



## Postres - Comidas con un fin saludable

La mayoría de las personas esperan ansiosos la llegada del postre – alimento dulce, cremoso, delicioso y reconfortante. Sin embargo la mayoría no estamos entusiasmados con las altas calorías, grasa y poco nivel nutritivo de la mayoría de los postres.

Por eso, ¿cómo hacemos para disfrutar de los postres y mantener una dieta saludable?

Intente comer los postres con muchas calorías sólo en ocasiones especiales y aprenda a hacer otros postres como parte de una dieta saludable.

### Las Frutas como Postre

Las frutas pueden ser el final dulce de las comidas. En esta época del año, las manzanas y peras frescas son un postre delicioso. Si quiere un postre simple y sabroso, pele y corte en pedazos manzanas o peras, colocando una cucharada de té de azúcar por encima, por cada pieza de fruta, y después cocine en microonda hasta que se ablande. Agregue algunas pasas de uvas o frutos del bosque a gusto, pero no agregue agua, las frutas producen su propio jugo cuando se cocinan. Coma las frutas calientes solas o agregue granola crujiente para dar un toque diferente.



Most people look forward to dessert – sweet, creamy, delicious, comforting food. Most of us do not look forward to the high calories, high fat and

low nutrient levels of most desserts. So how do we enjoy dessert and maintain a healthy diet?

Try saving the rich desserts for very special occasions and learn to make other desserts a part of the healthy diet.

### Fruit for Dessert

Fruit can be a sweet ending to a meal. This time of year fresh apples and pears make a terrific dessert. For a simple tasty dessert peel and chop apples or pears, sprinkle with about a teaspoon of sugar per cup of fruit, then microwave until tender. Stir in a few raisins or berries if you like, but don't add water – the fruit makes its own syrup as it cooks. Enjoy the fruit warm by itself or sprinkle with a crunchy low-fat granola cereal to make a fruit crisp.

## Haga un Postre Integral

Las tortas y galletitas son hechas generalmente con harina blanca, pero puede agregarles fibras y nutrientes si la substituye por harina integral. Intente reemplazar la mitad de la harina blanca por integral. La harina integral funciona mejor en los productos horneados.

## Dulce y Cremoso

La mayoría de los postres contiene mucha azúcar. Puede reducir hasta el 25% del contenido de azúcar en muchos de los productos hechos en casa. También puede reducir el contenido de grasas si utiliza productos lácteos descremados. Parte de la grasa, hasta la mitad, puede ser substituida por puré de ciruelas (utilice un frasco de puré de comida para bebés) o yogurt natural descremado sin sabor.

## Lea con Atención

Los postres sin grasa no son necesariamente saludables o bajos en calorías. A veces la grasa es reemplazada con azúcar extra y puede contener más calorías y carbohidratos.

Los alimentos como la torta de zanahoria y el pan de calabacines pueden parecer una sana opción, pero suelen tener muchas más calorías y menos vegetales de lo que se piensa. Una rodaja de pan de calabacín tiene unas 230 calorías y sólo 4 cucharaditas de calabacín.

Disfrute de los postres saludables pero recuerde que puede estar comiendo demasiado de algo bueno, necesita tener cuidado con el tamaño de las porciones y planificar los postres teniendo en cuenta el resto de la comida.

## Make Dessert Whole Grain

Cakes and cookies are usually made with white flour, but you can add fiber and nutrients by substituting whole wheat flour. Try replacing half the white flour with whole wheat. Whole wheat pastry flour if available works even better in baked products.

## Sweet and Creamy

Most desserts are high in sugar. You can reduce the sugar by about 25 percent in most homemade baked goods. You can reduce the fat by using skim or low-fat dairy products. Part of the fat, up to half can be replaced by prune puree (use a jar of prune baby food) or fat free plain yogurt.

## Read Carefully

Fat-free desserts are not necessarily healthy or low in calories. Sometimes the fat is replaced by extra sugar and may actually have even more calories and carbohydrates.

