritas de hacer postres sin culpa es usar todos los ingredientes de alimentos crudos y vivos. Otro ejemplo de que los alimentos nutritivos también pueden ser deliciosos ¡y satisfacerte totalmente!

Estas deliciosas barras se han convertido en un favorito en nuestra casa, ¡ya que son tan divertidas y fáciles de hacer! Si no tienes un cortador de galletas en forma de estrella, puedes usar la forma que quieras (o simplemente puedes cortarlas en cuadros). Por cierto, estas barras son una de mis maneras favoritas de conseguir con facilidad que el Omega-3 este incluido en la dieta de los niños, ¡ellos se enloquecen por estas delicias!

¡Que las disfrutes!



Bizcocho de Chocolate Crudo

(Rinde: De 2 a 4 porciones,

Tiempo de preparación: 20 minutos)

Ingredientes

1 taza de pecanas molidas

1 taza de dátiles (sin remojar)

1/4 taza apilada de cacao en polvo

1 cucharadita apilada de néctar de agave

Glaseado:

1 cucharada de aceite de coco o mantequilla de coco

1 cucharada de aguacate (opcional)

1 cucharada de agave

1/2 cucharada de polvo de cacao

Preparación

Procesa los ingredientes del bizcocho de chocolate. Presiona en una cacerola o tazón.

Luego procesa los ingredientes del glaseado. Si utilizas el aceite de coco directamente de la jarra (firme) debe quedar bien cremoso en tu procesador de alimentos. Si lo haces a mano, calienta el recipiente del aceite en un tazón de agua (a baño María) y úsalo en forma líquida.

Pon el glaseado en los bizcochos y refrigera por lo menos diez minutos.

¡Córtalos y disfruta!



Barra Feliz De Pequeños Carb-gadores

Ingredientes

3 tazas de avena tradicional
1/2 taza de aceite de coco derretido
1/8 taza de miel
1/2 taza de jugo de manzana
3-4 dátiles
1/4 taza de semillas de calabaza
1/4 taza de arándanos secos
1/8 taza de almendras
1/8 taza de pasas
2 cucharadas de semillas de linaza molida
1/8 taza de trocitos de chocolate (opcional)
Una pizca de sal

Preparación

Combina el jugo de manzana y el lino, y reserva aparte.

Procesa 1 1/2 tazas de la avena, que se mantenga áspera pero casi refinada, sin embargo no como la harina.

En un procesador de alimentos, combina todos los ingredientes excepto la avena, la miel y el aceite. Pulsa hasta que el tamaño sea uniforme.

En una cacerola pequeña, calienta el aceite de coco y la miel para derretirlos a consistencia de vertido.

En un recipiente grande, mezcla las 3 tazas de avena, las nueces, mezcla de frutos secos y linaza / jugo y remueve. A continuación, vierte el aceite encima y revuelve bien. Debes poder presionarlo con tus manos y se pegará como masa seca de galletitas.

Presiona bien en una bandeja para hornear (con borde) ligeramente engrasada. Yo usé un molde de 11 pulgadas de largo y no se llenó. Hornea a 375°F (190°C) durante 10-15 minutos hasta que esté dorado. Para mí se necesitan cerca de 12 minutos. Marca ligeramente con un cortador de pizza una vez retirado del horno. Cuando se haya enfriado completamente, puedes cortar el resto. Almacena herméticamente.
¡Sabroso!

Pastel Crudo De Chocolate

(Rinde: 10-12 porciones, Tiempo de preparación: 30-60 minutos)

Ingredientes

Corteza:

3/4 taza de almendras, remojadas durante 30 minutos

1/2 taza de coco seco

1/3 taza de aceite de coco, derretido

1-2 cucharadas de almendra o mantequilla de maní

1-2 cucharadas de cacao en polvo

Agua, según sea necesario

Relleno:

1 aguacate

Edulcorante, al gusto (yo uso azúcar de coco, sirope de arce, dátiles, o jugo de manzana)

3-4 cucharadas de chocolate o cacao en polvo

Esencia de vainilla o jugo de naranja fresco, al gusto

3/4 taza de musgo irlandés remojado, y bien mezclado con agua

Salsa de chocolate, opcional:

1/4 taza de aceite de coco, derretido

Cacao en polvo, al gusto



Preparación

Para la corteza, muele los primeros 5 ingredientes de la corteza hasta que consigas una mezcla de migajas para la base. Yo lo hice en el Vita-mix. Agrega agua si es necesario, y presiónalo en un molde para pastel.

