



RECETARIO DE REPOSTERÍA SALUDABLE

Sandra Pinto González (@nutripinto)
Dietista-Nutricionista. AND 0848

**Porque a nadie le amarga un dulce, aquí tenéis
un recopilatorio de recetas de repostería en
versión saludable**





TARTAS

Tarta de queso y arándanos

Ingredientes para la base:

- 2 Tazas de harina de avena
- 1 Huevo
- ¼ Taza de agua
- 2 cucharadas de canela
- 1 cucharada de aceite

Preparación:

- Para la base, primero precalienta el horno a 180°. Mezcla la harina y el huevo, luego añade la canela, el aceite y el agua, y sigue mezclando hasta que se forme una pasta. Puedes amasar con las manos hasta que quede compacta. Extiende por la superficie del molde, y pincha con el tenedor por toda la superficie. Hornea durante 10 minutos y resérvalo hasta que tengas preparado el relleno.
- Para el relleno, mezcla en un bol grande y con la ayuda de unas varillas, el yogur, el queso y la stevia. A continuación, agrega los huevos uno por uno. Por último, incorpora la ralladura de limón y el extracto de vainilla. Vierte la mezcla en el molde, sobre la base. Hornea 30-35 minutos a 180°.
- Mientras, prepara la mermelada de arándanos. Pon a cocer en un cazo a fuego medio-bajo 150g de arándanos, una cucharada de zumo de limón, la stevia (opcional) y una cucharada de agua. Remueve de vez en cuando, aplastando los arándanos, hasta que formen una pasta con trocitos. Disuelve una cucharadita de maicena en una cucharada de agua, vierte la mezcla en el cazo y remueve hasta que espese. Retira del fuego y deja enfriar. También puedes usar láminas de gelatina neutra.
- Terminado el tiempo de cocción de la tarta, déjala enfriar antes de desmoldar y vierte por encima la mermelada de arándanos. Deja enfriar unas horas en el frigorífico antes de servir.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.

Ingredientes para el relleno:

- 300 g de queso crema bajo en grasa
- 1 yogur natural
- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas de Stevia (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Ralladura de un limón



Sin Gluten



Tarta de queso y limón (sin horno)

Ingredientes para la base:

- 150 de copos de avena integrales
- 10 dátiles sin hueso
- 3 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de canela
- 40 g de chocolate para fundir del 70%

Ingredientes para el relleno:

- 300 g de queso crema bajo en grasa
- 20 ml de leche semi
- 1 yogur natural
- 4 láminas de gelatina neutra
- Ralladura de limón



Sin Gluten

Preparación:

- Para la base, primero tuesta un poco los copos de avena en la sartén. Funde el chocolate al baño María y luego mézclalo con el resto de ingredientes en la procesadora de alimentos o en un bol para batirlos. Mézclalo todo muy bien hasta tener una masa algo pegajosa y compacta. Coloca la base en un molde desmontable con papel vegetal. Dale la forma con tus manos y ejerciendo un poco de presión para que quede compacto. Resérvalo en el frigorífico o congelador hasta que tengamos el relleno listo.
- Para el relleno, primero pon a hidratar las láminas de gelatina. Calienta unos 20 segundos la leche en el microondas hasta que esté templada, y añade la gelatina ya hidratada, hasta que se disuelva en la leche.
- Mezcla con ayuda de la batidora el queso, el yogur, edulcorante (opcional), y la ralladura de un limón, y añade la leche con la gelatina. Remueve hasta que quede todo bien integrado. Vierte la mezcla sobre el molde con la base, y deja enfriar en el frigorífico al menos 5-6 horas.
- Una vez fría, prepara la cobertura con 1 vaso de agua, el jugo del limón, y 3 láminas de gelatina neutra (previamente hidratadas) en un cazo. Deja atemperar y vierte sobre la tarta con una cuchara invertida. Deja enfriar otras 2 horas.



Tarta de queso y chocolate

Ingredientes para la base:

- 150 g harina integral (trigo, espelta o avena)
- 10-15 dátiles sin hueso
- 1 cucharada cacao puro en polvo
- 50 g aceite de coco

Preparación:

- Precalienta el horno a 180 °C. En una picadora, tritura los dátiles y el aceite de coco.
- En un bol, mezcla la harina y el cacao en polvo. Vierte el contenido de la picadora y, ayudándote primero de una lengüeta de repostería y luego de las manos, mezcla hasta que quede una masa homogénea, como de arena mojada. Engrasa un molde circular de unos 20 cm. Cubre con la masa el fondo del molde, apretando bien para que quede compacta.
- En otro bol grande, vierte el queso crema y el yogur. Con una batidora de varillas, mezcla el queso crema y el yogur hasta que quede aireado. Añade la stevia, la maicena y el cacao en polvo y vuelve a batir hasta que estén integrados. Ve agregando los huevos uno por uno, batiendo bien después de cada adición. Con el último huevo, añade también el aroma de vainilla. Por último, incorpora las avellanas y mezcla con la lengüeta.
- Vierte la mezcla en el molde sobre la base y hornea durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo, baja a 100 ° C y hornea 2 horas más. Después, apaga el horno, y deja la tarta dentro otras 2 horas, para que termine de hacerse con el calor residual.
- Luego, desmolda la tarta y déjala enfriar unas horas en la nevera .

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.

Ingredientes para el relleno:

- 500 g queso crema bajo en grasa
- 150 g yogur natural
- 30 g cacao puro en polvo y stevia en polvo
- 20 g maicena
- 4 huevos
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 50 g avellanas troceadas



Tarta de limón

Ingredientes para la base:

- 120 g de copos de avena
- 80 g de almendras
- 10 dátiles sin hueso
- 40 g de aceite de coco
- 1 cucharada de agua

Preparación:

- Tritura todos los ingredientes de la base con ayuda de una batidora, hasta que quede una arenosa húmeda.
- Cubre con ella el fondo y las paredes de un molde redondo, apretando bien para que quede compacta. Deja enfriar en el congelador mientras preparas el relleno.
- Pon a hidratar las hojas de gelatina en un cuenco de agua fría.
- En un cazo, calienta a fuego medio el zumo de limón, la stevia, la cúrcuma, la maicena y la sal, sin dejar de remover con unas varillas de repostería hasta que espese en una textura de crema. Aparta del fuego y añade la gelatina hidratada. Remueve hasta que se disuelva y deja templar unos minutos.
- Incorpora el queso crema, removiendo con la batidora de varillas. Por último, agrega la leche o bebida vegetal.
- Vierte la mezcla sobre la base de la tarta. Deja enfriar en la nevera hasta que solidifique, al menos 2-3 horas.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.

