

# Pastel de Zanahoria Saludable - Con Cobertura de Queso Crema

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	10	280g

## INGREDIENTES

- \*\*INGREDIENTES PARA EL PASTEL:\*\*
  - 150g de almendra molida
  - 120g de xilitol
  - 30g de coco rallado
  - 65g de nueces picadas
  - 3 cucharaditas de polvo de hornear
  - 2 cucharadas de canela
  - 1 cucharada de nuez moscada
  - ½ cucharadita de sal
  - 150g de zanahoria rallada
  - 4 huevos a temperatura ambiente
  - 60g de aceite de coco o mantequilla derretida
  - 5 cucharadas de leche de coco sin azúcar
  - ½ cucharadita de extracto de vainilla
- \*\*PARA LA COBERTURA:\*\*
  - 175g de queso philadelphia

- 50g de xilitol
- 1 taza de nata para montar a temperatura ambiente

## PREPARACIÓN

---

\*\*Preparación del pastel completo:\*\*

1. \*\*Preparación previa:\*\*

- Precalienta el horno a 175°C.
- Prepara un molde de silicona para hornear o un molde tradicional engrasado.
- Ten todos los ingredientes a temperatura ambiente.
- Ralla la zanahoria finamente y reserva.

2. \*\*Preparación de la masa del pastel:\*\*

- En un bowl grande, mezcla todos los ingredientes secos: 150g de almendra molida, 120g de xilitol, 30g de coco rallado, 65g de nueces picadas, 3 cucharaditas de polvo de hornear, 2 cucharadas de canela, 1 cucharada de nuez moscada y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal.
- Remueve bien para integrar todos los ingredientes secos.
- Agrega 150g de zanahoria rallada y mezcla suavemente.

3. \*\*Incorporación de ingredientes húmedos:\*\*

- En un bowl separado, bate ligeramente 4 huevos a temperatura ambiente.
- Agrega 60g de aceite de coco o mantequilla derretida, 5 cucharadas de leche de coco sin azúcar y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de extracto de vainilla.
- Mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Vierte la mezcla húmeda sobre los ingredientes secos.
- Mezcla suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.

4. \*\*Horneado:\*\*

- Vierte la masa en el molde preparado.
- Alisa la superficie con una espátula.
- Hornea durante aproximadamente 25 minutos o hasta que esté dorado y un palillo insertado en el centro salga limpio.
- Retira del horno y deja enfriar completamente en el molde.

5. \*\*Preparación de la cobertura:\*\*

- En un bowl, bate 175g de queso philadelphia con 50g de xilitol hasta que esté bien incorporado y suave.
- Agrega 1 taza de nata para montar a temperatura ambiente.

- Bate hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.
- Si la mezcla está muy espesa, puedes agregar un poco más de nata.

#### 6. \*\*Finalización:\*\*

- Una vez que el pastel esté completamente frío, desmóldalo cuidadosamente.
- Cubre el pastel con la cobertura de queso crema.
- Alisa la superficie con una espátula para que quede uniforme.
- Refrigera el pastel durante al menos 1 hora para que la cobertura se solidifique.

#### 7. \*\*Servir:\*\*

- Corta en porciones individuales.
- Puedes decorar con nueces picadas o zanahoria rallada por encima.
- Sirve frío para mejor sabor y textura.
- 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.
- La zanahoria es rica en betacaroteno que mejora la salud visual y de la piel.
- Contiene vitamina A que fortalece el sistema inmunológico y mejora la visión nocturna.
- Rico en fibra que mejora la digestión y promueve la saciedad.
- El coco rallado proporciona grasas saludables que proporcionan energía sostenible.
- Contiene ácido láurico que tiene propiedades antimicrobianas.
- Las nueces son ricas en omega-3 que mejora la salud cerebral y cardiovascular.
- Contienen antioxidantes que combaten los radicales libres.
- El queso philadelphia aporta proteínas de alta calidad que promueven la saciedad.
- Contiene calcio que fortalece los huesos y dientes.
- La canela tiene propiedades antiinflamatorias y ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.
- La nuez moscada tiene propiedades digestivas y antiinflamatorias.
- 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 vitamina A.
- Promueve la salud digestiva con fibra natural.
- Ayuda a mantener la salud visual con betacaroteno.

**\*\*Consejos nutricionales:\*\***

- Elige almendras crudas y sin sal para la harina.
- El xilitol es un edulcorante natural que no afecta los niveles de azúcar en sangre.
- Consumir con moderación, una porción es suficiente para obtener los beneficios.
- Si tienes diabetes, monitorea tus niveles de glucosa después de consumir.
- Las zanahorias frescas proporcionan mejor sabor y nutrición.
- El aceite de coco proporciona grasas saludables y sabor tropical.
- Consumir preferiblemente por la tarde para aprovechar los beneficios del magnesio.
- Si eres sensible a la cafeína, consume por la mañana.
- Almacena en refrigerador por máximo 5 días.

**\*\*Variaciones saludables:\*\***

- Agregue una pizca de jengibre en polvo para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya semillas de chía para omega-3 y fibra adicional.
- Agregue una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya pasas sin azúcar para más fibra y sabor natural.
- Agregue una pizca de cardamomo para sabor exótico y digestivo.
- Incluya coco rallado sin azúcar para textura tropical.
- Agregue una pizca de pimentón dulce para más antioxidantes.
- Incluya una pizca de anís estrellado para sabor exótico.
- Agregue una pizca de clavo de olor para más antioxidantes.
- Incluya una pizca de comino para propiedades digestivas.

**\*\*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 visual
- ? Salud de la piel

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

- Como postre 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 visual.

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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