Para el relleno, en una licuadora de gran poder, mezcla los ingredientes del relleno hasta obtener una consistencia de una crema achocolatada súper gruesa. Mezcla esto con el Vita-Mix.

Decora con coco y fruta de tu elección. El musgo irlandés le da una textura especial tipo gelatina, lo que te permite cortar fácilmente el pastel.

Para la salsa de chocolate, mezcla los ingredientes de la salsa, y la puedes rociar por encima, si lo deseas.

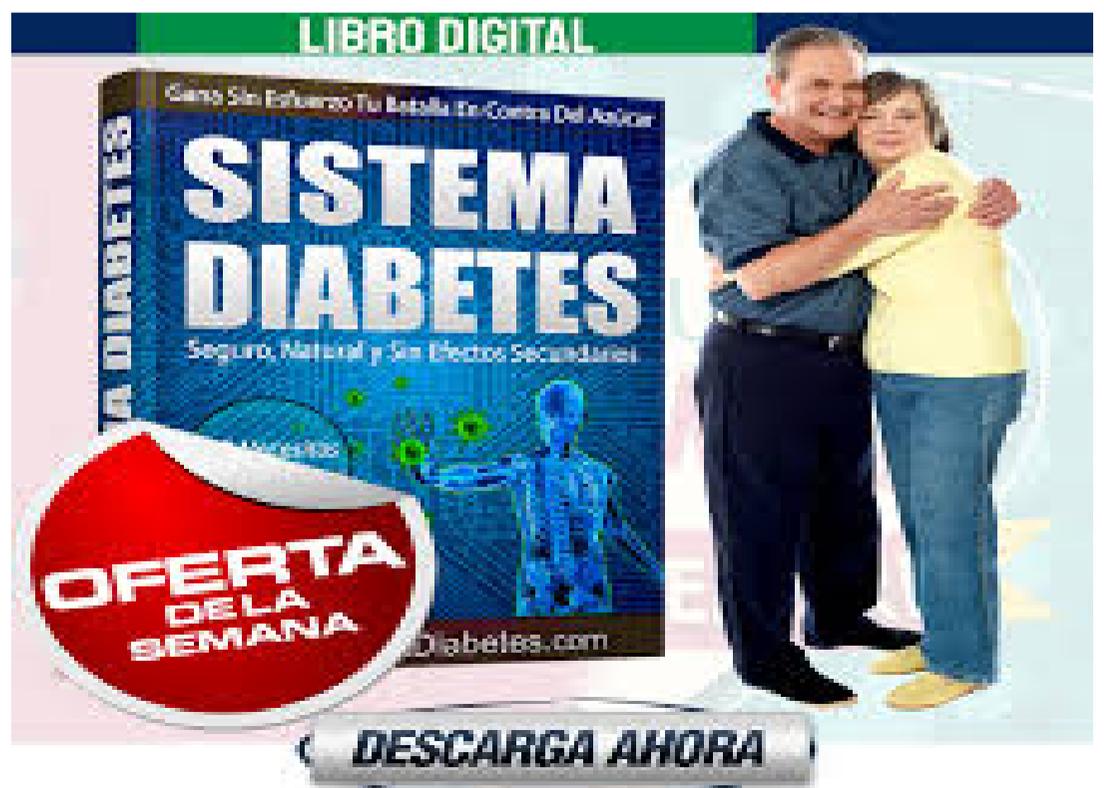
Si no tienes musgo irlandés, agrega a la mezcla 1-2 aguacates y 1 / 2-1 taza de semillas de marañón remojadas y bátelo en velocidad máxima hasta que se espese. Vierte en la base, y ponlo en el refrigerador o congelador hasta que se fije. Endulza al gusto.



Más de 17690 Personas se han Olvidado de la Diabetes

Lo que no pudo hacer la metformina, ni las dietas, ni todos los ejercicios que hacía; lo hizo Sistema Diabetes dos meses.

Es increíble ver como mis niveles de azúcar se restablecen en tan corto tiempo y pude volver a comer rico de nuevo.



Bola de Bizcocho de Chocolate Amargo Crudo

(Hace: De 6 a 12 bolitas de biscocho de chocolate, tiempo de preparación: 15 a 20 minutos, tiempo de cocción: ¡ninguno!)

