



PARAULES



QUE

CUREN



ASSOCIACIÓ  
DE DIABETIS  
CATALUNYA

# Oreo recepta de Cupcake

Dafne Carmona Jiménez

Guanyadora del concurs de receptes de cuina  
d'estiu de l'ADC

## Ingredients (per a 12 cupcakes):\*

- 1 cullerada de sucre (40 g) - (40 g CH)
- 1 tassa de farina (140 g) - (112 g CH)
- 2 ous mitjans (180 g) - (0 g CH)
- 5 galetes "Oreo" (75 g) - (40 g CH)
- 1 barra de mantega sense sal (120 g) - (0.6 g CH)
- 1 cullerada de cacau en pols (5 g) - (3.5 g CH)
- 4 culleradetes de llevat (20 g) - (0 g CH)
- 1 culleradeta d'extracte de vainilla (5ml) - (5g CH)
- Llet (70 ml) - (3.36 g CH)

*\*Aquests valors poden variar segons la marca de la farina i de les galetes.*

## Ingredients per a la cobertura:

- Nata líquida per a muntar (200 ml)
- Formatge mascarpone (250 g)
- 2 cullerades de mermelada vermella (opcional)
- 1 cullerada de sucre de vainilla

## Procediment:

- Preescalfar del forn a 180°C.
- Aixafar les galetes "Oreo".
- Batre la mantega a temperatura ambient amb el sucre.
- Separar els blancs dels rovells d'ou.
- Afegir els rovells d'ou, un per un, i reservar les clares per a més tard.



- En un recipient separat, barrejar la farina, el cacau i el llevat.
- Remenar la barreja de farina amb mantega, batent per formar una massa homogènia.
- Afegir les galetes "Oreo" triturades.
- Batre les clares fins al punt de neu.
- Afegir les clares a la barreja amb moviments suaus i envolupants, de manera que no baixin.
- Estendre la massa en les càpsules de Cupcake.
- Enfornar a 180°C durant uns 20 minuts.
- Deixar refredar durant uns 10 minuts i cobrir amb el farcit.

## Cobertura - crema de formatge i mermelada:

- Muntar la nata amb la resta d'ingredients i reservar a la nevera.

## Càlcul de carbohidrats:

Total de carbohidrats: 214.71 g CH

Pes de totes les cupcakes (després del forn):  
1.230 g.

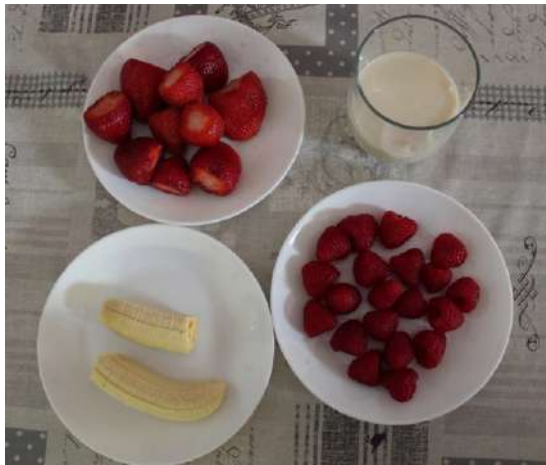
1u cupcake: 57,29 g són 10 g CH (1 ració).

# Batut de maduixes, gerds i plàtan

Mercè Boada Bach i Paula Barrios Abril\*  
Guanyadores del concurs de receptes de cuina  
d'estiu de l'ADC

## Ingredients (per a 4 persones):

- 10 maduixes (255 g) - (15,8 g CH) (1,28 racions de CH)
- 20 gerds (128 g) - (8,5 g CH) (0,85 racions)
- 1 plàtan (97 g) - (19,4 g CH) (1,94 racions)
- 180 ml de llet de soja - (5,2 g CH) (0,52 racions)
- 4 sobres de Truvia® (estèvia) (4 g) - (4 g CH) (0,4 racions)
- Glaçons de gel - (0 gr CH)



## Estris necessaris:

- Batedora
- Ganivet
- Mesurador de líquid
- Balança
- Got i canyeta
- Plats per tallar la fruita

## Procediment:

- Es netegen les maduixes i els gerds.
- S'agafa el plàtan, es pela i es talla.
- S'introdueixen les maduixes, el plàtan i els gerds a la batedora.
- Es mesura 180 ml de llet de soja i s'incorpora a la batedora.
- S'afegeixen glaçons de gel al gust i es bat.



## Càlcul de carbohidrats:

Total de carbohidrats: 49,9 g CH (4,99 racions).

Per batut: 12,5 g CH (1,25 racions).

\* Aquesta recepta està inclosa en el seu treball de recerca de batxillerat en què s'estudia la diabetis i els edulcorants artificials, relacionant les dues temàtiques en un treball pràctic de receptes amb edulcorants com a substituïdors del sucre comú.

# Mini almendrados

Eva Mansilla

Guanyadora del concurs de receptes de cuina  
d'estiu de l'ADC

## Ingredientes para el interior:

- 165 ml de nata para montar
- 27 g de eritritol
- 42 g de yogur griego natural
- 1 huevo + 1 yema
- 1 cucharada de vainilla líquida / vaina de vainilla

## Ingredientes para la cobertura:

- 80 g de chocolate con leche sin azúcares añadidos
- 80 g de chocolate 70% sin azúcares añadidos
- 12 g de aceite de coco (6 g para cada chocolate)
- Almendras troceadas

## Procedimiento

- En una olla, mezclar la nata, el yogur y la vainilla y llevar a ebullición.
- Separar la yema de la clara en dos boles diferentes y reservar la clara en la nevera.
- Batir las yemas con el eritritol.
- Para evitar que el huevo se cueza, añadir unas cucharadas de la mezcla caliente de nata a las yemas y luego verter esta mezcla en una olla sin dejar de remover.
- Una vez haya espesado, echar la mezcla en un bol, colocándola para evitar grumitos y dejarla enfriar.
- Montar la clara al punto de nieve y añadir con suavidad a la mezcla anterior.
- Llenar la mitad de cada molde de mini



magnum y echar una cucharadita de nute-  
lla casera.\*

- Rellenar hasta el borde con más mezcla de vainilla.
- Ponerlo en el congelador y esperar unas 2-3 horas.
- Derretir 80 g del chocolate sin azúcar favorito y echar el aceite de coco y las almendras troceadas al gusto.
- Desmoldar los helados y cubrirlos con el chocolate con almendras.
- Dejarlos en el congelador unos 10 minutos y... ¡a disfrutar de este dulce momento sugarfree!

## Cálculo de carbohidratos:

Almendrado de choco negro: 10,5 g CH.

Clásico de choco negro: 10 g CH.

Almendrado de choco con leche: 14,5 CH.

Clásico de choco con leche: 14 g CH.

# Nutella casera sin azúcares añadidos



## Ingredientes:

100 ml de leche vegetal de soja sin azúcares añadidos  
125 g de avellanas peladas  
60 g eritritol  
25 g de cacao puro 0%  
6 g de aceite de coco  
1 cucharada de vainilla líquida

## Procedimiento:

- Triturar las avellanas hasta obtener una pasta.
- Añadir el resto de los ingredientes, mezclar bien y ¡a comer!
- TIP: guardarla en la nevera y consumirla antes de unas 2-3 semanas. Para disfrutar de su rico sabor, sacarla de la nevera unos minutos antes de usar.

## Cálculo de carbohidratos:

64 g de nutella: 1 ración de CH.