

# BIZCOCHOS CASEROS

SIN AZÚCAR AÑADIDO



natalia moragues  
dietista - nutricionista

*En colaboración con:*

Yolanda Anfrons (Conesedesalud)

Gabriela Uriarte (GU-nutrición)

María Neira (Nutriendomicambio)

Sergio Calderón (Cocinandoconciencias)

Mellisa Gómez (Nutrikids)

Gloria Colli (Unapediatraenlacocina)

Silvia Romero (Equilibratnutricio)

Rebeca Pastor (Mypersonalfood)

Patricia Bretó (Dietéticamente)

Leticia García (Nutrición a Bocados)

Marta Serra (Cómete una pera)

Elena Haro (Well Nutrición)

Iria Quintans (Nutrienfamilia)

Ana Sirvent (Well Nutrición)

Laura Jorge (ljnutricion)

## ¿Quiénes son las culpables?

Hace poco publiqué un recopilatorio similar a este pero con recetas de galletas. Tuvo mucho éxito así que pensé que un recetario de bizcochos también sería genial pues la gente lo demanda mucho. No hay nada como compartir, así que de nuevo, aquí tenéis 16 fantásticas ideas, de 16 fantásticas personas y profesionales de la salud que han querido colaborar para haceros llegar a todos vosotros este humilde (pero cargado de pasión) recetario.

Mil gracias a todas por vuestra aportación

*Natalia Moragues*

Yolanda Anfrons (Conesedesalud), Gabriela Uriarte (GU-nutrición), María Neira (Nutriendomicambio), Sergio Calderón (Cocinandoconciencias), Mellisa Gómez (Nutrikids), Gloria Colli (Unapediatraenlacocina), Silvia Romero (Equilibrat'nutricio), Rebeca Pastor (Mypersonalfood), Patricia Bretó (Dietéticamente), Leticia García (Nutrición a Bocados), Marta Serra (Cómete una pera) y Elena Haro (Well Nutrición), Ana Sirvent (Well Nutrición), Iria Quintans (Nutrienfamilia) y Laura Jorge (Ljnutricion)



# 100%

**CASERO  
DELICIOSO  
SALUDABLE  
SIN AZÚCAR  
SIN GRASAS NOCIVAS  
PARA NIÑOS  
PARA ADULTOS  
COMIDA REAL**

#JuntosSumamos  
#BizcochoCasero  
#SinAzúcar  
#SinGrasasNocivas





# MAGDALENAS DE ZANAHORIA CON FROSTING DE ANACARDOS



## Ingredientes:

### • Para las magdalenas:

- 4 zanahorias
- 100 g harina de trigo integral
- 3 huevos
- 14 dátiles sin hueso
- 6 cucharadas de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- 1 cucharadita de levadura química
- Unas gotitas de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- Pizca de sal

### • Para el frosting:

- 100 g de anacardos
- 80-100 ml de leche o bebida vegetal
- 8 dátiles
- Unas gotitas de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela

### • Para decorar:

- Nueces
- Canela



# MAGDALENAS DE ZANAHORIA CON FROSTING DE ANACARDOS



## Elaboración:

- Precalentar el horno a 180°C.
- Rallar las zanahorias o picalas en la picadora. Reservar.
- Batir los huevos con los dátiles previamente deshuesados hasta dar con una mezcla líquida y homogénea.
- Añadir a esta mezcla las zanahorias ralladas, la harina tamizada, el aceite de oliva, la levadura, el extracto de vainilla, la canela y la sal. Mezclar bien con movimientos envolventes.
- Distribuir la mezcla en los moldes para magdalenas (Se pueden engrasarlos previamente).
- Hornear durante 25 minutos a 150°C.
- Mientras tanto preparar el frosting. Para ello deberás haber dejado al menos 4 horas (preferible toda la noche) los anacardos en remojo.
- Disponer en el vaso de la batidora/ picadora /procesador de alimentos los anacardos con la leche, los dátiles, el extracto de vainilla y la canela. Tritura hasta obtener crema espesa y homogénea.
- Cubrir las magdalenas con el frosting. Para ello te puedes ayudar de una manga pastelera (si no tienes bastará con que introduces el frosting en una bolsa de congelación y cortes por una de las esquinas inferiores) o espátula.
- Decorar con canela, nueces y/o zanahoria rallada.

