

Pastel de Queso y Fresas - Cheesecake Saludable Sin Horno

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	10	250g

INGREDIENTES

- ****BASE:****
- • 130g de almendra molida
- • 3 cucharadas de cacao puro en polvo
- • 50g de mantequilla derretida
- • 3 cucharadas de xilitol
- ****RELLENO:****
- • 500g de fresas troceadas
- • 1 taza de agua
- • 2 cucharadas de gelatina en polvo
- • 240g de nata para montar
- • 1 cucharadita de esencia de vainilla
- • 450g de queso philadelphia
- • 120g de xilitol
- ****COBERTURA DE CHOCOLATE:****
- • 70g de mantequilla
- • 60g de chocolate negro 80%

- • 2 cucharadas de xilitol o estevia al gusto
- • ½ cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

Preparación del pastel completo:

1. **Preparación previa:**

- Ten listos todos los ingredientes a temperatura ambiente.
- Prepara un molde desmontable de 20-22 cm de diámetro.
- Forra la base del molde con papel de horno para facilitar el desmoldado.
- Asegúrate de que las fresas estén limpias y troceadas.

2. **Preparación de la Base:**

- En un bowl, mezcla 130g de almendra molida con 3 cucharadas de cacao puro en polvo.
- Agrega 3 cucharadas de xilitol y mezcla bien.
- Añade 50g de mantequilla derretida y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
- Presiona la mezcla en la base del molde, formando una capa uniforme de aproximadamente 1 cm de grosor.
- Refrigera la base mientras preparas el relleno.

3. **Preparación del Relleno:**

- En una cacerola pequeña, calienta 1 taza de agua hasta que esté tibia.
- Disuelve 2 cucharadas de gelatina en polvo en el agua tibia, removiendo constantemente hasta que se disuelva completamente.
- En un bowl grande, bate 450g de queso philadelphia hasta que esté suave y cremoso.
- Agrega 120g de xilitol y 1 cucharadita de esencia de vainilla, batiendo hasta integrar.
- Monta 240g de nata para montar hasta que forme picos firmes.
- Incorpora la nata montada al queso de forma suave y envolvente.
- Agrega la gelatina disuelta y mezcla suavemente.
- Incorpora 500g de fresas troceadas, distribuyéndolas uniformemente.

4. **Ensamblado del Pastel:**

- Vierte el relleno sobre la base refrigerada.
- Alisa la superficie con una espátula o cuchara.
- Refrigera el pastel durante al menos 2 horas para que se solidifique completamente.

5. **Preparación de la Cobertura de Chocolate:**

- En una cacerola pequeña o al baño maría, derrite 70g de mantequilla con 60g de chocolate

negro 80%.

- Remueve constantemente hasta que esté completamente derretido y homogéneo.
- Agrega 2 cucharadas de xilitol o estevia al gusto y ½ cucharadita de esencia de vainilla.
- Remueve hasta que el edulcorante se disuelva completamente.
- Deja enfriar ligeramente la cobertura.

6. ****Finalización:****

- Una vez que el pastel esté completamente solidificado, vierte la cobertura de chocolate sobre la superficie.
- Alisa la cobertura con una espátula para que quede uniforme.
- Refrigera durante al menos 30 minutos más para que la cobertura se solidifique.