Ingredientes para el relleno:

- 150 ml de zumo de limón
- 200 ml de leche semi
- 200 g de queso crema bajo en grasa
- 20 g de stevia en polvo u otro edulcorante
- 30 g maicena
- 2 hojas gelatina
- 1 pizca cúrcuma (opcional) y sal



Tarta de naranja y chocolate negro

Ingredientes para la base:

- 120 g copos de avena
- 80 g avellanas
- 10 dátiles sin hueso
- 15 g cacao puro en polvo
- 40 g aceite de coco
- 2 cucharadas agua
- 1 pizca sal

Ingredientes para el relleno:

- 250 ml de zumo de naranja natural
- 100 ml de leche semi
- 200 g de queso crema bao en grasa
- 10 g de stevia en polvo
- 30 g de maicena
- 2 hojas gelatina
- 1 pizca sal



Preparación:

- En una picadora, tritura todos los ingredientes de la base, hasta que quede una mezcla con textura de arena mojada. Cubre con ella el fondo y las paredes de un molde, apretando bien para que quede compacta. Deja enfriar en el congelador mientras preparas el relleno.
- Pon a hidratar las hojas de gelatina en un cuenco de agua fría.
- En un cazo, calienta a fuego medio el zumo de naranja recién exprimida, la stevia, la maicena y la sal, sin dejar de remover con una varilla hasta que espese en una textura de crema. Aparta del fuego y añade la gelatina hidratada. Remueve hasta que se disuelva y deja que se atempere.
- Incorpora el queso, removiendo con la batidora de varillas, y por último, agrega la leche.
- Vierte la mezcla sobre la base de la tarta. Deja enfriar en la nevera hasta que solidifique, al menos 2-3 horas.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Tarta de calabaza y chocolate negro

Ingredientes para la base:

- 150 de copos de avena integrales
- 15 dátiles sin hueso
- 3 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo
- 40 g de chocolate para fundir del 70%

Ingredientes para el relleno:

- 600 g de Puré de Calabaza
- 100 g de crema de cacahuets
- 100 ml de leche semi o bebida vegetal
- 2 cucharadas de stevia (opcional)
- 4 Hojas de gelatina neutra



Sin Gluten

Preparación:

- Primero tostamos un poco los copos de avena en la sartén. Funde el chocolate al baño María y luego mézclalo con el resto de ingredientes en la procesadora de alimentos o en un bol para batirlos.
- Mézclalo todo muy bien hasta tener una masa algo pegajosa y compacta. Coloca la base en un molde desmontable con papel vegetal. Dale la forma con tus manos y ejerciendo un poco de presión para que quede compacto. Resérvalo en el frigorífico o congelador hasta que tengamos el relleno listo.
- Para el relleno, pon a hidratar las hojas de gelatina en agua fría. Calienta la leche en el microondas unos segundos y cuando esté templada agrega las hojas de gelatina bien escurridas, mezclando hasta que se disuelva bien.
- Mezcla todos los ingredientes del relleno junto con la leche y bátelos hasta que tengas una mezcla homogénea. Vierte el relleno sobre la base déjalo enfriar en la nevera durante mínimo 8 h.

*Puedes añadirle un poco de chocolate 70% fundido para decorar.



Tarta de chocolate

Ingredientes para la base:

- 150 g de copos de avena
- 80 g de avellanas
- 10 dátiles
- 15 g de cacao puro en polvo
- 40 g de aceite de coco
- 2 cucharadas de agua

Ingredientes para el relleno:

- 250 g chocolate negro (mínimo 70 %)
- 150 ml leche semi
- 200 g de queso crema bajo en grasa
- Unas gotas de extracto de vainilla
- 20 g de stevia líquida (opcional)



Preparación:

- En una picadora, tritura todos los ingredientes de la base, hasta que quede una mezcla como de arena mojada.
- Cubre con ella el fondo y las paredes de un molde redondo, apretando bien para que quede compacta. Deja enfriar en el congelador mientras preparas el relleno.
- Derrite el chocolate con la leche al baño maría, sin dejar de remover con unas varillas de repostería. Aparta del fuego, deja templar un par de minutos y añade el queso crema, la vainilla y la stevia, batiendo bien con las varillas.
- Vierte la mezcla sobre la base de la tarta. Deja enfriar en la parte más fría de la nevera hasta que cuaje, mínimo 4 horas. Decorar con frutos rojos.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Tarta de zanahorias (sin horno)

Ingredientes para la cobertura (opcional):

- 1¼ tazas de anacardos
- ½ taza nata de coco (NaturSeed)
- El zumo de 1 limón
- Unas gotas de extracto de vainilla natural
- 3 cucharaditas de sirope de arce



Preparación de la cobertura:

- Para hacer la cobertura, comienza con estos pasos.
- Remoja los anacardos en agua caliente durante aproximadamente 1 hora.
- Cuela y enjuágalos, y añádelos a una batidora con el resto de ingredientes de la cobertura y tritúralos.
- Si ves que necesita un poco más de líquido, puedes ir añadiendo pequeñas cantidades del agua separada de la nata de coco hasta conseguir la consistencia deseada.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Tarta de zanahorias (sin horno)

Ingredientes para la tarta:

- 2 tazas zanahorias ralladas
- 2 tazas dátiles sin hueso
- 2 tazas nueces
- Unas gotas de extracto de vainilla natural
- 1,5 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado o en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- Una pizca de nuez moscada
- ½ taza harina de coco
- ¼ taza de pasas



Preparación de la tarta:

- Ralla las 2 tazas de zanahorias y resérvalas. Tritura los dátiles deshuesados hasta conseguir una pasta.
- Mezcla las nueces, el extracto de vainilla, la canela, el jengibre, la sal y la nuez moscada. Tritura hasta que te quede una consistencia arenosa. Añade la pasta de dátiles y las zanahorias, y tritura muy poco tiempo, simplemente para mezclarlo, pero con cuidado de no pasarte. Añade la harina de coco y las pasas, y mezcla para que se integren todos los ingredientes.
- Agrega la masa a un molde desmoldable y compáctala ligeramente ejerciendo un poco de presión. Si no vas a añadir la cobertura, ya tendrías tu tarta lista.
- Si has preparado la cobertura, añádela sobre la tarta y déjala enfriar en el frigorífico al menos 10 horas para que la cobertura se solidifique.



Pastel de calabaza

Ingredientes para la base:

- ½ taza de harina de almendras o almendra molida
- 1/3 de taza de harina de avena o copos de avena
- 1/3 de harina de maíz
- 1 huevo pequeño
- ¼ de taza de leche o bebida vegetal
- 1-2 cucharadas de sirope de arce
- 1 cucharada de AOVE
- Unas gotas de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- ½ de clavo
- Una pizca de sal



Preparación de la base:

- Precalentamos el horno a 175-200°C.
- Mezclamos en un recipiente las harinas (si usas copos de avena habrá que triturarlos previamente), junto con las especias, y una pizca de sal.
- En otro bol, mezclamos el huevo, la leche, la vainilla, el aceite y el endulzante. Añadimos esta mezcla al bol con la mezcla de las harinas y removemos hasta que se integren ambas partes.
- Una vez integrado todo, amasamos con las manos y extendemos sobre un molde de tarta redonda.
- Horneamos durante 5-7 min, retiramos y apartamos hasta que se añada el relleno.

*Para preparar la base sin gluten, buscar harina de avena sin cantidad de harina de almendras y maíz.



