

Bizcocho de Cacao - Sin Azúcar Añadido y Sin Harinas

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	8	80g

INGREDIENTES

- • 150g de almendra molida
- • 2 plátanos
- • 90g de dátiles sin hueso
- • 2 huevos
- • 1 cucharada sopera de agua
- • 10g de levadura
- • 1/4 cucharadita de bicarbonato
- • 1/2 cucharadita de canela
- • 30g de cacao puro
- • 3 cucharadas de nueces (opcional)

PREPARACIÓN

Preparación del bizcocho de cacao saludable:

1. **Preparación previa:**

- Precalienta el horno a 180°C, arriba y abajo.

- Prepara un molde rectangular o redondo, engrasándolo ligeramente o forrándolo con papel de hornear.
- Ten todos los ingredientes a temperatura ambiente.
- Asegúrate de que los dátiles estén blandos (si no, remójalos en agua caliente 10 minutos).

2. ****Preparación de la base dulce:****

- En una batidora o procesador de alimentos, coloca los 90g de dátiles sin hueso.
- Agrega los 2 plátanos pelados y cortados en trozos.
- Añade 1 cucharada sopera de agua y 1/2 cucharadita de canela.
- Bate hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
- La consistencia debe ser similar a una compota espesa.

3. ****Incorporación de ingredientes secos:****

- En un bol grande, mezcla 150g de almendra molida, 10g de levadura y 1/4 cucharadita de bicarbonato.
- Agrega los 30g de cacao puro y mezcla bien.
- Asegúrate de que no queden grumos en los ingredientes secos.

4. ****Unión de ingredientes:****

- Añade los 2 huevos a la mezcla de dátiles y plátanos.
- Bate ligeramente para integrar los huevos.
- Incorpora la mezcla húmeda a los ingredientes secos.
- Mezcla con movimientos suaves hasta obtener una masa homogénea.

5. ****Agregado de nueces (opcional):****

- Si decides usar nueces, pícalas ligeramente.
- Incorpora las 3 cucharadas de nueces a la masa.
- Mezcla suavemente para distribuir las nueces uniformemente.

6. ****Moldeado y horneado:****

- Vierte la mezcla en el molde preparado.
- Alisa la superficie con una espátula o cuchara.
- Hornea durante aproximadamente 30 minutos.
- Vigila que no se queme la superficie.

7. ****Verificación de cocción:****

- Pasados 25 minutos, introduce un cuchillo en el centro del bizcocho.
- Si sale limpio, el bizcocho está listo.

- Si sale con masa pegada, hornea 5 minutos más y vuelve a verificar.

8. ****Enfriado y conservación:****

- Saca del horno y deja enfriar 10 minutos en el molde.
- Desmolda cuidadosamente y deja enfriar completamente en una rejilla.
- Una vez frío, corta en porciones.
- Conserva en recipiente hermético hasta 5 días.

El bizcocho quedará húmedo, denso y con un sabor naturalmente dulce.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios específicos para la salud:****

- Los dátiles proporcionan fibra natural, potasio y antioxidantes, ayudando a regular el tránsito intestinal y la presión arterial.
- Los plátanos son ricos en potasio, vitamina B6 y fibra, favoreciendo la salud cardiovascular y la digestión.
- La almendra molida aporta grasas saludables, vitamina E y magnesio, mejorando la salud cardiovascular y la saciedad.
- El cacao puro contiene flavonoides que mejoran la salud cardiovascular y reducen la presión arterial.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo y el envejecimiento celular.
- Bajo índice glucémico gracias a la ausencia de azúcares refinados y harinas.
- Proporciona energía sostenida sin picos de azúcar en sangre.
- Favorece la salud cerebral y la memoria gracias a los antioxidantes del cacao.
- Mejora la salud digestiva con fibra natural de frutas y frutos secos.
- Ideal para dietas sin gluten y bajas en carbohidratos.

****Consejos nutricionales:****

- Utiliza dátiles blandos y jugosos para mejor resultado.
- Los plátanos deben estar maduros para mayor dulzor natural.
- El cacao puro debe contener al menos 70% de cacao para maximizar los beneficios.
- Si quieres más proteína, añade una cucharada de proteína en polvo neutra.
- Consume preferiblemente en el desayuno o merienda para aprovechar la energía.
- Si eres diabético, monitorea tus niveles de glucosa tras el consumo.
- Almacena en recipiente hermético para mantener la humedad.

****Variaciones saludables:****

- Añade semillas de chía o lino para más fibra y omega-3.
- Incorpora ralladura de naranja para un toque cítrico.
- Decora con almendras laminadas antes de hornear.
- Usa pasas en lugar de dátiles para variar el sabor.
- Agrega una pizca de jengibre en polvo para sabor y propiedades digestivas.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Bajo índice glucémico

- ? Rica en antioxidantes
- ? Sin gluten
- ? Sin azúcar añadido
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Fibra natural
- ? Grasas saludables
- ? Energía sostenible
- ? Salud cerebral
- ? Salud digestiva
- ? Salud cardiovascular
- ? Salud de la piel
- ? Mejora estado de ánimo

****Momento ideal de consumo:****

- Como desayuno saludable y energético.
- Como merienda nutritiva.
- Perfecto para acompañar té o café.
- Como postre ligero tras la comida.
- Para deportistas antes o después del ejercicio.
- Como snack saludable entre comidas.
- Para personas que buscan controlar su peso.
- Como opción para diabéticos y personas con intolerancia al gluten.
- Para quienes buscan mejorar su salud digestiva y cardiovascular.
- Como parte de una dieta mediterránea equilibrada.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>