# BIZCOCHOS CASEROS

SIN AZÚCAR AÑADIDO Y SIN GRASAS NOCIVAS

Este recetario se ha podido elaborar gracias a la colaboración de 16 personas diferentes. Cada receta pertenece a una persona distinta. Pretende ser una recopilación útil para aquellas personas que desean, en momentos puntuales preparar algún tipo de bizcocho, magdalena o base de tarta para su familia, niños o amigos sin tener que recurrir a la repostería industrial rica en azúcares, harinas refinadas y grasas poco saludables o a las recetas de tartas y bizcochos caseros convencionales que aun siendo caseros suelen llevar grandes cantidades de azúcar. Aquí encontraréis una recopilación de 16 bizcochos o magdalenas diferentes, con distintas texturas y sabores, para todos los gustos.



# MAGDALENAS DE ALGARROBA

## Ingredientes:

- 200 g de harina de espelta
- 2 y ½ cdas. de harina de garbanzo
- 60 g de harina de algarroba
- 400 ml de bebida de avena
- 8 cdas. de AOVE
- 1 sobre de levadura
- Una pizca de sal
- 1 Cdita de canela
- 30 g de nueces en trozos
- 2 puñados de pasas
- 5 dátiles cortados en trozos
- ½ Cdita de bicarbonato
- Sésamo para decorar



## Elaboración:

- Mezclar en un bol grande la harina de algarroba, la harina de garbanzo y batir junto a la bebida de avena con la ayuda de unas barillas.
- Añadir la harina de espelta integral poco a poco y seguir removiendo.
- A continuación añadir la levadura y todos los demás ingredientes y remover hasta que quede una masa homogénea pero semilíquida.
- Dejar reposar 10 minutos y colocar en el molde, previamente añadir unas gotitas de aceite en el molde para que no se pegue.
- Decorar con sésamo o trocitos de nueces por encima
- Precalentar el horno a 180º y hornear durante 30-35 minutos, asegurarnos que está hecho cuando el palito de madera salga limpio.





# BIZCOCHO DE CALABAZA Y CREMA DE CACAHUETE

## Ingredientes:

- 100 gr. de harina integral de avena
- 1 yogur natural entero
- 2 huevos
- 15 gr. de almendra molida
- 500-600 gr. de calabaza asada (peso ya cocinada)
- 1 cda de crema de cacahuete
- Canela al gusto
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo



## Elaboración:

- Colocar todos los ingredientes juntos y batir hasta lograr una masa homogénea.
- Poner la masa en un molde rectangular de silicona.
- Agregar 1 o 2 cucharadas de crema de cacahuete, haciendo como un zig zag en la superficie.
- Hornear a 180° (horno precalentado) unos 40 minutos aproximadamente. Aconsejo ir revisando y pinchando con el palito hasta que no salga demasiado manchado. Por la calabaza, es un bizcocho que va a quedar bastante "jugosete" y eso hará que el palito salga un poco manchado
- Dejar enfriar antes de partir.



# CARROT CAKE

## Ingredientes:

- 8 Cdas de avena
- 4 Cdas de coco rallado
- 1 Cda de esencia de vainilla
- 2 Sobres de Levadura química
- 1 Cda de Aceite de coco o AOVE
- 8 Cdas de bebida de coco, leche o bebida vegetal.
- 4 Cdas de pasas
- Nueces (20 aprox)
- 2 Zanahorias
- 4 Huevos
- 1 Cda Canela



## Elaboración:

- Precalentar el horno a 180° y trocear las zanahorias.
- Picar ligeramente las nueces, deben quedar en mitades aproximadamente.
- Colocar en la túrmix todos los ingredientes menos las nueces, el coco y las pasas en un recipiente para poder manipular bien la masa.
- Triturarlo y cuando se ha obtenido una mezcla homogénea añadir las pasas, el coco y las nueces (Reservar algunas nueces para decorar). Remover bien con unas varillas.
- Verter la masa en cada molde, pueden ser moldes individuales tipo muffin, molde entero o bien un molde único.
- Antes de meter al horno decorar con unas nueces, un poco de canela.
- Introducir al horno durante 20-30 minutos aprox, según el tamaño del molde.
- Pinchar en el centro de una porción para ver si está listo (no debe salir el pincho manchado).
- Desmoldar y dejar enfriar en rejilla.



# MAGDALENAS DE CHOCOLATE

## Ingredientes:

- 4 huevos
- 3 tazas de harina de espelta
- 8 dátiles
- 1 taza de AOVE
- Un sobre de levadura
- Ralladura de limón o naranja
- Una lata de leche de coco o un yogur natural
- 1 cucharada de cacao 100% en polvo
- 1 puñado de gotas de chocolate negro negro 100% (aunque también valdría chocolate en tableta del 85%)



## Elaboración:

- Triturar los dátiles junto con la leche de coco o el yogur.
- Cuando esté bien triturado todo, agregar la ralladura de naranja, la esencia de vainilla y los huevos. Mezclar.
- Finalmente agregar el chocolate troceado en trocitos y volver mezclar.
- Agregar el cacao en polvo y el chocolate y volver a triturar. (si no tenemos, podemos sustituir el chocolate de tableta por una cucharada o 2 más de cacao en polvo)
- Añadimos la harina y la levadura, batimos y rellenamos los moldes
- Precalentar el horno a 180 grados y meter las magdalenas, dejar unos 20 minutos aproximadamente
- Dejar enfriar en una rejilla.



