



- 1 -

postres y repostería saludable

www.clinicalamy.es



Tarta de frutas

Ingredientes: (6-8 personas)

- Mermelada o compota de albaricoque o manzana, etc..
- Masa hojaldre
- 2 kiwis
- 2 mandarinas
- 2 manzanas
- Frutos secos picados (nueces, almendras o avellanas)

Preparación:

Estirar la masa de hojaldre (si la haces tú mejor), y con ayuda de un pincel poner un poco de mermelada en la base.

Pelar las frutas y cortarlas en láminas en forma de luna y decorar con los frutos secos.

En una bandeja para horno poner papel de horno y encima colocar la tarta.

Hornear 15-20' a 200-220°C.

Bizcocho de calabaza

Ingredientes: (6-8 personas)

- 200g de harina integral de espelta
- 180g de calabaza en dados
- 2 o 3 huevos grandes
- 120g de azúcar moreno
- Una pizca de canela en polvo
- 60 g de AOVE (aceite de oliva virgen)
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 60-80 g de nueces
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo (opcional), yo si lo añadí

Preparación:

- Picar los trozos de calabaza en la picadora o batidora y agregar el resto de ingredientes (menos las nueces) y batir hasta obtener una mezcla homogénea.
- En un molde previamente engrasado añadir la mezcla y decorar con las nueces.
- Hornear 40' a 200°C

Sémola de trigo con leche & canela

Ingredientes: (4 personas)

- 150g de sémola de trigo
- 750 ml de leche o bebida vegetal
- una barrita de canela
- 2 tiras de limón y mandarina (parte de la piel)
- Una cucharadita de concentrado de vainilla
- opcional: edulcorante al gusto

Preparación:

Verter la leche en un cazo con 1 barrita de canela y los cítricos y llevar a punto de hervor.

Bajar a fuego media y verter edulcorante (opcional), remover.

Incorporar la sémola con la vainilla y dejar a fuego bajo 20' hasta obtener una crema.

Retirar la canela y trozos de cítricos.

Repartir en boles y refrigerar, se puede decorar con canela.





Cookies de avena

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 2 tazas de copos de avena
- Rayadura de limón
- 1 chorrito de leche
- Chocolate 85% rayado o frambuesas
- Edulcorante (opcional)

Preparación:

Titular las manzanas y añadir los demás ingredientes excepto el chocolate o frambuesasqu, que lo pondremos al final por arriba de la galleta.

Formar bolitas y aplastarlas, colocarlas sobre un papel de horno.

Hornear unos 20'(10 por cada lado) a 200°, en la segunda horneada echar por arriba el chocolate o frambuesas y al sacar dejar que se enfrie.

Helado de frutos del bosque

Ingredientes: (4 personas)

- 1 plátano
- Fresas congeladas (2 puñados)
- Frambuesas congeladas (2 puñados)
- 1 yogur Skyr o tipo griego o natural o QFB

Preparación:

Previamente congelar el plátano en trozos.

Mezclar todos los ingredientes y batir todo bien hasta obtener una masa homogénea y reservar en un bol de congelar.

Mantener el producto en el congelador hasta su fin.

Si quieres para no quede muy espeso, añadir un chorrito de leche





Helado de mango y plátano

Ingredientes: (4 personas)

- 1plátano
- Mango congelado (3 puñados)
- Chocolate de 85% en dados y rallado
- 1 yogur Skyr o tipo griego o natural o QFB

Preparación:

Previamente congelar el plátano en trozos.

Mezclar todos los ingredientes y batir todo bien hasta obtener una masa homogénea y reservar en un bol de congelar.

Mantener el producto en el congelador hasta su fin.

Se puede decorar con chocolate rallado por encima al servir

Galletas de arándanos

Ingredientes:

- 120g de copos de avena triturados
- 80g de crema de cacahuete
- 1 huevo
- 4 cucharadas de semillas de chía ya hidratadas
- 80g arándanos
- 1 cucharadita de levadura

Preparación:

En un bol mezclar todos los ingredientes con ayuda de una espátula.

Hacer bolitas y aplanarlas.

En una bandeja de horno y encima de papel de horno, poner las galletas.

Meter al horno unos 15-20' a 200°C dependiendo del grosor de las galletas (ir viendo).



Pineapple Flan

Ingredientes: (2 personas)

- 1bote de piña al natural o 1/2 piña natural
- 2yogures naturales o 250ml queso fresco batido(QFB)
- 3 o 4 láminas de gelatina
- 200ml de agua

Preparación:

En un bol poner el agua junto con las láminas para hidratarlas.

En la batidora introducir un poco de piña junto con los yogures y las láminas de gelatina.

Cortar en trocito el resto de piña y reservar.

En un molde de silicona desmoldable, añadir la mezcla y los trocitos de piña.

Dejar en el frigorífico 2 horas mínimo (hasta ver que está sólido).

Se puede decorar con toppings al gusto.