Foods like carrot cake and zucchini bread sound like they should be good for you, but may be higher in calories and lower in vegetables than you think. A slice of zucchini bread has about 230 calories and only 4 teaspoons of zucchini.

Enjoy your healthy dessert, but remember you can have too much of a good thing. You still need to be careful about the portion size and plan dessert with your total meal in mind.

## Pudín de Pan con Salsa de Manzana y Pasas de Uva

10 rodajas de pan integral  
1 huevo  
3 claras  
1 ½ tazas de leche descremada  
¼ taza de azúcar  
¼ taza de azúcar morena  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
½ cucharadita de canela  
¼ cucharadita de nuez moscada  
¼ cucharadita de clavo de olor  
2 cucharadita de azúcar

### Salsa de Manzana con Pasas de Uvas

1 ¼ taza de jugo de manzana  
½ puré de manzana  
2 cucharadas de azúcar morena  
½ cucharada de pasas de uva  
¼ cucharadita de canela molida  
¼ cucharadita de nuez moscada  
½ cucharadita de raspadura de naranja (opcional)

Revuelva todos los ingredientes en una cacerola mediana.  
Hiérvalos a fuego lento. Deje hervir la salsa durante 5 minutos.  
Sírvala caliente. Rinde 2 tazas.

Rociar un molde de horno de 9"x13"x2" con spray anti-adherente de cocina.



Colocar las rodajas de pan en el molde para hornear, en dos camadas, una encima de la otra. En un recipiente mediano, batir el huevo, las claras, el azúcar y el azúcar morena y la vainilla. Verter la mezcla de huevo sobre el pan.

En un recipiente pequeño, mezclar la canela, la nuez moscada, el clavo de olor y las 2 cucharadas de azúcar, y espolvorear sobre el pudín de pan. Hornear a 350°F durante 30-35 minutos, hasta que se dore por encima y esté firme. Servir caliente o a temperatura ambiente, con la salsa caliente de manzana y pasas de uvas. Rinde 8 porciones.

Nutrition information: 233 calorías, 3 g grasa, 7.7 g proteína, 252 mg sodio, 24 mg colesterol.

Preparada por: Barbara Farner,  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por: Beatriz Padilla

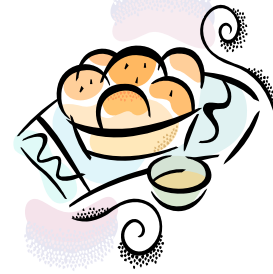
## Bread Pudding with Apple-Raisin Sauce

10 slices whole wheat bread  
1 egg  
3 egg whites  
1 ½ c. skim milk  
¼ c. sugar  
¼ c. brown sugar  
1 tsp. vanilla extract  
½ tsp. cinnamon  
¼ tsp. each nutmeg and cloves  
2 tsp. sugar

### Apple-Raisin Sauce

1 ¼ c. apple juice  
½ apple butter  
2 tbsp. brown sugar  
½ c. raisins  
¼ tsp. each cinnamon and nutmeg  
½ tsp. *orange zest (optional)*

Stir all the ingredients together in a medium saucepan. Bring to a simmer over low heat. Let sauce simmer 5 minutes. Serve warm.  
Makes up 2 cups.



Spray a 9"x13"x2" baking dish with nonstick cooking spray.

Lay the slices of bread in the baking dish in two rows, overlapping. In a medium mixing bowl, beat together the egg, egg whites, milk, ¼ cup sugar, the brown sugar and vanilla. Pour the egg mixture over the bread.

In a small bowl stir together the cinnamon, nutmeg, cloves and 2 teaspoon sugar and sprinkle over the bread pudding. Bake at 350°F for 30-35 minutes, until it has browned on top and is firm to the touch. Serve warm or at room temperature, with warm apple-raisin sauce. Serves 8

Nutrition information: 233 calories, 3 g fat, 7.7 g protein, 252 mg sodium, 24 mg cholesterol.

Prepared by: Barbara Farmer  
Extension Educator  
Nutrition & Wellness  
Matteson Center