# BIZCOCHO DE MANZANA

## Ingredientes:

- 4 huevos
- 200 g de harina integral de espelta
- 100 ml de leche o bebida vegetal
- 1 sobre de levadura
- 1 manzana
- 100 ml de AOVE
- 150 g de dátiles sin hueso
- Ralladura de limón



## Elaboración:

- Triturar los dátiles con la bebida vegetal y rallamos la manzana
- Mezclar: los huevos, el aceite, la pasta de dátiles, la manzana, la harina, la ralladura de limón y la levadura con la batidora de varillas.
- Precalentar horno a 180 grados arriba y abajo y, mientras, engrasamos el molde con aceite de oliva virgen extra y espolvoreamos un poco de harina
- Cocer durante unos 40/45 minutos aprox. (dependerá de nuestro horno)
- Se recomienda no abrir el horno antes de los 40 minutos







# BIZCOCHO DE GARBANZO

## Ingredientes:

- 200g de garbanzos cocidos
- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- 250 ml de bebida de almendras
- 50g de nueces (30g para triturar y 20g troceadas)
- 50g de cacao desgrasado en polvo
- 1 sobre de levadura
- 2 Cda de AOVE



## Elaboración:

- Triturar todos los ingredientes y verter en una bandeja apta para el horno.
- Trocear 20g de nueces y añadir por encima de la mezcla.
- Precalentar el horno durante 10 minutos a la máxima temperatura.
- Cocinar a 180 grados alrededor de 30 minutos y ¡listo!

# BIZCOCHO DE ALMENDRA

## Ingredientes:

- 150g de almendra molida
- 2 plátanos (unos 175g), si están maduros quedará más dulzón.
- 90g de dátiles sin hueso
- 2 huevos camperos
- 1 cucharada sopera de agua
- 10g de levadura
- 1/4 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de canela
- 30g de cacao puro



## Elaboración:

- Precalentar el horno a 180°C calor arriba y abajo.
- Batir los dátiles, los plátanos, el agua, y la canela.
- Mezclarlo con los huevos, la levadura, el bicarbonato, el cacao y la almendra molida a velocidad baja-media.
- Verter la mezcla en un molde (yo usé uno de Plumcake de 17cm) previamente engrasado o forrado con papel vegetal.
- Hornear unos 30 minutos, a partir de aquí se puede ir abriendo el horno para ver si ya está listo
- Dejad enfriar encima de una rejilla.







# BROWNIE DE CHOCOLATE

## Ingredientes:

- 1 Batata o boniato grande
- 3 Cdas de harina de almendras (podéis triturar almendras comprarla en herbolarios) .
- 2 Cdas de cacao desgrasado en polvo
- 3 Huevos
- Canela al gusto
- Una pizca de sal
- Un cuarto de cucharilla de levadura
- Tableta de chocolate negro
- 3 cucharadas soperas de aceite de coco derretido o AOVE



## Elaboración:

- Asar el boniato con piel a 200C unos 50' pero ir controlando.
- Una vez asado hacerlo puré muy fino con un tenedor o triturándolo.
- Batir los huevos, añadir el aceite, la Almendra y el puré de boniato.
- Mezclar bien y añadir el cacao la Canela y la levadura
- Trocear unos pedazos de chocolate a la mezcla junto con el edulcorante si se desea y batir bien.
- Verter en un molde mediano y a 180C unos 30 está listo.
- Dejar enfriar, decora con unas nueces o coco rallado y voilà!



# BIZCOCHO DE BATATA

## Ingredientes:

- 2 huevos grandes
- 1/4 de boniato
- 1 zanahoria mediana
- 1 plátano pequeño
- 1/2 manzana pequeña
- 125g de almendra molida
- 4 cucharadas soperas rasas de coco rallado
- 1/4 de bebida de avena
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- Especias: jengibre y canela molidos, pimienta
- Otros: pipas de calabaza y girasol, nueces



## Elaboración:

- Cocinar al horno el boniato (batata), la zanahoria y la manzana. Dejar enfriar los alimentos.
- Batir los huevos y el plátano.
- Triturar y añadir a la mezcla los alimentos cocinados al horno.
- Agregar la harina de almendra y el coco rallado y mezclar con movimientos envolventes.
- Incorporar las especias y volver a mezclar.
- Rellenar el molde con la mezcla y por encima añadir un puñado de pipas de girasol y de calabaza y/o nueces. Hornear.