Pastel de calabaza

Ingredientes para el relleno:

- 2 tazas de calabaza horneada
- 1 taza de boniato horneado
- 4 huevos pequeños
- ½ taza de leche o bebida de vegetal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de sirope de arce
- 1,5 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de clavo
- ½ cucharadita de cardamomo
- Una pizca de nuez moscada
- Una pizca de sal



Preparación del relleno:

- Mezclamos la calabaza horneada con el boniato, en ambos casos sin piel.
- Añadimos los huevos, la leche, el aroma de vainilla y el endulzante ,y batimos hasta que todo quede homogéneo.
- Posteriormente, añadimos las especias y la pizca de sal, y volvemos a batir. Probar para ajustar el sabor al gusto, añadiendo más endulzante o un poco más de alguna de especia.
- Echamos la mezcla sobre la base que habíamos preparado y horneamos durante 35 minutos aproximadamente, hasta que el relleno esté listo.
- Dejar enfriar y meter en la nevera. Servir en frío.





BIZCOCHOS Y BROWNIES

Sandra Pinto González. Dietista-Nutricionista

Bizcocho de zanahoria

Ingredientes:

- 300 g de zanahoria rallada
- Ralladura de ½ naranja
- 4 Huevos
- 2 cucharadas de stevia líquida (opcional)
- Una pizca de sal
- Unas gotas de extracto de vainilla natural
- 100 g de almendra molida
- 50 g de harina de avena
- 1 sobre de levadura
- Yogur skyr natural , yogur griego o queso crema bajo en grasa (opcional)
- Canela molida



Preparación:

- Precalentar el horno a 180º C y preparar un molde redondo desmontable, de unos 20 cm de diámetro. Engrasa la superficie del molde con aceite para evitar que se pegue.
- Lava y seca bien las zanahorias, quítales la piel, y rállalas en un cuenco. Mezcla con la ralladura de media naranja.
- En un recipiente, bate los huevos con ayuda de una batidora de varillas, agrega las zanahorias, el edulcorante (si lo usas), la sal y la vainilla, y bate un poco más. Incorporarla almendra molida, la harina de avena, la canela y la levadura, y bate hasta conseguir una masa homogénea. Remueve con una lengüeta para asegurar que no hay restos secos por el fondo.
- Vierte el contenido en el molde, y hornea en la mitad inferior del horno durante 35 minutos, vigilando bien que no se pase (dependerá de la potencia del horno). Comprueba que está listo pinchando con un palillo de madera.
- Deja que se enfríe un poco antes de desmoldar . Una vez desmoldado, déjalo enfriar en una rejilla antes de ponerle la cobertura de yogur o queso crema y canela (opcional).

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Bizcocho de limón y pistachos

Ingredientes:

- 1 yogur natural
- 3 huevos
- 3 medidas de yogur de harina integral de avena o espelta
- Ralladura de un limón y su jugo
- 60 g de aceite de oliva o de coco
- 1 sobre de levadura
- Edulcorante al gusto
- Un buen puñado de pistachos



Preparación:

- Precalentar el horno a 180º C durante 10 minutos, mientras preparamos la masa del bizcocho.
- Rallamos la piel del limón con cuidado de sólo rallar la parte amarilla, y lo exprimimos para obtener el zumo.
- En un bol mezclamos todos los ingredientes excepto la harina y la levadura. Después, tamizamos la harina junto con la levadura y las añadimos al bol, y mezclamos bien para que queden integrados todos los ingredientes.
- Vertimos la masa en un molde previamente engrasado, incorporamos los pistachos por encima y horneamos durante aproximadamente 40 minutos.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Biscocho de mandarina y almendras

Ingredientes:

- 1 yogur natural
- 2 mandarinas o 1 naranja grande
- 3 huevos
- 5 cucharadas de AOVE suave
- Unas gotas de extracto de vainilla
- 2 vasitos de yogur de harina de espelta
- 4 dátiles sin hueso
- 1 sobre de levadura
- 3 cucharadas de Stevia (opcional)
- 50 g de almendras (crudas)

Preparación:

- Precalentar el horno a 180º.
- Mezcla con ayuda de la batidora las mandarinas peladas, los huevos, el aceite, el yogur, la vainilla, los dátiles, la levadura y el edulcorante (opcional), hasta que queden bien integrados todos los ingredientes .
- Añade la harina de espelta previamente tamizada y volver batir, hasta que la masa esté espesa.
- Finalmente, añade las almendras peladas y bate una última vez brevemente para que se rompan un poco.
- Vierte la masa en un molde engrasado con aceite y enharinado para evitar que se pegue, y hornear durante 45.50 minutos, hasta que al introducir un palillo de madera salga limpio.



Bizcocho de calabaza

Ingredientes:

- 300 g de calabaza cruda
- 3 huevos
- 1 yogur natural
- 3 medidas de yogur de harina de espelta integral o de harina de avena
- 1 cucharada de pasta de dátiles (3-4 dátiles triturados) o edulcorante al gusto
- 1 vaso de yogur de aceite de oliva
- 1 sobre de levadura

Preparación:

- Primero, precalentamos el horno a 180° durante 10 minutos, mientras preparamos la masa del bizcocho.
- Cortamos la calabaza en dados(sin la piel) y la cocemos en una olla o en el microondas con el recipiente de lékué durante 4 minutos, hasta que quede tierna.
- Vertimos el yogur en un bol, y utilizamos el vasito como instrumento de medida para el resto de ingredientes. Añadimos la harina tamizada, la levadura y los huevos, y lo mezclamos con el yogur.
- Cuando la calabaza esté lista, la trituramos con un tenedor, le añadimos el aceite y la pasta de dátiles y formamos una pasta fina. La añadimos al bol con el resto de ingredientes y mezclamos bien.
- Volcamos la masa en un molde apto para horno, y horneamos durante 25-30 minutos.



Bizcocho de yogur y limón

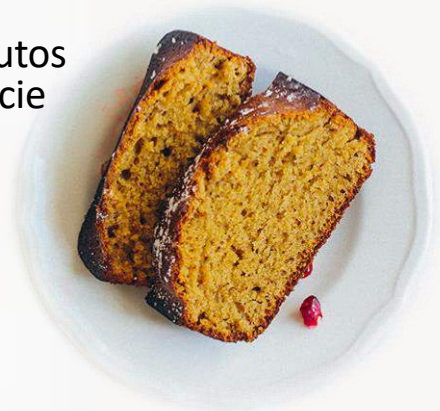
Ingredientes:

- 1 yogur natural
- 1 medida de yogur de aceite de oliva virgen
- 3 medidas de harina de espelta integral
- 3 huevos
- 10 dátiles sin hueso
- 1 sobre de levadura
- 2 cucharadas de canela en polvo
- Unas gotas de extracto de vainilla
- Ralladura de un limón
- Coco rallado

Preparación:

- Precalienta el horno a 150º con la función de calor por arriba y abajo.
- En un recipiente, bate los huevos con los dátiles. Añade el yogur, seguido del aceite, y una cucharada de coco rallado, y continua removiendo.
- En otro recipiente, mezcla la harina con la levadura y tamízalas sobre la mezcla anterior mientras mueves la masa con unas varillas. Espolvorea la canela, la ralladura de limón y añade el extracto de vainilla. Mezcla bien con movimientos suaves y circulares hasta conseguir una pasta homogénea.
- Vierte la masa en un molde previamente engrasado con aceite y hornea durante 30 minutos. Si es necesario, baja la potencia pasados 15-20 minutos y ponlo en la bandeja inferior del horno para que no se queme la superficie del bizcocho, ya que puede variar dependiendo de cada horno.
- Antes de sacar tu bizcocho, pínchalo con un palillo de madera y si éste sale limpio, entonces ya lo tienes listo. Deja que enfríe sobre una rejilla a temperatura ambiente.

