

Lamy

CLÍNICA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

- 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 200-220ºC.



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)
-1cucharadita 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 respo de ingredientes (menos las nueces) y batir hasta obtener una mezcla homogenea.
-En un molde previamente engrasado añadir la mezcla y decorar con las nueces.
-Hornear 40' a 200ºC



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 citricos 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% rallado o frambuesas
-Edulcorante (opcional)

Preparación:

Titurar 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 homogena 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 homogena 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 sercir



Galletas de arándanos

Ingredientes:

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

Preparación:

En un bol mezclar todos los ingredientes con ayuda de una espatula.
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 200ºC dependiendo del grosor de las galletas (ir viendo).



Pineapple Flan

Ingredientes: (2 personas)
-1bote de piña al natural 0 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 frigorifico 2 horas mínimo (hasta ver que esta sólido).
Sepuede 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 colocarlar en un plato.
-Espolvorear por enciama la almendra o avellana picada.
-Refrigerar en el frigorifico para que el chocolate se quede duro.



Bizcocho de mandarina

Ingredientes: (4 personas)
-2 tazas de harina integral
-1 sobre delevadura
-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 homogenera.
-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.





Bananabread

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 docorar por encima con un plátano partido por la mitad, e introducirlo al horno unos 20-25' a 180ºC.



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 200ºC.
Se puede decorar con canela.



Choco-cake

Ingredientes: (6-8 personas)

-2 huevos grandes
-2 cucharadas de harina de reposteria 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 homogenea.
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 energeticamente (endulzar al gusto), añadir la fruta que quieras y dejar enfriar como mínimo 2h en un molde de silicona en el frigorífico

Lamy

CLÍNICA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Muchas Gracias

Puedes seguirnos en
nuestras
redes sociales @lamynutri

622901807 Avenida Valladolid 46 bajo-SORIA

www.clinicalamy.es