# BIZCOCHO DE TRIGO SARRACENO

## Ingredientes:

- 4 huevos.
- 2 tazas de harina de avena.
- 1 taza de harina de trigo sarraceno.
- 2 tazas de bebida de avena.
- 1 taza de aceite de oliva virgen extra.
- 5 dátiles tipo MEDJOL.
- 50g de nueces.
- 1 sobre de levadura.



## Elaboración:

- Quitar los huesos de los dátiles.
- Mezclar los dátiles con la bebida de avena hasta que queden integrados.
- Añadir a la mezcla los huevos y batir todo.
- Incluir las harinas, el aceite y la levadura. Batir todo.
- 5ª. Añadir las nueces a la masa.
- 6ª. Rellenar el molde de silicona.
- Al horno (35-40 minutos a 180°C)



# ROLLITOS DE BIZCOCHO Y CHOCOLATE



## Ingredientes:

### • PARA LA MASA:

- 250g de harina integral de trigo o espelta (se pueden añadir también un poco de harina de avena integral, mezclando por tanto dos tipos de harinas)
- 50 g de agua templada
- 8 g de levadura fresca
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 yogur de soja sin azúcares añadidos o 1 yogur entero sin azúcares añadidos o vaso de leche entera.

### • PARA EL RELLENO:

- 15 dátiles naturales secos (sin azúcares añadidos)
- 1 y ½ Puñado de avellanas tostadas sin sal
- 1 cucharada de canela en polvo
- 2 dedos aproximadamente de leche entera o bebida vegetal sin azúcares
- 3 onzas de chocolate 86% de cacao puro.





# ROLLITOS DE BIZCOCHO Y CHOCOLATE



## Elaboración:

- Deshacer la levadura con el agua templada en un vasito.
- En un bol colocar la harina integral y la canela, incorporar agua con levadura y el yogur. Mezclar con una cuchara y posteriormente pasar a la mesa y amasar con las manos un poco que este todo homogéneo.
- Hacer una bolita y dejar reposar, tapado con un paño, durante una hora aproximadamente. Conseguiremos que doble el tamaño.
- Preparar el relleno. Triturando todo los ingredientes hasta obtener una crema. Puede que necesite añadir un poco más de leche para triturar, ir viendo.
- Extender la masa para hacer una lámina del mismo grosor, fina. Reservar y colocarla sobre papel en la placa del horno. Untar la crema de cacao sobre la masa y enrollar suavemente.
- Con un cuchillo ligeramente mojado y de sierra cortar en rodajas del grosor de un dedo.
- Hornear a 190° durante unos 15 min. Aproximadamente.







# BROWNIE DE ALGARROBA

## Ingredientes:

- 1 plátano maduro.
- 2 huevos.
- 40 g de harina de algarroba.
- 50 g de harina de avena.
- Nueces picaditas
- 2 cucharadas de coco rallado.



## Elaboración:

- Introducirlo todo en el vaso de la batidora, batir bien hasta que quede todo homogéneo y verter en un molde.
- Hornear 20 minutos a 200 °C, con el horno precalentado.
- Dejar enfriar y desmoldar.
- Se puede decorar con nueces por encima.
- El brownie como postre para navidades puede ser una alternativa, se le puede añadir una bolita de helado de plátano y tenéis un platazo.

# MAGDALENAS DE ZANAHORIA, PLÁTANO Y MANZANA

## Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  de taza de zanahoria rallada (aprox. 2 zanahorias)
- $\frac{3}{4}$  de taza de plátano en puré (aplastar con ayuda de un tenedor).
- 1 huevo o  $\frac{1}{4}$  de taza de puré de manzana.
- 1 cdita de extracto de vainilla.
- $\frac{1}{2}$  taza de avena molida (se pueden moler los copos en casa con la ayuda de una licuadora).
- $\frac{1}{2}$  taza de harina de trigo sarraceno o de harina de trigo integral.
- 1 cdita de levadura
- Opcional: nueces trituradas, canela, nuez moscada.