Ingredientes

1 taza de semillas de girasol crudas, remojadas y retoñadas por 1 día

1/4 taza de polvo de cacao crudo

3 cucharadas de polvo de mezquite crudo

3 cucharadas de néctar de agave crudo o 5 a 6 dátiles halawi, sin semillas

1 taza de coco crudo rallado- sin azúcar



Preparación

En un procesador de alimentos, muele las semillas de girasol hasta obtener una pulpa granulada. Agrega cacao y mezquite, procesa de nuevo.

Agrega los dátiles o agave, procesa otra vez hasta que la masa se aglomere y se acumule en un lado del procesador de alimentos.

Transfiere la masa a un recipiente y forma bolitas de aproximadamente 1" de diámetro. Rueda las bolitas por el coco rallado y refrigéralas hasta que estén listas para servir.

Estas se pueden mantener durante 2 días en la nevera. Agrega el coco rallado antes de servir. La masa se puede congelar, pero descongélala aproximadamente 30 a 45 minutos antes de pasarlo por el coco y de servir.

Variaciones:

- Sustituye el coco rallado por las semillas de cáñamo crudas, para un gusto alternativo con un agradable crujido además.
- Sustituye el Mesquite crudo por maca cruda, para un gusto alterativo, pero igual de sabroso.

Súper Sundae de Platanito

(Porciones: De 2-4, Tiempo de preparación: 30 (excluyendo la congelación))

Ingredientes

4 platanitos grandes bien maduros, cortados en rodajas

1/2 taza de dátiles

1/4 taza de polvo de algarrobo

1 taza de piña, picada

1/2 taza de arándanos

Preparación

Coloca las rebanadas de platanito en una bolsa sellada de congelador (unas gotas de limón evitarán que se oscurezcan) y deja que se congele todo el día o toda la noche.

Cuando estés listo para continuar, coloca los dátiles en un tazón de agua para ablandarlos. Coloca los platanitos en el procesador de alimentos y mezcla. Se convertirá en la textura y consistencia de los helados.

Colócalo en un recipiente sellado y déjalo en el congelador para mantenerlo fresco. Retira los dátiles del agua y colócalos en el procesador con el algarrobo y agua suficiente (el agua de coco funciona bien también) para mezclar.

Sigue mezclando y agregando el líquido hasta que la consistencia sea como sirope. Sirve el "helado" de plátano en platos, y cubre con piña y bayas. Rocía con el sirope de dátil y algarrobo, ¡y disfrutar!

Pudín de Marañón Crudo, Platanitos y Fresas

(Rinde: 2 porciones,

Tiempo de preparación: 20 minutos,

Tiempo de cocción: 0 minutos)

Ingredientes

1/2 a 1 taza de marañón crudo sin sal

8 dátiles, sin semillas

6 a 8 fresas

1 platanito

Bayas, para servir

Preparación

Sumerge los marañones y los dátiles en agua caliente durante al menos 20 minutos. Puedes remojarlos por más tiempo, pero van a estar bien con 20 minutos si no tienes mucho tiempo.

Escurre el agua. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén espesos y cremosos.

Sírvelo con bayas frescas en la parte superior.



Galletas Crudas De Chispas De Chocolate

(Rinde: 4 porciones,

Tiempo de preparación: 20 minutos,

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

Masa:

1 taza de harina de marañón (muele los marañones crudos en un molinillo de café)

1/2 taza de avena integral (muele en un molinillo de café)

2 cucharadas de néctar de agave

2-3 cucharadas de aceite de coco

Trozos de coco:

1/2 taza o más de cacao virgen / chispas de algarrobo (opcional)

Lo que hago sin embargo:

1/4 taza de aceite de coco derretido

4 cucharadas de cacao en polvo

1-2 cucharadas de agave (depende de la preferencia por el dulzor)



Preparación

Mezcla la masa de chispas de chocolate y congélalo en un envase. Hazlo rápidamente para evitar que el aceite de coco se endurezca de nuevo.

Cuando los saques del congelador luego de 15 minutos (dependiendo del grosor), rompe en pedazos pequeños.

Mezcla todos los ingredientes de la masa juntos. (Usa tus manos, es más fácil). Ahora ya puedes hacer los trozos de 'chispas de chocolate'.