*Puedes espolvorearle un poco de coco rallado por encima para servir.



Bizcocho de calabaza y chocolate

Ingredientes para la cobertura:

- 250 g de calabaza cruda pelada
- 100 g de queso batido
- 1 cucharada de canela
- 1 pizca de cúrcuma (opcional)
- 1 cucharada de stevia
- 2 cucharadas de leche semidesnatada
- 2 hojas de gelatina neutra
- 2 onzas de chocolate negro (mínimo 70%)

Preparación:

- Primero, troceamos la calabaza en daditos pequeños y la metemos en un recipiente apto para microondas (si tenemos lékué mucho mejor, si no lo tapamos con papel de film), y lo dejamos cocer 8-10 minutos hasta que quede blandita.
- Cuando esté cocida, esperamos a que se enfríe un poco, y mezclamos en un bol con el queso, la canela, la cúrcuma (opcional) y el edulcorante. Lo trituramos hasta que quede una crema fina y reservamos.
- Por otro lado, hidratamos las hojas de gelatina durante unos minutos . Mientras, calentamos la leche durante 20 segundos, y le añadimos la gelatina escurrida y movemos hasta que se disuelva. Añadimos a la crema de calabaza y mezclamos bien para que se distribuya.
- Dejamos enfriar la crema en la nevera mínimo durante 3 horas.



Bizcocho de calabaza y chocolate

Ingredientes para la tarta:

- 250 g de calabaza cruda pelada
- 2 huevos
- 90 g de claras de huevo
- 1,5 cucharada de crema de cacahuete
- 110 g de harina de avena integral
- 15 g de cacao puro en polvo
- ½ cucharadita de canela molina
- 1 cucharada de levadura
- 1 pizca de sal
- Edulcorante (opcional)

Preparación:

- Precalienta el horno a 180°.
- Ralla la calabaza y reserva. Mezcla en un bol con ayuda de las varillas los huevos, las claras, la crema de cacahuete y el edulcorante. Añade la harina de avena, el cacao, canela, levadura y la pizca de sal, y mézclalo bien hasta que no queden grumos en la masa. Por último, añade la calabaza rallada y mézclalo con una lengüeta para que quede integrada.
- Vierte la masa en un molde, y hornea durante 30 minutos aproximadamente (hasta que al pincharle un palillo salga limpio).
- Cuando esté listo, sacamos del horno y dejamos que se enfríe antes de desmoldarlo. Luego dejamos enfriar por completo sobre una rejilla antes de añadirle la cobertura. Tendremos que remover bien la cobertura con unas varillas para que quede cremosa (se habrá cuajada un poco en el frigorífico) antes de introducirla en la manga pastelera con la boquilla de estrella.
- Decoramos con pequeñas montañitas y añadimos en chocolate en trocitos.



Sin Gluten



Bizcocho proteico al microondas

Ingredientes:

- 3 cucharadas de harina de avena
- 3 claras de huevo
- Edulcorante al gusto
- 1 cucharada de levadura
- 1-2 cucharadas de cacao puro en polvo
- Canela (opcional)



Preparación:

- Primero, tamiza la harina y mézclala con el resto de ingrediente en un bol. Mezcla con ayuda de la batidora hasta obtener una masa homogénea.
- Vierte el contenido en un recipiente apto para microondas, previamente engrasado, y cocina 2 minutos a máxima potencia. Pincha con un palillo de madera y si sale limpio, ya está listo el bizcocho.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Brownie de remolacha

Ingredientes:

- 180 g de remolacha cocida (2 ud pequeñas)
- 3 cucharadas de leche de coco
- 100 gr de AOVE suave
- 4 huevos
- 1 plátano maduro
- Unas gotas extracto de vainilla natural
- 4 cucharadas de cacao en polvo puro
- 4 cucharadas de harina de coco
- ¼ cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharada de canela
- 1 pizca de sal
- 1 puñado de nueces (opcional)



Preparación:

- Precalienta el horno a 180º y mezcla con la batidora la leche de coco, el AOVE, los huevos, el plátano y el extracto de vainilla, es decir, los ingredientes húmedos. Tritura hasta conseguir una mezcla homogénea.
- En un cuenco, mezcla el resto de ingredientes (los secos), y añádelos a la mezcla anterior. Extiende la masa en un molde engrasado apto para horno, y déjalo hornear durante 50 minutos, hasta que se desprege de los bordes.



Brownie de plátano

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 plátanos maduros
- 4 dátiles (sin hueso)
- 150 g de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de cacao puro en polvo puro
- 70 g de harina de arroz
- 30 g de maizena
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 puñado de nueces



Preparación:

- Precalienta el horno a 200º y mezcla bien los ingredientes húmedos (el AOVE, los huevos, y plátanos) con ayuda de la batidora.
- Una vez preparada la mezcla, añade los ingredientes secos (excepto las nueces) y tritura hasta conseguir una masa homogénea.
- Añade las nueces troceadas, y vierte la masa en un molde engrasado con AOVE.
- Hornea unos 15-20 minutos a 200º.

*Pínchalo con un palillo, si lo saca seco estará listo tu brownie.



Brownie de boniato

Ingredientes:

- 450 g de boniato cocido
- 10 cucharadas de cacao puro en polvo
- ½ taza de almendras crudas o nueces
- 4-5 dátiles
- ½ taza de copos de avena o harina de arroz



Preparación:

- Precalienta el horno a 180°. Tritura las almendras o nueces y añade después los copos de avena, para triturarlos.
- Añade el cacao, la pasta de los dátiles, y el boniato cocido (sin piel), y tritura hasta conseguir una pasta homogénea.
- Extiende la masa en un molde forrado con papel de horno y hornea durante 25-30 minutos, hasta que esté hecho por dentro.
- Déjalo enfriar antes de servir.



Brownie de avena y aguacate

Ingredientes:

- 1 aguacate
- 60 g de harina de avena integral
- 2 huevos
- 30 g de cacao puro en polvo
- 100 ml de leche o bebida vegetal
- 15 dátiles (o más según el dulzor deseado)
- 60 g de nueces troceadas
- Unas gotas de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de levadura química
- 1 pizca de sal



Preparación:

- Precalienta el horno a 180°. Tritura la pulpa del aguacate, los dátiles y la leche con ayuda de la batidora. Añade los huevos y el aroma de vainilla y vuelve a triturar.
- En un bol grande, mezcla la harina de avena tamizada, el cacao en polvo, la levadura química y la sal.
- Añade en el bol el contenido de la picadora, mezcla bien e incorpora las nueces troceadas.
- Engrasa un molde cuadrado de, vierte la masa y extiéndela para que quede uniforme.
- Hornea 20-25 minutos, hasta que esté hecho por dentro, pero con mucho cuidado de que no se pase o se seque. Deja enfriar antes de desmoldar y cortar en cuadraditos.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.