Fresas-ferrero

Ingredientes:

- 250-300g de fresas (puede ser cualquier fruta)
- 3 onzas de chocolate negro al 85%
- 1/2 cucharada de aceite de coco
- 70g de almendras picadas o avellanas picadas

Preparación:

- En un bol derretir el chocolate junto con el aceite de coco 1' a media potencia.
- Lavar bien las fresas y empapar en un papel de cocina.
- Introducir las fresas una a una en el chocolate y colocarlas en un plato.
- Espolvorear por encima la almendra o avellana picada.
- Refrigerar en el frigorífico para que el chocolate se quede duro.

Bizcocho de mandarina

Ingredientes: (4 personas)

- 2 tazas de harina integral
- 1 sobre de levadura
- 1/4 tza de aceite de oliva
- 2 huevos enteros
- Ralladura de mandarina
- 2 mandarinas licuadas
- Edulcorante al gusto
- Cacao puro en polvo

Preparación:

- En un bol añadir todos los ingredientes y batir hasta obtener una mezcla homogénea.
- Introducir la mezcla en un molde apto para microondas.
- Meter en el microondas 6-8', ir viendo si como se cuaja.
- Desmoldar y decorar con cacao puro por encima.

Coconut

Ingredientes: (2 personas)

- 200ml bebida de coco
- 2 rodajas de piña
- 4 cubitos de hielo
- Canela en polvo

Preparación:

En una licuadora incorporar los ingredientes y picar.

Añadir la canela y remover servir bien frio.

Banana bread

Ingredientes: (6-8 personas)

- 2 plátanos
- 2 huevos
- 120g de harina integral de avena
- 2 onzas de chocolate 85%
- Edulcorante (opcional)

Preparación:

Machacar los plátanos con un tenedor y los echalos en un vaso de batidora con los huevos y la harina. Batir enérgicamente hasta obtener una masa uniforme, seguidamente añadir el chocolate en trozos y batir para que se hagan pepitas. En un bol de silicona previamente engrasado incorporar la mezcla y decorar por encima con un plátano partido por la mitad, e introducirlo al horno unos 20-25' a 180°C.





cake pera & manzana

Ingredientes: (6-8 personas)

- Masa brisee o filo u hojaldre
- 3 manzanas
- 2 peras
- Mermelada albaricoque sin azúcar (casera mejor)
- Canela

Preparación:

En una bandeja de horno poner la masa.

Añadir un poco de mermelada en la masa con ayuda de un pincel.

Cortar las frutas en láminas e ir intercalando 3 laminas de manzana por 1 de pera.

Con un pincel bañado en un poco de mantequilla derretida dar por encima para que brille la tarta(opcional).

Introducir al horno 20' a 200°C.

Se puede decorar con canela.

Choco-cake

Ingredientes: (6-8 personas)

- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas de harina de repostería integral
- 1/2 sobre de levadura
- Esencia de vainilla
- 1 cucharada de panela
- 50 ml de aceite de girasol o de coco
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 3 cucharadas de leche semi
- Almendras en polvo

Preparación:

Batir todos los ingredientes bien, hasta obtener una mezcla homogénea.

En un molde para microondas, agregar la mezcla y decorar con almendra en polvo por encima. Poner el molde al microondas a máxima potencia unos 5-6'.

-





Corazón crujiente

Ingredientes: (2 personas)

- Yogur natural o tipo griego natural
- Fruta en trozos o en compota
- Onza de chocolate +85%
- Cucharadita de cafe de aceite de coco (opcional)

Preparación:

En un bol añadimos una capa de yogur y otra de fruta (compota o en trocitos) y otra de yogur.

Para la cobertura derretir 1 onza con el aceite de coco a mínima potencia en el microondas menos de 1min.

Decorar por encima con chocolate 85% y dejar enfriar en el frigorifico.



Mousse de queso

Ingredientes: (8-10 personas)

- 500g queso fresco batido(QFB)
- 150g de leche
- Cacao puro (2 cucharadas)
- Frambuesas (al gusto)
- 6 laminas de gelatina
- Edulcorante al gusto

Preparación:

Hidratar las hojas de gelatina en agua.

En un cazo añadir la leche con 300g de queso, 3 laminas de gelatina y edulcorante (al gusto). Remover bien hasta que se deshaga la gelatina y se unifique todo. Incorporar la mezcla en un bol de silicona e incorporar frambuesas. Enfriar en la nevera.

Mientras en una cazuela incorporar 200g de queso y 50g de leche, cacao. Mezclar y añadir la gelatina restante y edulcorar, dejar enfriar un poco antes de incorporarlo al molde de silicona anterior para que no se mezclen los dos colores. Dejar enfriar todo 3h en frigorífico

Mousse de mango

Ingredientes: (4 personas)

- un yogur skyr o naturla o tipo griego
- 1-2 vaso de leche desnatada
- 2-3 laminas de gelatina
- cacao puro
- 1 mango

Preparación:

Hidratar las gelatinas en agua.
Templar la leche con el cacao.
En un bol agregar los ingredientes anteriores con el yogur y las gelatinas, a continuación batir energéticamente (endulzar al gusto), añadir la fruta que quieras y dejar enfriar como mínimo 2h en un molde de silicona en el frigorífico



Puedes seguirnos en
nuestras
redes sociales @lamynutri



622901807

Avenida Valladolid 46 bajo-SORIA

www.clinicalamy.es

*muchas
gracias*