Dale forma de galletas y colócalas en el deshidratador de 15-20 minutos para que se calienten y mantengan la forma. O puedes ponerlas en el refrigerador y comerlas frías. Asegúrate de guardarlas en la nevera.

Tarta de Lima-Limón

Ingredientes

Corteza:

1 taza de semillas de girasol

1/3 taza de pasas, remojadas durante 10 minutos o más

1 cucharadita de edulcorante líquido vegano de elección

Relleno:

3 platanitos picados

1/2 aguacate

Jugo de 1 1/2 de limón y 1 de lima

Preparación

Haz la corteza procesando las semillas de girasol, las pasas y el edulcorante vegano líquido en un procesador de alimentos, agrega un poco de agua si necesitas ayuda para que se unan. Busca un plato para pastel y presiona la mezcla en la base.

Coloca el jugo, los platanitos y el aguacate en una licuadora y mezcla hasta que este suave, viértelo en el plato para pastel.

Pon todo en el congelador hasta que se haya fijado, ¡ten cuidado de que no se congele ya que esperar a que descongele para comerlo es difícil!

¡Disfrútalo!



Tarta de Pera Cruda

(Rinde: De 2-4 porciones, Tiempo de preparación: 10 minutos)

Ingredientes

2 peras maduras

1 taza de pacanas molidas

2 cucharadas de germen de trigo

1 cucharada de linaza molida

Pizca de sal

4-5 dátiles (o 1 cucharada de agave)

Frutas, para adornar

Preparación

Convierte las peras en puré (puedes utilizar un procesador de alimentos). A continuación, toma el resto de los ingredientes y procesa hasta que estén pastosos.

Esparce esta pasta con tus dedos o una cuchara en un tazón, cacerola, o en platos.

Ahora, vierte las peras en la pasta y cúbrelo con frutas.

¡Es muy bueno y las peras no necesitan edulcorante!



Chocolate Fácil Con Almendras

Ingredientes

1 cucharada de aceite de coco crudo

1 cucharada de mantequilla de almendra cruda

1 cucharada de manteca de cacao cruda

(Asegúrate de que es de calidad alimentaria, no para la piel)

1 cucharada de polvo de cacao crudo

2 cucharadas de sirope de agave crudo

Pizca de sal de cristal Himalaya

Pequeño puñado de almendras picadas y semillas de cacao

Preparación

Derrite el aceite de coco y la manteca de cacao juntos. Hago esto colocándolos en un pequeño tazón de metal suspendido sobre otro tazón lleno de agua tibia.

Cuando se derrita, agrega la mantequilla de almendras y el sirope de agave y revuelve. Agrega la sal, el polvo de cacao y las nueces picadas o las semillas de cacao.

Vierte la mezcla en un par de pequeños moldes de chocolate o simplemente en un pequeño envase de plástico forrado con papel antiadherente. Puedes crearlos de formas individuales o una barra.

Colócalo en el congelador durante 10 minutos. Luego quita el papel del chocolate, ¡y a disfrutar de la bondad del chocolate!



Crema Soñadora de Mango y Marañón

Ingredientes

1 taza de marañones crudos

1 libra de trozos de mango congelados

Agua

2 cucharadas de sirope de agave u otro edulcorante

1/4 taza de concentrado de zumo de naranja

1 cucharadita de vainilla

1/2 cucharadita de canela

Pizca de sal

Preparación

Pon los marañones en la mezcladora Vita-Mix o en el procesador de alimentos y vierte agua suficiente para cubrir las nueces. Mezcla bien.

Mientras mezclas agrega el sirope de agave, el jugo de naranja concentrado, la vainilla, la sal y la canela.

Añade unos cuantos trozos mango congelado a la vez. Espera a que se mezcle y luego añade un poco más.

Continúa agregando mango hasta que se alcance el espesor deseado. Debería parecer una crema batida. Si las cuchillas no giran, añade un poco más de agua. Si la crema de marañón no es lo suficientemente espesa, agrega más marañones y continúa mezclando.

Las cantidades dadas en la receta son todas estimaciones.

Usa más o menos de lo que quieras para obtener el sabor y la consistencia que te haga sonreír y decir "rico".

Esto es genial haciendo capas con rebanadas de tu fruta preferida y rociado el germen de trigo sin procesar y ralladuras de coco.

Remendón de Mango - ¡Estilo Crudo!