GALLETAS Y DULCES

Sandra Pinto González. Dietista-Nutricionista

Galletas de avena y coco

Ingredientes:

- 100 g de harina de avena integral
- 50 g de harina de trigo integral
- 50 g de coco rallado
- 1 huevo grande
- 70 g de aceite de coco
- 40 g de pasta de dátiles
- 1 cucharada de Stevia líquida (opcional)
- 1 cucharadita de levadura
- Unas gotas de extracto de vainilla



Preparación:

- Precalentar el horno a 180°.
- Colocamos todos los ingredientes en la procesadora de alimentos o en un bol y batimos en ciclos de 30 segundos y dejamos reposar otros 30 segundos, para que la masa quede más húmeda, así durante varios minutos.
- Estiramos la masa sobre una placa silpat (antiadherente) o sobre papel film, con ayuda de un rodillo. Si la masa se quiebra al estirla, la unimos con mucho cuidado con las manos.
- Formamos las galletitas con ayuda un molde cortante y, con mucho cuidado, colocamos en una placa para horno. Horneamos durante 12 minutos o hasta que los bordes estén doraditos.



Galletas de avena, plátano y canela

Ingredientes:

- 80 g de copos de avena integral
- 2 plátanos maduros
- 2 cucharaditas de canela
- Edulcorante o pasta de dátiles (opcional)



Preparación:

- Primero, precalentar el horno a 200°.
- Pela los plátanos y, con un tenedor, tritúralos hasta lograr un puré.
- En un recipiente, vierte el puré de plátano, añade la avena y la canela. Mezcla bien todos los ingredientes.
- Con tus manos forma bolitas y colócalas sobre papel de horno en una bandeja apta para horno.
- Aplasta un poquito las bolitas dando forma de galleta, y hornéalas durante 20 minutos o hasta que estén dorados los bordes.



*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.

Galletas de avena, plátano y chocolate

Ingredientes:

- 120 g de copos de avena integral
- 3 plátanos
- 30 g cacao puro en polvo
- 20 g pasta de dátiles (opcional)



Preparación:

- Primero, precalentar el horno a 180°.
- Pelamos los plátanos y los trituramos con el tenedor en un cuenco grande. Agregamos inmediatamente el cacao en polvo y mezclamos bien. Finalmente, integramos la avena natural y la pasta de dátiles, y mezclamos hasta obtener la consistencia de una pasta.
- Creamos unas bolitas del tamaño de una cuchara que colocamos sobre la bandeja de horno cubierta con papel vegetal. Con los dedos aplastamos ligeramente las bolas de masa para darle forma a las galletas, y horneamos durante unos 20 minutos.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Galletas de almendras

Ingredientes:

- 130 g de almendra molida
- 20 g de crema de almendras
- Una pizca de sal y bicarbonato
- 40 g de pasta de dátiles
- Chocolate negro en trocitos



Preparación:

- Precalentar el horno a 180°.
- Pica la almendra hasta que quede un polvo fino, y mézclalo con el resto de ingredientes.
- Prepara bolitas con la masa y ponlas sobre la bandeja de horno con papel vegetal. Luego aplánalas y dale forma de galletas.
- Hornea durante 10-12 minutos.



Galletas de jengibre

Ingredientes:

- 175 g de harina de trigo integral
- ¼ cucharadita de bicarbonato
- 1 huevo grande
- 50 g de aceite de coco
- 65 g de pasta de dátiles
- ½ cucharadita de canela



Preparación:

- Precalentar el horno a 180°.
- Tamizamos la harina, y mezclamos con el resto de ingredientes para formar la masa, hasta que quede homogénea.
- Estiramos la masa con ayuda de un rodillo, y le damos diferentes formas a nuestras galletas (para ello mejor emplear moldes).
- Las colocamos en la bandeja del horno sobre papel vegetal, y horneamos durante 10-12 minutos, o hasta que los bordes estén doraditos.



Galletas de chocolate

Ingredientes:

- 100 g de copos de avena integral
- 50 g de almendra molida
- 1 huevo
- 100 g de claras
- 20 g de cacao puro en polvo
- Stevia líquida (opcional)
- 4 onzas de chocolate negro (mínimo 70%)
- Unas gotas de extracto de vainilla

Preparación:

- En un bol, ponemos los copos de avena, la almendra molida, el huevo y las claras , y mezclamos bien con ayuda de una cuchara.
- Incorporamos el cacao en polvo (puedes añadir menos cantidad si deseas un sabor más suave, se puede poner menos cantidad. Añadimos el extracto de vainilla, el edulcorante líquido, y seguimos mezclando con la cuchara o espátula, hasta obtener una masa compacta pero húmeda.
- Cogemos un plato completamente plano (apto para microondas), lo cubrimos con papel vegetal y vamos depositando pequeñas bolitas de masa con una cuchara. Las aplanamos e intentamos dar forma redonda y bien plana con ayuda de una cuchara. Cocinamos en el microondas durante 3 minutos a 800 vatios. Pasado este tiempo, opcionalmente podemos darles vuelta con cuidado y poner 30 segundos más.
- Pasamos las galletas a una rejilla para que se enfríen y queden crujientes. Mientras tanto, fundimos las onzas de chocolate en una taza al microondas durante 1 minuto, y lo vertimos en hilos (con ayuda de una cuchara) sobre las galletas. Dejamos que se enfríe y solidifique.



Sin Gluten



Magdalenas de naranja

Ingredientes:

- 65 g de harina integral (trigo, avena o espelta)
- 80 g de harina de almendras
- 4-5 dátiles (sin hueso)
- 80 ml de leche o bebida vegetal
- 30 ml de aceite de oliva virgen
- 1 naranja exprimida (jugo)
- 1 cucharada de levadura



Preparación:

- Primero, precalienta el horno a 180°C.
- Hidrata los dátiles con agua caliente para que estén bien blanditos a la hora de realizar la pasta de dátiles, o emplea pasta de dátiles ya elaborada.
- Tritura los dátiles, junto con el aceite, el jugo de la naranja y la leche o bebida vegetal. Luego, añade las harinas tamizadas y la levadura.
- Rellena los moldes hasta poco más de la mitad (nunca hasta arriba porque suben con el horneado), y hornea durante 20 minutos.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Magdalenas de calabaza

Ingredientes:

- 250 g calabaza asada
- 180 g harina integral (trigo, avena o espelta)
- 2 huevos
- 150 g dátiles
- 50 g aceite de coco
- 120 ml leche o bebida vegetal
- 1 cucharadita bicarbonato sódico
- Unas gotas de extracto de vainilla
- 1 cucharadita canela
- ½ cucharadita jengibre
- ½ cucharadita nuez moscada
- 1 pizca sal
- 100 g pepitas de chocolate (opcional)



Preparación:

- Precalienta el horno a 180º.
 - Con ayuda de la batidora, tritura la calabaza, los dátiles, el aceite de coco y los huevos. Añade la leche y la vainilla y vuelve a batir.
 - En un bol grande, mezcla la harina tamizada, el bicarbonato, la sal y las especias. Vierte el contenido de la batidora y mezcla hasta que quede homogéneo. Incorpora las pepitas de chocolate (opcional).
 - Engrasa el molde de magdalenas o coloca sobre él los moldes de papel y reparte sin llenarlos hasta arriba.
 - Hornea 20-25 minutos.
- *Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Magdalenas de plátano y nueces

Ingredientes:

- 135 g harina integral
- 3 plátanos muy maduros
- 1 huevo
- 150 g dátiles
- 75 g aceite de coco
- 1 cucharada leche o bebida vegetal
- 1 cucharadita levadura química
- 1 cucharadita bicarbonato sódico
- 1 cucharadita canela
- 1 cucharadita aroma de vainilla
- 1 pizca nuez moscada
- 1 pizca sal
- 30 g nueces troceadas



Preparación:

- Precalienta el horno a 180°.
- En un bol, mezcla la harina tamizada (puede ser de trigo, avena o espelta), la canela, la nuez moscada, el bicarbonato, la levadura y la sal.
- En una picadora, tritura el plátano, los dátiles, el aceite de coco, la leche, la vainilla y el huevo.
- Vierte el contenido de la picadora en el bol de la harina y mezcla hasta que quede homogéneo. Incorpora las nueces troceadas.
- Engrasa un molde de magdalenas y reparte la masa en diez huecos. Hornea durante 20 minutos aproximadamente.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Magdalenas proteicas con arándanos

Ingredientes:

- 250 ml de claras de huevo
- 60 g de copos de avena
- 2 huevo
- Canela al gusto
- 1 cucharadita de levadura
- Arándanos
- Nueces
- 1 pizca nuez moscada



Preparación:

- Precalienta el horno a 180º.
 - En un bol, mezclamos las claras, los huevos, los copos de avena, la levadura, la nuez moscada y la canela.
 - Batimos todo hasta que quede una masa homogénea.
 - Vertimos la masa en los moldes de magdalenas, y le añadimos arándanos y trocitos de nueces en el centro.
 - Horneamos durante unos 30 minutos.
- *Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Magdalenas de chocolate

Ingredientes para 10-12 unidades:

- 180 g harina integral (de trigo, espelta o avena)
- 40 g cacao en polvo
- 1 huevo
- 300 g dátiles
- 25 g aceite de oliva virgen extra
- 350 ml leche o bebida vegetal
- Unas gotas de extracto de vainilla
- ½ cucharadita bicarbonato sódico
- 2 cucharaditas levadura
- 1 pizca sal
- 150 g pepitas de chocolate
- 100 g nueces troceadas



Preparación:

- Precalienta el horno a 180°.
- En un bol, mezcla la harina tamizada, el cacao, el bicarbonato, la levadura y la sal.
- Tritura los dátiles en la batidora, con el aceite de oliva y el huevo. Añade la leche y la vainilla, y vuelve a triturar.
- Vierte el contenido anterior en el bol de la harina y mezcla hasta que quede homogéneo. Incorpora las pepitas de chocolate y las nueces troceadas.
- Engrasa un molde de magdalenas y reparte la masa hasta poco más de la mitad. Hornea entre 20 y 25 minutos.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Magdalenas de plátano y chocolate

Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- 120 g harina integral (trigo, espelta o avena)
- 1 huevo
- 80 g dátiles
- 30 g aceite de oliva VE
- 50 ml leche
- 1 yogur natural
- 40 g cacao puro en polvo
- 100 g pepitas de chocolate
- 1 cucharadita aroma de vainilla
- 1 cucharadita bicarbonato sódico
- 1 pizca sal



Preparación:

- Precalienta el horno a 180°.
- En un bol grande, mezcla la harina tamizada, el bicarbonato, el cacao y la sal.
- En una picadora, tritura los dátiles, los plátanos y el aceite de oliva. Añade el huevo y la vainilla y vuelve a batir. Haz lo mismo con la leche y el yogur.
- Vierte el contenido de la batidora en el cuenco de la harina y mezcla hasta que quede homogéneo. Incorpora las pepitas de chocolate.
- Engrasa un molde de magdalenas y reparte la masa en 10-12 unidades. Hornea durante 20 minutos.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Rosquillas de chocolate

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 plátano maduro
- 40 g de copos de avena o harina de avena
- 35 g de aceite de coco
- 40 g de cacao puro en polvo
- 50 g de dátiles
- 10 g de levadura
- Una pizca de sal



Preparación:

- Primero, precalienta el horno a 220°C.
- Trituramos los copos de avena hasta conseguir una harina fina (si tienes harina de avena, mejor), y machacamos los dátiles con un poco de agua (quitamos el hueso primero) hasta formar una pasta.
- Derretimos el aceite de coco, y mezclamos todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.
- Rellenamos los moldes de rosquillas y horneamos a 180°C durante 30 minutos.
- Para la cobertura, puedes derretir unas onzas de chocolate negro (mínimo del 70%), cubrirlos y esperar a que se enfríen para que queden crujientes.

*Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Rosquillas de chocolate y crema de cacahuete

Ingredientes:

- 100 g harina de avena integral
- 40 g cacao puro polvo
- 30 g aceite de coco deshecho
- 1 yogur griego natural
- 2 huevos
- 100 ml leche
- 10 g levadura polvo

- 30 g negro troceado
- 3 cucharadas de stevia o edulcorante al gusto

Para la cobertura:

- 80 g crema de cacahuete
- 2 cucharadas de aceite de coco
- Unas gotas de extracto de vainilla.



Preparación:

- Precalienta el horno a 180°.
- Tamiza la harina, y mezcla todos los ingredientes (excepto los trocitos de chocolate), con ayuda de la batidora hasta obtener una masa homogénea. Añade los trocitos de chocolate y vierte la masa en los moldes para rosquilla. Hornea durante 20 minutos y déjalos enfriar.
- Para el glaseado, derrite el aceite de coco con la crema de cacahuete al microondas. Añade unas gotas de vainilla y baña las rosquillas por encima, colocándolas para que escurra el glaseado. Refrigerar.
- *Los celíacos deben usar avena certificada sin trazas de gluten.



Rosquillas de chocolate (sin horno)

Ingredientes:

- 75 g de almendras
- 75 g de anacardos
- 200 g de dátiles
- 30 g de aceite de coco
- 30 ml de leche o bebida vegetal
- 20 g de cacao puro en polvo

Para la cobertura:

- 100 g de chocolate negro (70%)
- 1 cucharada aceite de coco



Preparación:

- En una picadora, tritura todos los ingredientes de las rosquillas, hasta obtener una mezcla pegajosa.
- Reparte la mezcla en los moldes de rosquillas, apretando bien para que quede compacto. Si no tienes molde, puedes darle forma de donuts con las manos.
- Deja enfriar en el congelador al menos media hora.
- Para hacer la cobertura, derrite el chocolate negro con aceite de coco. Desmolda las rosquillas y moja una de las caras en la cobertura y espolvorea frutos secos triturados si lo deseas. Deja enfriar otros 10 minutos en la nevera.



Torrijas al horno

Ingredientes:

- 1 barra de pan para torrijas o pan 100% integral
- Leche desnatada o bebida vegetal
- 2 claras de huevo
- 4 cucharadas de edulcorante líquido (stevia)
- Canela en rama
- Piel de limón y de naranja

Preparación:

- Precalienta el horno a 200°.
- Ponla leche a hervir con una rama de canela, el edulcorante y la piel de limón y naranja. Retira del fuego y deja enfriar.
- Corta las rebanadas de pan, con un grosor de más de 1 dedo aproximadamente.
- Vertimos la leche en un plato hondo y sumergimos las rebanadas durante 10 minutos para que queden bien impregnadas. Si deseas que el sabor sea más intenso, puedes dejarlas durante 1 hora. Después, vertimos las claras de huevo en otro plato y pasamos las rebanadas de pan por el huevo.
- Colocamos las torrijas en una bandeja de horno y las horneamos hasta que se doren (5-10 minutos). Podemos voltearlas una cuando la parte superior esté dorada.
- Dejamos enfriar y espolvoreamos la canela.