7. ****Desmoldado y Servir:****

- Para desmoldar, pasa un cuchillo por los bordes del molde.
- Abre el molde desmontable cuidadosamente.
- Decora con fresas frescas adicionales si lo deseas.
- Sirve en porciones individuales.
- Rinde 8-10 porciones.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- Las almendras molidas proporcionan grasas monoinsaturadas que mejoran la salud cardiovascular y reducen el colesterol LDL.
- Rico en vitamina E, un potente antioxidante que protege las células del daño oxidativo.
- Contiene magnesio que ayuda a relajar los músculos y mejorar la calidad del sueño.
- Las fresas son ricas en vitamina C que fortalece el sistema inmunológico.
- Contienen antocianinas, antioxidantes que combaten los radicales libres y previenen el envejecimiento celular.
- Rico en fibra que mejora la digestión y promueve la saciedad.
- El queso philadelphia aporta proteínas de alta calidad que promueven la saciedad y mantienen la masa muscular.
- Contiene calcio que fortalece los huesos y dientes.
- El cacao puro contiene flavonoides que mejoran la salud cardiovascular y reducen la presión arterial.
- Rico en hierro que previene la anemia y mejora la función cognitiva.
- La gelatina proporciona colágeno que mejora la salud de la piel, cabello y uñas.
- Bajo índice glucémico gracias al alto contenido de grasas saludables y fibra.
- Proporciona energía sostenible sin picos de azúcar en sangre.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a las grasas monoinsaturadas de las almendras.
- Promueve la salud cerebral y mejora la función cognitiva.
- Fortalece el sistema inmunológico con vitaminas y antioxidantes.
- Proporciona propiedades antiinflamatorias naturales.

- Mejora la salud de la piel gracias a los antioxidantes y colágeno.
- Promueve la salud digestiva con fibra natural.
- Ayuda a mantener la salud ósea con calcio y magnesio.

****Consejos nutricionales:****

- Elige almendras crudas y sin sal para la base.
- El cacao puro debe contener al menos 70% de cacao para maximizar los beneficios.
- El xilitol es un edulcorante natural que no afecta los niveles de azúcar en sangre.
- Consume con moderación, una porción es suficiente para obtener los beneficios.
- Si tienes diabetes, monitorea tus niveles de glucosa después de consumir.
- Las fresas frescas proporcionan mejor sabor y nutrición.
- El queso philadelphia light puede reducir las calorías si es necesario.
- Consume preferiblemente por la tarde para aprovechar los beneficios del magnesio.
- Si eres sensible a la cafeína del cacao, consume por la mañana.
- Almacena en refrigerador por máximo 5 días.

****Variaciones saludables:****

- Agregue una pizca de canela en polvo para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya semillas de chía para omega-3 y fibra adicional.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para beneficios digestivos.
- Incluya frutos secos picados para más proteínas y textura.
- Agregue una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya coco rallado sin azúcar para textura tropical.
- Agregue una pizca de cardamomo para sabor exótico y digestivo.
- Incluya una pizca de pimentón dulce para más antioxidantes.
- Agregue una pizca de anís estrellado para sabor exótico.
- Incluya una pizca de clavo de olor para más antioxidantes.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Bajo índice glucémico
- ? Rica en antioxidantes
- ? Sin gluten
- ? Sin lactosa (con sustitutos)
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Propiedades curativas
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Fibra natural
- ? Grasas saludables
- ? Energía sostenible
- ? Salud cerebral
- ? Salud digestiva
- ? Salud cardiovascular
- ? Salud ósea
- ? Salud de la piel

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

- Como postre especial después de la comida principal.
- Perfecto para celebraciones y ocasiones especiales.
- Como alternativa saludable a pasteles comerciales.
- Ideal para personas que buscan opciones nutritivas.
- Como parte de una dieta mediterránea saludable.
- Perfecto para personas que necesitan controlar su peso.
- Como opción nutritiva para personas con diabetes.
- Ideal para personas que buscan mejorar su salud cardiovascular.
- Como complemento nutricional para deportistas.
- Perfecto para personas que buscan propiedades antiinflamatorias.
- Como opción nutritiva para personas con problemas cardiovasculares.
- Ideal para personas que buscan mejorar su salud cerebral.
- Como alternativa a postres altos en azúcar refinada.
- Perfecto para personas que buscan opciones ricas en antioxidantes.
- Especialmente beneficioso para personas que necesitan mejorar su sensibilidad a la insulina.
- Como opción nutritiva para personas que buscan mejorar su salud digestiva.
- Ideal para personas con inflamación crónica.
- Como parte de una rutina de alimentación saludable.
- Perfecto para personas que buscan mejorar su salud ósea.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>