



**MI SELECCIÓN DE
RECETAS DE POSTRES
SANOS PARA OCASIONES
ESPECIALES**

Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales



¡Hola!

Soy Natàlia Calvet, experta en hábitos saludables. He trabajado con más de 300 mujeres que ahora se sienten fantásticas con su cuerpo y con su mente. Las ayudo a transformar sus hábitos y sobretodo su mente para tener una relación sana con la comida y con tu cuerpo.

Mi misión es contribuir a crear un mundo dónde las personas decidan cuidarse y tener unos hábitos saludables para sentirse vitales, felices y fuertes y vivir y disfrutar la vida que desean.

Y como cuidarse hoy, es ser un poco friki, quiero que todos los frikis nos rebelemos juntos. Quiero trabajar para hacer crecer esta revolución de los frikis que quieren cuidarse.

Tienes en tus manos mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales. En mi familia, soy la encargada de hacer los postres en las celebraciones. Los hago sin azúcar y sin harinas y les encantan a todos. Con el tiempo he ido encontrando los mejores blogs y recetas que sé que salen bien.

Recuerda que los postres, aunque estén hechos con ingredientes más saludables, deben ser de consumo ocasional. Lo mejor es basar nuestra alimentación en alimentos de verdad y dejar este tipo de alimentos dulces para celebraciones y días especiales.

Te pido perdón por adelantado por las fotos... La fotografía de comida no es uno de mis puntos fuertes... (Las fotos bonitas son de archivo, no son mías).

Muchas de las recetas llevan xilitol como edulcorante. A mi me funciona bien porque al ser diabética, no me afecta mi glucemia. Otras buenas opciones para endulzar son los dátiles, plátanos y la estevia.

Cuando recibas el ebook, ¡no quieras hacerlas todas de golpe!!!

¡Espero que las disfrutes!

Natàlia

Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales

ÍNDICE

1. Fruta con chocolate negro
2. Natillas de aguacate /palosanto
3. Helados rápidos
4. Pastel de de queso y fresas (*alldayidreamaboutfood.com*)
5. Pastel de zanahoria (*alldayidreamaboutfood.com*)
6. Brownie (*alldayidreamaboutfood.com*)
7. Galletas con pepitas de chocolate
8. Bolitas de chocolate y cacahuete
9. Magdalenas con arándanos
10. Bizcocho de cacao (*equilibrat nutrició*)



Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales

1

Fruta con chocolate negro

Empezamos por algo muy simple pero delicioso. Puede servir de postre o de merienda. Es ideal para fiestas de cumpleaños infantiles.

Ingredientes:

- Fruta fresca (fresa, mandarina, plátano, uva...)
- Chocolate negro de más del 80%

Elaboración:

- Prepara la fruta cortándola a trozos o a gajos.
- Derrite el chocolate negro a fuego lento o bien 1 minuto en el microondas, hasta que quede líquido.
- Moja la mitad de cada trozo de fruta en el chocolate derretido
- Coloca en un plato cubierto por papel film
- Deja enfriar al menos 10 minutos en la nevera
- Sírvelo en un plato y a disfrutar



Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales

2

Natillas de aguacate / palosanto

Otro postre, desayuno o merienda muy rápido y saciante. Te ofrezco 2 alternativas. La primera es una versión baja en hidratos, apta para diabéticos. La otra versión se hace con caqui/palosanto.

Ingredientes:

VERSIÓN BAJA EN HIDRATOS

- 1 aguacate
- 2 cucharaditas de cacao puro en polvo
- 2 cucharaditas de xilitol
- 1 chorrito de leche de coco

VERSIÓN 2

- 1 palosanto o caqui
- 2 cucharaditas de cacao puro en polvo



Elaboración:

- Pelamos la fruta y la ponemos en la batidora junto al resto de ingredientes.
- Batimos y voilà.
- 2 raciones



Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales



Helados rápidos

Para hacer helados saludables solo necesitas fruta congelada, imaginación y una buena batidora. De base puedes usar yogur griego, bebida vegetal, queso batido o nata para cocinar. En algunas combinaciones puedes añadir un cuarto o medio aguacate que le da una textura muy cremosa.

