

# Lemon bars paleo saludables y sin gluten



Estas lemon bars paleo saludables y sin gluten son un postre sencillo con un sabor cítrico limpio y una textura suave y cremosa. Se preparan sin harina convencional y encajan bien en un enfoque de estilo paleo sin dejar de sentirse como un capricho de verdad.

El contraste entre la base tierna y la capa brillante de limón les da un acabado equilibrado y fresco. Funcionan muy bien como postre ligero, para compartir en casa o para dejar preparadas con antelación y servir las frías.

Al ser tanto paleo como sin gluten, también pueden integrarse mejor en una planificación más intencional cuando apetece algo dulce sin desviarse demasiado de una rutina de alimentación más controlada.

Por qué funcionan bien estas lemon bars

Destacan por su sabor claro a limón y por un perfil de ingredientes más amable. Son una buena opción cuando quieres un postre casero, fresco y menos pesado que otras preparaciones horneadas más tradicionales.

Además, se porcionan con facilidad, lo que resulta práctico si intentas mantener raciones más consistentes.

Preparación

Empieza preparando la mezcla de la base y presionándola de manera uniforme sobre la fuente de horno. Hornéala hasta que quede ligeramente dorada y apenas firme.

Mientras se hornea la base, prepara el relleno de limón. Mezcla los ingredientes hasta que queden suaves y bien integrados, dejando que el cítrico se reparta de forma homogénea.

Vierte el relleno sobre la base ya horneada y vuelve a llevar la fuente al horno hasta que el centro esté cuajado, pero todavía ligeramente tierno. Déjalas enfriar por completo antes de cortarlas para que mantengan mejor la forma.

Para conseguir una textura más agradable, enfríalas en la nevera antes de servir. Eso ayuda a que las capas se asienten y a que el acabado sea más definido. Puedes servir las tal cual o añadir un poco de ralladura de limón por encima para reforzar el toque final.

**URL de origen: <https://vitaltrack.net/es/blog/lemon-bars-paleo-saludables-y-sin-gluten/>**

RECETA SALUDABLE

# BARRAS DE LIMÓN PALEO

Saludables, sin gluten y naturalmente deliciosas

Estas barras de limón paleo son refrescantes, fáciles de hacer y elaboradas con ingredientes reales y nutritivos. Sin gluten, sin lácteos y endulzadas naturalmente. Perfectas para un postre ligero o snack saludable.



SIN GLUTEN



SIN LÁCTEOS  
NI GRANOS



INGREDIENTES  
REALES



ENERGÍA  
NATURAL



APTAS PARA  
TODOS

## INGREDIENTES

Para aprox. 9 barras

### PARA LA BASE:



1 ½ tazas de almendras molidas



¼ taza de coco rallado sin azúcar



3 cdas de aceite de coco derretido



2 cdas de miel cruda o sirope de arce



1 cdta de extracto de vainilla



¼ cdta de sal marina

### PARA EL RELLENO DE LIMÓN:



¾ taza de jugo de limón recién exprimido (aprox. 3-4 limones)



½ taza de miel cruda o sirope de arce



4 huevos grandes



2 cdas de fécula de arrurruz o maicena



Ralladura de 1 limón



¼ cdta de cúrcuma (opcional, para color natural)

## CÓMO PREPARARLAS

1



Precalienta el horno a 175 °C (350 °F) y forra un molde cuadrado (20x20 cm) con papel pergamino.

2



Prepara la base: En un bol, mezcla las almendras molidas, el coco, el aceite de coco, la miel, la vainilla y la sal hasta obtener una mezcla arenosa y pegajosa.

3



Presiona la mezcla firmemente en el fondo del molde preparado para formar una capa uniforme.

4



Prepara el relleno: En otro bol, bate los huevos y agrega el jugo de limón, la miel, la fécula de arrurruz, la ralladura de limón y la cúrcuma (si la usas). Mezcla bien hasta que esté suave.

5



Vierte el relleno sobre la base en el molde y alisa la superficie.

6



Hornea durante 20-25 minutos, o hasta que el relleno esté firme pero aún ligeramente tembloroso en el centro.

7



Deja enfriar a temperatura ambiente, luego refrigera mínimo 2 horas antes de cortar en barras. Guarda en el refrigerador.

## SUGERENCIAS



Usa limones frescos para obtener el mejor sabor.



Puedes sustituir la miel por sirope de arce si prefieres sabor más suave.



Espolvorea coco rallado extra o ralladura de limón por encima antes de servir.



Se conservan en el refrigerador hasta 5 días.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por barra aprox.)

⚡ Calorías	210 kcal
🔥 Grasas saludables	14 g
➕ Carbohidratos netos	17 g
🌾 Fibra	2 g
👤 Proteína	5 g

Los valores son aproximados y pueden variar según los ingredientes utilizados.

## ¿POR QUÉ TE ENCANTARÁN?



Refrescantes, cítricas y naturalmente dulces.



Sin gluten, sin lácteos y sin granos.



Hechas con ingredientes enteros y reales.



Perfectas para un estilo de vida saludable y paleo.



Estas barras de limón paleo son la combinación perfecta de acidez y dulzura natural. Un postre saludable que nutre tu cuerpo y deleita tu paladar.



**VITALTRACK**  
AWARENESS · CONTROL · ACTION