## Elaboración:

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Preparar una bandeja para bizcochitos o una bandeja con capacillos de silicona + capacillos de papel para agregar la mezcla.
- Mezclar en un recipiente; la zanahoria, el plátano (aplastado con el tenedor), el huevo (o sustituto) y la vainilla.
- En otro recipiente mezclar la harina con la avena y la levadura.
- Añadir poco a poco los ingredientes secos a la mezcla de zanahoria, mezclar con ayuda de una cuchara hasta que se hayan integrado. Verter porciones de mezcla en los moldes.
- Hornear unos 15 minutos (ir mirando). Sacar y dejar enfriar







# BIZCOCHO DE AVENA Y PLÁTANO AL CHOCOLATE

## Ingredientes:

- 260 g harina integral de avena
- 2 huevos
- 4 plátanos
- 60 ml leche entera
- 100 ml de AOVE
- 2 cda. de cacao puro en polvo
- Canela al gusto
- 8 g de levadura
- 1 pizca de sal
- 5 dátiles



## Elaboración:

- Precalentar el horno a 180 °C mientras se va preparando el bizcocho.
- Colocar en un recipiente los huevos, la leche y el aceite de oliva. Agregar los plátanos pelados y trituramos todo. Reservar.
- Colocar en un recipiente los huevos, la leche y el aceite de oliva. Agregar los plátanos pelados y triturar todo.
- Pasar la mezcla de plátano al bol con la harina y mezclar todo bien con la batidora durante uno o dos minutos.
- Colocar la mezcla en un molde de bizcocho de 24 cm y golpear ligeramente sobre la encimara para que se aplane.
- Hornear durante 45 minutos a 180 °C con calor arriba y abajo. Para comprobar que este hecho, introducir un palillo en el centro del bizcocho. Si sale seco, está en su punto. Si no, dejar cocer 10 minutos más.
- Desmoldar y dejar reposar sobre una rejilla.



# BIZCOCHO DE PIÑA

## Ingredientes:

- 1 plátano muy maduro.
- Piña natural o en su jugo.
- 2 tacitas de copos de avena integral (la medida es un vasito de yogur vacío de 125 gr)
- 1/2 cucharadita de bicarbonato.
- 1/2 tacita de pasas de uvas sin semillas.
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra o girasol.
- 2 huevos.
- 1/2 tacita de coco rallado.



## Elaboración:

- Remojar las pasas en agua fría durante unos minutos.
- Poner en el vaso de la batidora el plátano, las pasas (sin el agua), el aceite, la avena, el coco, el bicarbonato y los huevos.
- Batir hasta que quede una mezcla homogénea y consistente, mas bien espesa. Si hace falta, añade un poco mas de avena.
- Cortar la piña en rodajas. Saltearlas en una sartén untada con un poquito de aceite hasta que queden de un bonito color dorado. Forrar el molde con las rodajas de piña de modo que cubran la mayor parte posible del fondo.
- Poner la mezcla en el molde y hornear 40 min a 180°C cubriendo el bizcocho con papel de aluminio para que no se seque mucho. Antes de sacar el bizcocho del horno, pincha con un cuchillo y comprueba que no sale pegajoso. Si hace falta lo puedes dejar un poco más.





# SUGERENCIAS

- No olvidéis que el alimento principal que debemos tomar como tentempié o darle a nuestros hijos para llevar al colegio es la fruta.
- Estas recetas, deben ser utilizadas para momentos especiales y de forma ocasional, de otro modo estaríamos desplazando el consumo de frutas.
- Son perfectas para un cumpleaños, para cuando nos apetece algo diferente, para el fin de semana, o para tomar en el recreo en aquellos coles que obligan a llevar repostería un día de la semana.





[www.nataliamoragues.com](http://www.nataliamoragues.com)  
[www.alvida.es](http://www.alvida.es)  
[www.conesedesalud.com](http://www.conesedesalud.com)  
[www.gabrielaUriarte.com](http://www.gabrielaUriarte.com)  
[www.nutriendomicambio.com](http://www.nutriendomicambio.com)  
[www.cocinandoconciencias.com](http://www.cocinandoconciencias.com)  
[www.nutrikids.com.es](http://www.nutrikids.com.es)  
[www.unapediatraenlacocina.wordpress.com](http://www.unapediatraenlacocina.wordpress.com)  
[www.equibratnutricio.wordpress.com](http://www.equibratnutricio.wordpress.com)  
[www.dieteticamente.es](http://www.dieteticamente.es)  
[www.nutricionabocados.com](http://www.nutricionabocados.com)  
[www.cometeunapera.wordpress.com](http://www.cometeunapera.wordpress.com)  
[www.wellnutricion.com](http://www.wellnutricion.com)  
[www.mypersonalfood.es](http://www.mypersonalfood.es)  
[www.iriaquintans.com](http://www.iriaquintans.com)  
[www.laurajorgenutricion.com](http://www.laurajorgenutricion.com)