Ingredientes

2 mangos frescos

1/2 taza de dátiles

1/3 taza de pecanas crudas

2 cucharadas de coco rallado (usa uno seco sin endulzar)

Preparación

Prepara ambos mangos cortándolos en dados de tamaño mediano. Colócalos en un tazón pequeño.

Para hacer la cobertura, coloca los dátiles, pecanas y coco en el procesador de alimentos y pulsa hasta que todo se corte finamente. Quieres que tenga algo de textura, que no sea una "masa blanda".

Una vez que la cubierta está lista, colócala encima de los mangos. Puedes comerlos ahí mismo o, si lo deseas "tibio", colócalo en tu deshidratador. Deshidrátalo durante un par de horas y tendrás un agradable, tibio remendón para comer como merienda.



<https://www.facebook.com/Recetas-para-diabeticos-2-104290895388411>

Sándwiches Crudos De Helado: Dos Maneras

(Rinde: 4 sándwiches,
Tiempo de preparación: 30 minutos,
Tiempo de cocción: 5-6 horas)

Ingredientes

Helado:

*2 tazas de leche de almendras (1 taza de almendras a 1 1/2 tazas de agua)
1/2 taza de semillas de cáñamo
6 dátiles remojados
1 cucharada de aceite de coco
1 cucharadita de vainilla
pizca de sal*

Galleta (Chocolate) Oreo:

*1/2 taza de harina de almendras
1/2 taza de coco sin rallar, sin endulzar, bien fino
1/4 taza de polvo de cacao crudo
1/4 taza de sirope de agave u otro edulcorante
2 cucharaditas de mezquite en polvo
pizca de sal
1 cucharada de aceite de coco*

Galleta con chispas de chocolate:

*3/4 taza de harina de almendras
1/2 taza de coco sin rallar, sin endulzar, bien cocido
1/4 taza sirope de agave u otro edulcorante
1 cucharada de mezquite en polvo
pizca de sal
2 cucharadas de trozos de cacao*



Preparación

Combina la leche de almendras, semillas de cáñamo y los dátiles en una licuadora. Mezcla hasta que esté uniformemente suave. Escurre la mezcla a través de un tamiz para evitar cualquier dátil / grumos de cáñamo. Coloca la mezcla nuevamente en la licuadora y añade el aceite de coco, la vainilla y la sal. Mezcla hasta combinar. Haz los helados de acuerdo a las instrucciones del fabricante de helado.

Ensambla los ingredientes para las galletas de chocolate / oreo (excepto el aceite de coco) en un tazón mediano. Usa un rodillo hasta que tenga 1/4" de espesor. Corta de la masa cuatro círculos de 4", ponlos en la bandeja de deshidratación y deshidrátalos a 115°F (46°C) durante 6 horas o hasta que esté firme.

Al sobrante de la masa, agrega 1 cucharada de aceite de coco, amasa y crea formas planas. Ponlas en el congelador hasta que estén firmes (unos minutos). Coloca la mitad del helado en un tazón con una cuchara, corta la masa congelada en pedazos y échase al helado. Revuelve hasta que esté combinado.

Ensambla los ingredientes para las galletas de chispas de chocolate en un tazón mediano (excepto los trozos de cacao). Rodar con un rodillo hasta obtener 1/4 "de espesor. Corta seis círculos de 4" de la masa, ponlo en la bandeja de deshidratación y deshidrata a 115°F/46°C durante 6 horas o hasta que esté firme.



Puedes tener masa de sobra, así que si ese es el caso podrías conseguir posiblemente hacer algunos extra (7-8). Coloca la otra mitad del helado en un recipiente; Agrega los trozos de cacao. Revuelve hasta que esté combinado. Una vez que las galletas estén deshidratadas, coloca una mezcla apropiada de helado sobre la galleta (el helado debe ser realmente suave y maleable, perfecto al salir de la heladera) coloca otra galleta encima, suaviza los lados con un cuchillo. Congélalo hasta que esté firme.

Helado de Vainilla y Coco

(Rinde: aproximadamente 1 pinta,
Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos,
Tiempo de cocción: n / a)

Ingredientes

Helado:

1 a 2 cocos
2 cucharadas de sirope de agave o yacón,
o al gusto
1 vaina de vainilla

Salsa de chocolate:

2 cucharadas de cacao
2 cucharadas de yacón o sirope de agave, o al gusto



Preparación

Transfiere 2 tazas de coco mezclado en el recipiente de un procesador de alimentos. (Yo uso un procesador de alimentos para el resto porque es más fácil de raspar, etc.)