TRUFAS Y BOMBONES



Sandra Pinto González. Dietista-Nutricionista

Trufas de aguacate y cacao

Ingredientes para 10-12 trufas:

- 150 g de chocolate negro mínimo 70%
- 75 g aguacate
- Unas gotas de extracto de vainilla (opcional)
- 5 dátiles sin hueso
- Cacao en polvo puro o del 70%
- 1 pizca de sal

Preparación:

- Por un lado, derretimos el chocolate al baño maría.
- Por otro, machacamos la pulpa del aguacate y mezclamos con el chocolate derretido para formar una pasta.
- Añadimos la esencia de vainilla (opcional) y una pizca de sal para potenciar el sabor del cacao. Mezclar hasta conseguir una pasta homogénea.
- Añadimos un par de dátiles deshuesados para aportar dulzor a las trufas, y batimos con la batidora.
- Tapamos el recipiente de la mezcla con papel de film, y dejamos enfriar en el frigorífico al menos 1 hora para que coja consistencia.
- Sacamos del frigo, y le damos forma a las trufas con las manos, presionando hasta que queden compactas, y las rebozamos con cacao en polvo puro o del 70% para que queden impregnadas.



Sin Gluten



Trufas de aguacate y coco

Ingredientes para 10-12 trufas:

- 150 g de chocolate negro mínimo 70%
- 75 g aguacate
- Unas gotas de extracto de vainilla (opcional)
- 5 dátiles sin hueso
- 5 cucharadas de coco rallado
- 1 pizca de sal

Preparación:

- Por un lado, derretimos el chocolate al baño maría.
- Por otro, machacamos la pulpa del aguacate y mezclamos con el chocolate derretido para formar una pasta.
- Añadimos la esencia de vainilla (opcional), el coco rallado, y una pizca de sal para potenciar el sabor del cacao. Mezclar hasta conseguir una pasta homogénea.
- Añadimos un par de dátiles deshuesados para aportar dulzor a las trufas, y batimos con la batidora. También se puede endulzar con jugo de naranja.
- Tapamos el recipiente de la mezcla con papel de film, y dejamos enfriar en el frigorífico al menos 1 hora para que coja consistencia.
- Sacamos del frigo, y le damos forma a las trufas con las manos, presionando hasta que queden compactas. Luego, las rebozamos con coco rallado para que queden bien espolvoreadas.



Sin Gluten



Trufas de chocolate, plátano y avena

Ingredientes para 15-20 unidades:

- 100 g de chocolate negro
- 80 g plátano
- 80 g de copos de avena
- Unas gotas de extracto de vainilla
- Coco rallado, cacao en polvo o virutas de chocolate (para la cobertura)



Sin Gluten

Preparación:

- Trocea el chocolate en porciones y ponlo en un cuenco, fúndelo en el microondas poniéndolo en tiempos de 30 segundos, antes de que esté fundido del todo, retíralo para evitar que se quemé, al batirlo con una espátula el propio calor del chocolate hará que se funda totalmente. Otra forma más segura, pero menos rápida, de fundir el chocolate es hacerlo al baño maría.
- Pela los plátanos y trocéalos, pon la cantidad indicada en el vaso de la batidora y tritúralos. Vierte poco a poco el puré de plátano en el chocolate caliente, no lo viertas todo de golpe para no enfriar el chocolate bruscamente.
- Añade el extracto de vainilla y los copos de avena poco a poco, mientras vas mezclando para que se integren con el chocolate y el plátano. Deja enfriar totalmente a temperatura ambiente, después, con ayuda de dos cucharas haz porciones del tamaño de una trufa y ve depositándolas en una bandeja cubierta con papel vegetal.
- Deja enfriar las bolas de chocolate, plátano y avena una media hora en el frigorífico. Pasado este tiempo se habrán endurecido y podrás darles forma y rebozarlas con lo que elijas, coco rallado, cacao en polvo o virutas de chocolate.

*Los celíacos deben usar copos de avena certificados sin gluten.

Sandra Pinto González. Dietista-Nutricionista



Trufas de avena y zanahoria

Ingredientes para 25 trufas:

- 1 zanahoria grande
- ½ taza de avena
- ½ taza de pipas de girasol (peladas)
- 1 cucharadita de aceite de coco
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- 10 dátiles sin hueso
- ½ cucharadita de canela
- Coco rallado



Preparación:

- Pela las zanahorias y mételas en la picadora o batidora para que se trituren bien.
- Introduce el resto de ingredientes (excepto el coco) y bátelos hasta que se forme una masa homogénea.
- Deja enfriar la masa una hora para que coja consistencia. Luego, forma bolitas con ayuda de dos cucharas pequeñas o con las manos.
- Por último, rebózalas con el coco rallado y déjalas enfriar para queden más frías y firmes.



Bombones de chocolate

Ingredientes para 15-20 unidades:

- 120 g de copos de avena
- 160 g de tahini
- 150 g de dátiles
- 25 g de cacao puro en polvo
- 25 g de semillas de chía
- 30 ml de leche o bebida vegetal
- Unas gotas de extracto de vainilla
- 50 g de pepitas de chocolate



Preparación:

- En una picadora, tritura todos los ingredientes (salvo las pepitas de chocolate) hasta que quede una masa pegajosa. Si es necesario porque esté muy seca, puedes añadir más leche. Vierte la mezcla en un bol y añade las pepitas de chocolate. Mezcla bien para que se distribuyan homogéneamente.
- Deja enfriar la masa una hora para que coja más consistencia.
- Dale forma de bolitas a la masa con ayuda de las manos.
- Opcionalmente, puedes derretir chocolate negro y bañar las bolitas en él.
- Deja enfriar al menos una hora en la nevera.

*Los celíacos deben usar copos de avena certificados sin gluten.



Bombones de chocolate y avellanas

Ingredientes para 12 unidades:

- 100 g de avellanas tostadas
- 100 g de dátiles
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de cacao puro en polvo
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal
- Chocolate negro



Preparación:

- En una picadora, tritura todos los ingredientes (menos el chocolate negro) hasta hacer una pasta. No hace falta que las avellanas queden totalmente trituradas: puede haber trozos.
- Forma unas 12 bolas con la masa y deja enfriar unos 10 minutos en el congelador.
- Baña las bolas en chocolate fundido y, si quieres, espolvorea más avellanas picadas por encima. Deja enfriar en la nevera hasta que endurezca el chocolate. Conservar en la nevera.



Bombones de almendras

Ingredientes para 25 unidades:

- 130 g de almendras crudas
- 100 g de copos de avena integral
- ½ vaso de bebida vegetal
- 1 cucharada de cacao puro en polvo
- 10 dátiles sin hueso
- 30 g de semillas de lino molidas
- Coco rallado o frutos secos trituradas



Preparación:

- Primero, trituramos las almendras hasta obtener una textura de crema.
- Añadimos la crema en un bol, junto con los dátiles, el cacao, la bebida vegetal y las semillas de lino. Trituramos bien hasta obtener una pasta y dejamos enfriar en el frigorífico durante una hora para que coja consistencia.
- Sacamos del frigo, y le damos forma de bolitas con las manos, presionando hasta que queden compactas. Por último, las rebozamos en coco rallado o frutos secos triturados.



