

Receta Saludable por el Día del Cupcake

Cupcakes integrales bajos en azúcar con cobertura de yogur natural



1. Introducción.

Celebra el Día del Cupcake con una versión deliciosa y saludable. Estos cupcakes integrales son bajos en azúcar, esponjosos y nutritivos. La cobertura de yogur natural aporta proteínas y probióticos que favorecen la digestión, convirtiéndolos en una opción ideal para meriendas, desayunos especiales o momentos de antojo consciente.

2. Ingredientes.

Masa (8 cupcakes):

- 1 taza de harina integral.
- 1/3 taza de aceite de oliva suave o de coco.
- 2 huevos grandes.
- 1/2 taza de bebida vegetal sin azúcar (avena o almendra).
- 2 cucharadas de miel, panela o eritritol.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 1/2 cucharadita de canela (opcional).
- 1 pizca de sal.

Cobertura:

- 1 taza de yogur griego natural sin azúcar.
- 1 cucharadita de miel o stevia líquida.

Elvira Sanchez V
Lic En Nutrición y Dietética
elvira@my-pdiet.com

+34 635 598 179

- Ralladura de limón o esencia de vainilla.
-

3. Preparación paso a paso:

Masa:

1. Precalienta el horno a 180 °C y coloca cápsulas de papel en los moldes.
2. Bate los huevos con la miel y el aceite hasta obtener mezcla cremosa.
3. Agrega la bebida vegetal y mezcla suavemente.
4. Mezcla los ingredientes secos en otro bol: harina integral, polvo de hornear, sal y canela.
5. Incorpora los secos con movimientos envolventes.
6. Reparte la masa en los moldes y hornea 18-20 minutos. Comprueba con un palillo; debe salir seco.
7. Deja enfriar completamente antes de añadir la cobertura.

Cobertura:

1. Mezcla el yogur con la miel y ralladura de limón.
 2. Refrigera 30 minutos para que tome consistencia.
 3. Decora los cupcakes con manga pastelera o cuchara.
-

4. Valor nutricional (por unidad)

- Energía: 150 kcal
- Proteínas: 5 g
- Grasas saludables: 7 g
- Hidratos de carbono: 15 g
- Azúcares añadidos: <5 g
- Fibra: 2 g

Beneficios: Gracias a la harina integral y al yogur natural, estos cupcakes aportan fibra, proteínas y probióticos, ayudando a mantener saciedad y digestión saludable.

5. Tips del nutricionista.

- Añade frutas en trozos pequeños: arándanos, manzana o plátano maduro.
- Sustituye yogur griego por yogur vegetal para versión sin lácteos.
- Decora con frutos secos molidos, cacao puro o canela.

Elvira Sanchez V
Lic En Nutrición y Dietética
elvira@my-pdiet.com
+34 635 598 179

- Conserva en refrigeración hasta 3 días.
-

6. Variantes de la receta:

- **Cupcake de frutos rojos:** Añade 50 g de arándanos o frambuesas a la masa antes de hornear.
 - **Cupcake tropical:** Mezcla trozos pequeños de piña o mango maduro.
 - **Cobertura vegana:** Yogur vegetal + stevia líquida + ralladura de lima.
-

7. Recomendaciones de consumo:

Disfruta estos cupcakes en desayunos, meriendas o celebraciones, combinándolos con frutas frescas, té o café. Son perfectos para alimentación consciente y repostería saludable en familia o con amigos.

8. ¿Necesitas acompañamiento o tienes dudas sobre esta guía?

La alimentación no trata de hacerlo perfecto, trata de encontrar lo que encaja contigo, con tu cuerpo y con tu momento vital.

Si al preparar esta receta te surgen dudas, si quieres adaptar los ingredientes a una necesidad concreta o si buscas mejorar tu relación con la comida desde un enfoque consciente y saludable, estaré encantada de acompañarte.

Puedes ponerte en contacto conmigo para consultas personalizadas en nutrición, bienestar y alimentación consciente a través de:

My Personal Diet Consulting
✉ Email: [info@my-pdiet..com](mailto:info@my-pdiet.com)
🌐 Web: www.mypdiet.com
📱 Redes sociales: @Mypdiet

Cada pequeño cambio suma, y compartir el camino lo hace más fácil y más amable.