Agrega el sirope de agave y el grano de vainilla (también echo la vaina después de haberla raspado); Proceso hasta que quede suave. Prueba a lo largo del proceso, esto sólo tomara de 1-2 minutos.

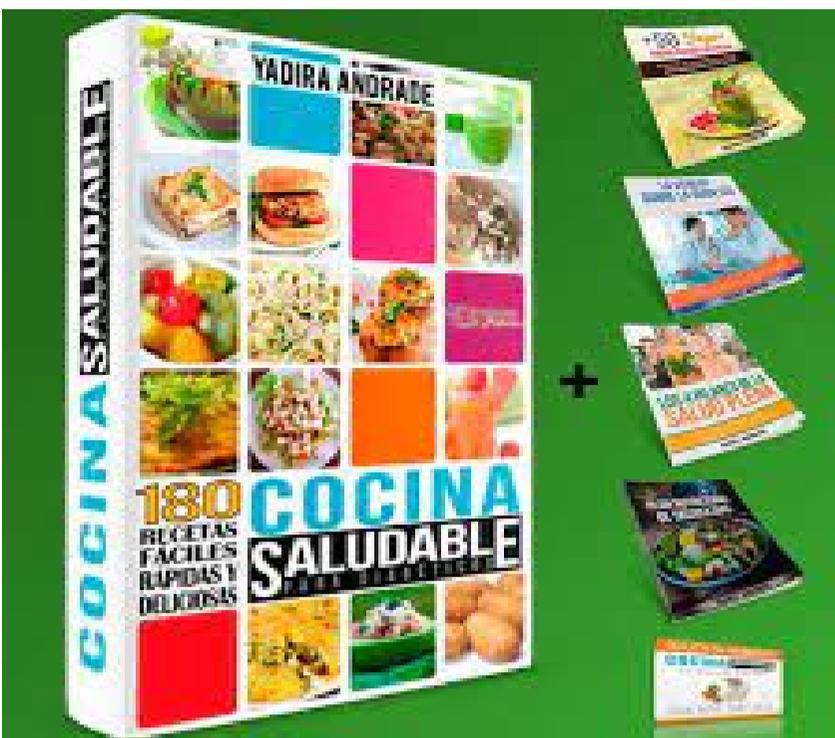
Vierte en un tazón de vidrio grande (u otro contenedor) y colócalo en el congelador. Revuelve bien cada 30 minutos más o menos. ¡Y eso es todo!

Salsa de Chocolate: En un tazón, combina el cacao y el yacón; mezcla bien (se necesita un minuto o dos para que se mezclen). Rocíalo como quieras.



WhatsApp

<https://chat.whatsapp.com/LjUs1nwRJMf87U0Z74mN8o>



REVELADO! Ya es posible preparar alimentos exquisitos y deliciosos que te garanticen

no volver a probar toda esa comida desabrida que te venden "como saludable"...

Ahora Ya Puedes Preparar Platos Exquisitos Que No Sólo Deleiten Tu Paladar, Sino Que También Te Ayuden A Combatir La Diabetes Tipo 2

Lic. en Enfermería, Experta En Diabetes Tipo 2, Apasionada Por La Cocina Saludable.

Autora de: COCINA SALUDABLE Para Diabéticos

Estimado amigo(a),

Vivir con diabetes no es fácil ... cocinar con diabetes puede convertirse en algo más difícil aún! Pero tranquilo(a) las cosas se van a poner mucho mejor para ti a partir de ahora...

Ya sea que estés tratando con diabetes tipo 2, o diabetes mellitus gestacional, la enfermedad afecta cada parte de tu vida... y eso incluye el alimento que comes todos los días.

Tu médico seguramente te ha dicho que ya nunca serás capaz de disfrutar una dieta "normal" de nuevo...

Tus amigos y familiares no saben cómo cocinar los llamados "alimentos para diabéticos", por ello cuando eres invitado a sus reuniones, siempre terminas comiendo alimentos que saben más a cartón que a algo comestible...

Y, aunque has estado viviendo con diabetes durante mucho tiempo, todavía tienes preguntas, dudas y temores sobre lo que puedes y no puedes comer...²⁷