Bombones de avellana

Ingredientes para 18-20 bombones:

- 200 g de avellanas tostadas
- 5 dátiles
- 1 cucharada de cacao en polvo puro
- 100 g de chocolate negro mínimo 70%



Preparación:

- Picamos las avellanas con ayuda de la picadora o batidora, y añadimos los dátiles para formar la pasta del relleno. Podemos reservar algunas avellanas enteras para colocarlas en el centro del bombón.
- Añadimos la cucharada de cacao y seguimos triturando hasta que se forme una pasta untuosa (sin grumos).
- Cogemos la masa con las manos y vamos dando forma de bolitas. Podemos meterle una avellana entera dentro.
- Derretimos el chocolate al baño maría e introducimos cada bombón para que quede cubierto de chocolate. Los sacamos con ayuda de una cuchara y los dejamos secar en una bandeja con papel de vegetal. Servir fríos.



Bombones de canela

Ingredientes para 15 unidades:

- 150 g de anacardos
- 150 g de dátiles
- 1 cucharadita de semillas de lino molidas
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharadita canela
- 1 cucharada agua
- 1 pizca de sal
- Chocolate negro



Preparación:

- En una picadora, tritura todos los ingredientes (menos el chocolate negro) hasta hacer una pasta.
- Dale forma de bolitas a la masa con ayuda de las manos y deja enfriar unos 10 minutos en el congelador.
- Baña las bolas en chocolate fundido. Deja enfriar en la nevera hasta que endurezca el chocolate.
- Conservar en la nevera.



Bombones de jengibre

Ingredientes para 15 unidades:

- 90 g de almendras
- 40 g de dátiles
- 50 g de crema de almendras o del fruto seco que desees
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita canela
- ½ cucharadita nuez moscada
- 1 cucharada agua
- Chocolate negro



Preparación:

- En la picadora, tritura las almendras hasta que queden pulverizadas por completo.
- Añade el resto de ingredientes (menos el chocolate) y vuelve a triturar hasta que quede homogéneo.
- Deja enfriar la masa una hora para que coja más consistencia.
- Dale forma de bolitas a la masa con ayuda de las manos.
- Funde el chocolate negro y, con la ayuda de dos tenedores, baña las bolitas en el chocolate fundido. Deja enfriar en la nevera hasta que se solidifique el chocolate.



Bombones de coco y limón

Ingredientes para 10-12 unidades:

- 100 g de anacardos o almendras
- 100 g de dátiles
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de zumo de limón
- 25 g coco rallado
- Ralladura de limón



Preparación:

- En una picadora, tritura todos los ingredientes hasta hacer una pasta.
- Forma unas 10-12 bolas con la masa, con ayuda de las manos, y deja enfriar unos 10 minutos en el congelador.
- Si lo deseas, reboza las bolas en coco rallado.





BARRITAS ENERGÉTICAS

Sandra Pinto González. Dietista-Nutricionista

Cómo preparar barritas energéticas

Ingredientes:

- CEREAL: Un cereal o mezclas como copos de avena, muesli, arroz y/o quinoa inflada, copos de maíz, etc.
- FRUTA: Higos, plátano, frutos rojos, kiwi...
- FRUTOS SECOS: nueces, avellanas, pistachos, almendras...
- ENDULZA: la fruta aporta dulzor, pero puedes endulzarlo más con dátiles (previamente batidos), uvas pasas, u otras frutas deshidratadas.
- Opcional: semillas (lino, chía, amapola...), canela, y/o pepitas de chocolate.
- Si eres deportista.. puedes añadirle un poco de sal. Potencia el sabor y además el sodio es un nutriente imprescindible durante deportes de larga duración.



Barritas de avena y almendras

Ingredientes:

- 130 g crema de cacahuete
- 80 g dátiles
- 30 g aceite de coco
- 40 g copos de avena suaves
- 20 g harina de avena
- 1 cucharada semillas de chía
- 40 g almendras enteras
- 20 g coco rallado
- Unas gotas de extracto de vainilla
- ½ cucharadita canela
- Chocolate negro fundido (mínimo 70%)

Preparación:

- En una picadora, tritura los dátiles con la crema de cacahuete, el aceite de coco y la vainilla.
- Por otro lado, mezcla en un bol los copos de avena, la harina de avena, las semillas de chía, el coco rallado, las almendras enteras y la canela. Vierte el contenido de la picadora en el bol, y mezcla con la ayuda de una lengüeta hasta que quede todo bien integrado.
- Coloca la mezcla en un molde o bandeja forrada con papel vegetal, y presiona contra la base para que quede bien compacta.
- Derrite un poco de chocolate negro (al gusto) y viértelo sobre la superficie con la ayuda de una cuchara, formando rayas o la forma que desees.
- Mete el molde en el congelador durante 10-15 minutos para que se endurezca, antes de cortar en forma de barritas. Conservar en la nevera.



Barritas de cereales y chocolate

Ingredientes:

- 50 g copos de avena
- 30 g copos de maíz
- 200 g dátiles
- 150 g crema de cacahuete
- 2 cucharadas aceite de coco
- 1 cucharada agua
- 150 g pepitas de chocolate negro

Preparación:

- En una picadora, tritura los dátiles con la crema de cacahuete, el aceite de coco y el agua.
- Vierte el contenido de la picadora en un bol y añade los copos de avena, los copos de maíz y las pepitas de chocolate, y mezcla bien hasta que quede todo bien integrado (quedará una masa muy densa).
- Coloca la mezcla en un molde y presiónala bien para que quede compacta. Déjala enfriar en la nevera durante al menos una hora o en el congelador durante 20 minutos. Desmolda y corta en barritas. Conservar en la nevera.





NUTELLA CASERA

Sandra Pinto González. Dietista-Nutricionista

Nutella casera

Ingredientes:

- 200 g de avellanas crudas
- 20 g de cacao puro en polvo
- 200 ml de leche o bebida vegetal
- 100 g de sirope de arce u otro edulcorante al gusto
- Sal



Preparación:

- Primero, tuesta las avellanas en una sartén con una pizca de sal.
- Cuando estén tostadas, viértelas en un recipiente y tritúralas poco a poco hasta que se forme una pasta.
- Añade el aceite, el cacao, la leche o bebida vegetal y el edulcorante.
- Mézclalo todo bien hasta que se forme una pasta homogénea. Guardar en frío.



Nutella casera de calabaza

Ingredientes:

- 300 gr de calabaza asada
- 4 cucharadas de sirope de arce u otro edulcorante al gusto
- 4 cucharadas de cacao puro en polvo
- 4 cucharadas de crema de avellanas



Preparación:

- Si no tienes crema de avellanas, puedes prepararla tú mismo tostándolas en una sartén o horno, y triturándolas hasta conseguir una crema.
- Mezcla todos los ingredientes en el vaso de la batidora, y tritura hasta conseguir una textura cremosa. Guardar en frío para su consumo.



¡Espero que lo
disfrutéis!



@nutripinto



Sandra Pinto Nutricionista