Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Dulces para las ocasiones...

Makis de fruta de temporada

Una forma divertida y "dulce" de comer fruta. Muy apetecible para niños de 0 a 99 años.

Leer más

ANOUETES (repostería navideña con nueces)

Un dulce para las ocasiones. Dentro de una dieta equilibrada. Receta tradicional de Alcoy (Alicante).

Leer más

Avena y kiwi

Esta mezcla resulta ideal como desayuno para toda la familia. Además de las propiedades de la avena contiene las proteínas y el calcio de los lácteos y la fibra, vitaminas y minerales de la fruta.

Leer más

Banana bread

Un postre para las ocasiones.

Leer más

Batata con canela

La batata, boniato o patata dulce es un tubérculo de otoño e invierno.Tiene muchas posibilidades culinarias tanto en platos salados como dulces.

Leer más

Batido de melocotón con kéfir

El kéfir es una bebida a base de leche fermentada parecida al yogurt. Igual que este contiene probióticos y es un alimento muy saludable.

Leer más

Biscotti (sin gluten y sin azúcar)

Un postre apetitoso a todas las edades, para preparar en familia. ¿Os atrevéis?

Leer más

Bizcocho de zanahoria

Los niños, y también los mayores, se merecen ocasionalmente un capricho dulce. Todos los ingredientes de este bizcocho son sanos, salvo porque contiene azúcar. Esto no nos debe preocupar, siempre que lo reservemos para una ocasión muy especial.

Leer más

Bizcocho fácil de yogur

El azúcar (dulces) en la dieta infantil ha de evitarse al máximo por su relación con la obesidad y la caries. Con ocasión de una celebración o un día especial, siempre es mejor ofrecerles un postre casero que productos industriales menos sanos.

Leer más

Bolitas de boniato y almendras sin azúcar

Un dulce casero a base de boniato y almendra, parecido a los panellets pero sin azúcar y más ligero. Aunque contiene calorías debido a la almendra, al no tener azúcar resulta un postre dulce y sano para ocasiones especiales. Es muy atractivo para los niños.

Leer más

Bolitas de piña y coco sin azúcar

Unas bolitas sanas y divertidas para esta Navidad, las preparamos con los niños y las tomamos toda la familia. Un postre navideño dulce y saludable.

Leer más

Bombones de frutas secas y chocolate negro

El consumo de azúcar está relacionado con el riesgo de obesidad y diabetes. El chocolate se obtiene mezclando

derivados del cacao con azúcar. Cuanto mayor sea la proporción de cacao menos azúcar contiene.

Leer más

Boniato asado con dátiles y frutos secos

Un postre dulce y nada complicado. La textura y el sabor del boniato será del agrado de los niños de cualquier edad.

Leer más

Brochetas de fruta con chocolate negro

La fruta es uno de los alimentos más ricos en vitaminas y otros nutrientes como minerales y fibra. Es fundamental en la dieta a cualquier edad.

Leer más

Brochetas de panqueques y fruta

Merienda sana . Les gusta mucho en las fiestas de cumpleaños. Apto para dieta sin gluten.

Leer más

Brownie de chocolate y pistachos

¿Azúcar? Muy poca, Gracias !!!!. El azúcar no está prohibido totalmente. Se recomienda no pasar de 25 gramos diarios. Teniendo esto en cuenta, dentro de una dieta saludable, nos podemos permitir un postre, muy ocasionalmente y si, además es de chocolate gustará a todos.

Leer más

Ciruelas asadas

Lo ideal es tomar la fruta natural, para aprovechar todos sus nutrientes pero si hacemos la fruta al horno tenemos una alternativa para preparar un postre "dulce". Una receta fácil, rápida y saludable.

Leer más

Cítricos con chocolate

Contraste de sabores, estimulante y fresco. ¡Y una forma de convencer para comer fruta en alguna ocasión especial!

Leer más

Crema de piña y nueces sin azúcar

Este es un postre muy fácil de preparar. Podemos hacer que los niños colaboren en su preparación mientras les explicamos las propiedades de sus principales ingredientes: piña y las nueces

Leer más

Crepes de plátano y chocolate negro

Las crepes son unas tortitas muy delgadas preparadas a la plancha que se sirven con alimentos salados o dulces. Resultan un postre rico y apetecible sin azúcar cuando los acompañamos de frutas como en este caso.

Leer más

Páginas

3

siguiente ›

última »