

Dulce sin azúcar añadido

Cuarenta recetas de postres y dulces con fruta entera, especias y cacao puro. Sin azúcar, sin miel, sin zumos y sin complicaciones.

Recetario de 40 dulces sin azúcar añadido con fruta entera, especias y cacao puro: frutas asadas, cremas, bizcochos, chocolate y helados caseros. Tres recetas gratis.

Índice

Para empezar: cómo se endulza sin azúcar

3

Dulce sin azúcar añadido. Recetario de 40 dulces sin azúcar añadido con fruta entera, especias y cacao puro: frutas asadas, cremas, bizcochos, chocolate y helados caseiros. Tres recetas gratis.

Revisión sanitaria: pendiente de un dietista-nutricionista colegiado.

Datos: Open Food Facts (ODbL) y Carmen AI (datos del 2026-09-27).

Las fotos son del archivo de sinAzucar.org y se presentan como material informativo y educativo. Más información y ayuda si te preocupa tu relación con la comida:

sinazucar.org/tca/.

© sinAzucar.org. Uso personal en el hogar y, a título personal, en clase o en consulta.
Versión de 2026-10-09.

Para empezar: cómo se endulza sin azúcar

Qué es un dulce «sin azúcar añadido», con qué se endulza en este recetario, qué ingredientes no entran, cómo leer las fichas y tres recetas completas para empezar.

5 MIN DE LECTURA

Un recetario con cuarenta dulces

Un dulce sin azúcar añadido no es un dulce sin gusto. Es un dulce en el que **el sabor dulce lo ponen los ingredientes**, no el azúcar de bote. Esta guía tiene cuarenta recetas con fruta entera, especias y cacao puro. Casi todas se hacen con un bol, un tenedor y poco más.

Con qué se endulza

1. **Fruta muy madura.** Un plátano con la piel manchada, una pera blanda, un mango en su punto. La fruta entera no cuenta como azúcar libre.
2. **Especias y aromas.** Canela, vainilla, clavo, ralladura de naranja o de limón. No endulzan, pero hacen que el cerebro lea «postre».
3. **Cacao puro.** En polvo y sin azúcar. Es amargo, y esa es la diferencia entre cacao y chocolate.
4. **Lácteos naturales.** El yogur y la leche tienen su propia lactosa, y no llevan nada añadido.
5. **El tiempo.** El gusto por lo dulce se adapta. Lo que hoy sabe a poco, con el tiempo sabe a bastante.

DATO

La OMS recomienda que el azúcar libre sea menos del 10 % de la energía de un día y, mejor, menos del 5 %: unos 25 g, 6 terrones, como referencia ideal; 50 g como tope. El azúcar libre es el que se añade, más el de la miel, los jarabes y los zumos. La fruta entera no cuenta.

Lo que no entra en ninguna receta

- Azúcar, miel, siropes, agave, panela, melaza.
- Zumos y néctares, mermeladas y confituras, leche condensada.
- Chocolate (con o sin leche), galletas, cereales azucarados, nata de bote azucarada.
- Edulcorantes. Es una decisión editorial, no un juicio: la guía de [edulcorantes](#) cuenta lo que dice la ciencia.

Dos asuntos delicados

El cacao puro. Un cacao puro en polvo desgrasado lleva 0,7 g de azúcares por 100 g. Un cacao soluble con azúcar, 70 g. Mira la etiqueta: tiene que decir «cacao puro» o «cacao en polvo», y la lista de ingredientes, solo cacao.

0,18
TERRONES

Cacao puro desgrasado en polvo
Chocolates Valor · Cacao soluble o instantáneo
0,7 g de azúcar por 100 g

17,5
TERRONES

Cola Cao original
Cola Cao · Cacao soluble o instantáneo
70 g de azúcar por 100 g

Los dátiles. Algunas recetas usan dátiles. Son fruta entera, pero con mucha agua quitada: llevan una mediana de 62,1 g de azúcares por 100 g en la base de productos (38 productos). Se marcan con «(fruta concentrada)» en la ficha. Son para ocasiones, no para todos los días.

La fruta aplastada o triturada. La OMS no cuenta como libre el azúcar de la fruta entera, y sí el de los zumos. De la fruta aplastada o triturada no dice nada concreto, y hay debate científico sobre si triturarla cambia cómo la procesa el cuerpo. En este recetario la fruta va entera, aplastada o triturada, pero nunca exprimida. Te lo contamos para que decidas con los datos.

Cómo leer las fichas

Cada receta tiene: **raciones, tiempo, con qué se endulza**, los **ingredientes** y los **pasos**. Las temperaturas son para horno con calor arriba y abajo. Si el tuyo es de ventilador, baja 10 o 20 grados.

Antes de cocinar

- **Alergias.** Muchas recetas llevan huevos, leche, frutos secos o gluten (si la avena no está certificada). Revisa cada ingrediente.

- **Menores de cinco años:** los frutos secos enteros pueden atragantar. Tritúralos o evita.
- **Menores de un año:** consulta con el pediatra qué alimentos puede tomar.
- **Si tienes diabetes u otra condición,** pregunta a tu profesional antes de cambiar nada.

OJO

Si el dulce o la comida te generan ansiedad, o si contar lo que comes se te ha vuelto una obligación, no hace falta que lo hagas solo o sola: [aquí tienes ayuda](#). Un recetario es para cocinar, no para vigilar.

Las tres primeras recetas

1. Manzana asada con canela y nueces

El clásico de las meriendas de invierno. Con la canela, la casa huele a postre antes de que esté hecho.

Raciones: 2 · **Tiempo:** 10 min de preparación y 30 de horno · **Se endulza con:** la manzana y la canela

Ingredientes

- 2 manzanas medianas (golden o reineta)
- 1 cucharadita de canela molida
- 20 g de nueces troceadas
- 2 cucharadas de agua
- Ralladura de medio limón (opcional)

Pasos

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Lava las manzanas, quítales el corazón sin atravesarlas del todo y haz un corte fino alrededor de la piel, para que no revienten.
3. Colócalas en una fuente con el agua en el fondo. Rellena el hueco con las nueces y la canela, y esparce la ralladura de limón.
4. Hornea de 30 a 35 minutos, hasta que estén tiernas al pincharlas.

TRUCO

Una cucharada de yogur natural por encima, aún templada, es la salsa perfecta.

2. Helado de plátano

Un solo ingrediente y una batidora. Sorprende lo cremoso que sale.

Raciones: 2 · **Tiempo:** 5 min de preparación y 3 h de congelador · **Se**

endulza con: el plátano muy maduro

Ingredientes

- 3 plátanos muy maduros (con la piel manchada)
- 1 pizca de canela (opcional)
- Un chorrito de leche, solo si hace falta

Pasos

1. Pela los plátanos, córtalos en rodajas y congélalas en una bandeja, separadas, al menos 3 horas.
2. Tritura las rodajas en un procesador o con una batidora potente, rascando las paredes, hasta que quede cremoso.
3. Si la mezcla está muy dura, añade un chorrito de leche y vuelve a triturar.
4. Tómallo en el momento, o déjalo 30 minutos en el congelador para que esté más firme.

TRUCO

Cuanto más manchada esté la piel, más dulce sale. Un plátano verde no vale.

3. Bizcocho de plátano y avena

Húmedo, con sabor a plátano y sin harina de trigo. El que más veces se pide repetir.

Raciones: 8 porciones · **Tiempo:** 15 min de preparación y 35 de horno · **Se endulza con:** los plátanos muy maduros y la canela

Ingredientes

- 3 plátanos muy maduros (unos 300 g ya pelados)
- 2 huevos
- 150 g de copos de avena molidos hasta hacerlos harina
- 1 cucharadita de levadura química
- 1 cucharadita de canela
- 50 ml de leche
- 40 g de nueces troceadas (opcional)

Pasos

1. Precalienta el horno a 180 °C y forra un molde de 20 cm con papel de horno.
2. Aplasta los plátanos con un tenedor hasta hacer un puré. Añade los huevos y mézclalo bien.
3. Incorpora la avena molida, la levadura, la canela y la leche. Remueve hasta que no queden grumos y añade las nueces.
4. Vierte la masa en el molde y hornea de 35 a 40 minutos, hasta que un palillo salga seco.
5. Deja enfriar 10 minutos antes de desmoldar.

TRUCO

Aguanta tres días en la nevera, bien tapado. Los plátanos más maduros hacen un bizcocho más dulce.