Ingredientes:

HELADO DE FRUTOS ROJOS

- 1 plátano congelado
- 150g frutos rojos congelados (fresas, frambuesas, arándanos, moras o mezcla)
- 1 yogur griego sin azúcar
- Xilitol o estevia (opcional)

HELADO DE PLÁTANO Y CACAO

- 2 plátanos congelados
- Medio vaso de bebida de coco
- 1 cucharadita de cacao puro en polvo
- Canela al gusto
- Pepitas de chocolate negro

Elaboración:

- Poner todo los ingredientes en la batidora
- Batir hasta que quede una textura muy cremosa
- Comer inmediatamente
- 2-3 raciones



Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales

4

Pastel de de queso y fresas

Receta original: <https://alldayidreamaboutfood.com/no-bake-low-carb-chocolate-covered-strawberry-cheesecake/>

Este pastel es espectacular. Es un éxito cada vez que lo hago y no necesita horno. Es un poco laborioso pero vale mucho la pena. Ten en cuenta que tienes que dejarlo enfriar un par de horas en la nevera.

Ingredientes:

Base

- 130 g de almendra molida
- 3 cucharadas de cacao puro en polvo
- 50g de mantequilla derretida
- 3 cucharadas de xilitol

Cobertura de chocolate

- 70g de mantequilla
- 60g de chocolate negro 80%
- 2 cucharadas de xilitol o estevia al gusto
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Relleno

- 500g de fresas troceadas
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de gelatina en polvo
- 240g de nata para montar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 450g de queso philadelphia
- 120 g de xilitol



Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales

4

Pastel de queso y fresas

Receta original: <https://alldaydreamaboutfood.com/no-bake-low-carb-chocolate-covered-strawberry-cheesecake/>

Elaboración:

Para la base

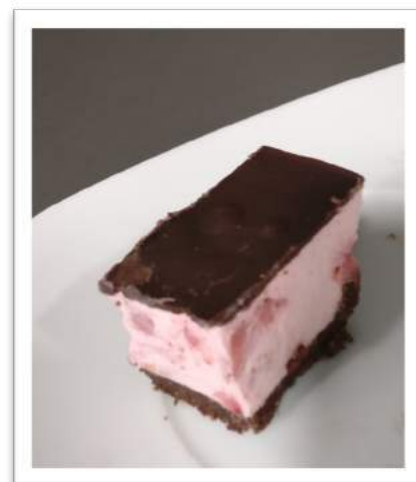
- En un bol mezcla la almendra molida, el xilitol y el cacao.
- Añade la mantequilla derretida y mezcla bien
- Introduce en la base de un molde de silicona.
- Reserva en la nevera

Para el relleno:

- En un cazo a fuego medio, lleva las fresas y el agua hasta ebullición. Reduce a fuego lento y cuece hasta que puedas hacer un puré. Retira del fuego.
- En un bol pequeño, disuelve la gelatina en 2 cucharadas de agua y deja reposar un minuto. Añade al puré de fresas y mezcla bien para que quede bien disuelto. Reserva
- En un bol grande, bate la nata con la vainilla hasta que quede esponjosa. Reserva
- En un bol grande, bate el queso hasta que quede suave, añade el xilitol y el puré de fresas.
- Añade con cuidado la nata montada y mezcla bien.
- Extiende el relleno sobre la base y refrigera al menos 3 horas.

Para la cobertura de chocolate

- En un cazo a fuego lento, derrite la mantequilla y el chocolate . Mezcla bien.
- Añade el xilitol y la esencia de vainilla
- Retira del fuego y deja enfriar 5-10 minutos.
- Vierte la cobertura por encima del pastel previamente desmoldado.
- Deja reposar en la nevera 20 minutos.



Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales

5

Pastel de zanahoria

Receta original: <https://alldayidreamaboutfood.com/low-carb-slow-cooker-carrot-cake-cream-cheese-frosting/>

Ingredientes:

- 150g almendra molida
- 120g xilitol
- 30g coco rallado
- 65g nueces a trozos
- 3 cucharaditas de levadura
- 2 cucharadas de canela
- 1 cucharada de nuez moscada
- ½ cucharadita de sal
- 150g zanahoria rallada
- 4 huevos a temperatura ambiente
- 60g de aceite de coco o mantequilla derretida
- 5 cucharadas de leche de coco sin azúcar
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Para la cobertura

- 175g queso Philadelphia
- 50g xilitol
- 1 taza de nata para montar a temperatura ambiente



Elaboración:

Calienta el horno a 175º

En un bol grande, mezcla todos los ingredientes secos (harina de almendra, xilitol, coco rallado, nueces, levadura, especias, sal).

Añade la zanahoria rallada, los huevos, el aceite de coco derretido, la leche de coco y la vainilla.

Vierte la masa en un molde de silicona para horno

Hornea unos 25 minutos hasta que esté bien dorado.

Para la cobertura:

Bate el queso con el xilitol hasta que esté bien incorporado. Añade la nata y mezcla bien.

Cubre el pastel ya frío con la cobertura.

Reserva en la nevera.

Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales

6

Brownie

Receta original: <https://alldayidreamaboutfood.com/fudgy-keto-brownies/>

Ingredientes:

- 125g de mantequilla derretida
- 120g xilitol
- 3 huevos
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 50g de almendra molida
- 35g cacao puro en polvo
- 1 cucharada de gelatina neutra
- 1 cucharadita de levadura
- ¼ cucharadita de sal
- 1/4 taza de agua



Elaboración:

Precalienta el horno a 170º

En un bol grande mezcla la mantequilla, el xilitol, los huevos y la vainilla

Añade la almendra, el cacao, la gelatina, la levadura y la sal y mezcla bien.

Añade el agua para aligerar la masa.

Vierte la masa en un molde para horno de silicona o bien engrasado.

Hornea 15-20 minutos hasta que los bordes estén firmes pero el centro un poco húmedo.

Deja enfriar completamente antes de desmoldar.



Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales

7

Galletas con pepitas de chocolate

Estas galletas no son crujientes son suaves, blandas y muy ricas.

Ingredientes:

- 250g de avellanas en crema (explico elaboración)
- 120g xilitol
- 2 cucharada de cacao puro en polvo
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 cucharadita de canela o esencia de vainilla
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos a temperatura ambiente
- 25g de mantequilla
- Chips de chocolate negro al gusto



Elaboración:

- Precalienta el horno a 170º
- En una batidora, bate las avellanas de 1 minuto en un minutos hasta que se convierta en crema.
- En un bol grande mezcla la crema de avellanas, con el xilitol, el cacao, la levadura, la canela y la sal.
- Añade los huevos y mezcla bien
- Incorpora la mantequilla previamente derretida y los chips de chocolate.
- Cubre una bandeja de horno con papel de hornear.
- Con una cuchara coloca la masa de las galletas dejando separación entre ellas.
- Hornea durante unos 10 minutos.

Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales



Bombas de cacahuete y chocolate

Pequeñas bolitas ricas y muy saciantes. Las puedes hacer con distintas formas. Yo uso los moldes de silicona para hacer cubitos de hielo. También puedes usar papel pequeño de madalenas.

Ingredientes:

- 200g de crema de cacahuete (sin azúcar)
- 150g de aceite de coco
- 4 cucharadas de xilitol
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo
- 3 cucharadas de harina de almendra
- ½ cucharadita de sal

Elaboración:

En un cazo a fuego lento, añade la crema de cacahuete y el aceite de coco hasta que estén bien mezclados.

Retira del fuego y añade el resto de ingredientes.

Confirma que el dulzor es el que te gusta.

Vierte la mezcla en moldes de cubitos de silicona

Enfriar en la nevera aproximadamente 1 hora.

Salen unas 30 bolitas



Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales

q

Magdalenas con arándanos

Esta es una buena base para hacer madalenas bajas en hidratos, sin azúcar y sin harinas. Puedes hacerlas con arándanos o también con pepitas de chocolate o sin nada. Quedan esponjosas y muy ricas.

Ingredientes:

- 180g de almendra molida
- 1 sobre de levadura
- 40g de xilitol
- 3 huevos
- 30g de mantequilla
- 60g de queso tipo Philadelphia
- Ralladura de limón
- Cucharadita de esencia de vainilla
- Arándanos al gusto



Elaboración:

- En un bol grande, mezclamos todos los ingredientes secos (la almendra molida, el xilitol, la levadura).
- Añadimos los huevos (mejor si están a temperatura ambiente)
- Añadimos la mantequilla derretida.
- Ponemos el queso en un bol y lo ponemos 1 minuto en el microondas y mezclamos para que quede cremoso.
- Añadimos el queso cremoso al resto de ingredientes, juntamente con la ralladura de limón y la esencia de vainilla.
- Añadimos los arándanos.
- Ponemos la masa en un molde para hacer magdalenas.
- Cocemos en el horno a 170º durante 15 minutos, vigilando que estén doradas y el cuchillo salga limpio del centro.
- Para 12 madalenas.

Mi selección de recetas de postres sanos para ocasiones especiales

10

Bizcocho de cacao

Receta original: <https://equilibratnutricio.wordpress.com/2016/03/16/bizcocho-cacao-saludable-sin-azucar-anadido-sin-harinas-sin-edulcorantes/>

Esta receta utiliza plátano y dátiles como endulzantes. La fruta siempre es una muy buena opción para endulzar todo tipo de repostería. También puedes usar para endulzar compota de dátiles: deja los dátiles en remojo y bate muy bien hasta que consigas una consistencia como de miel.

Ingredientes:

- 150g de almendra molida
- 2 plátanos
- 90g de dátiles sin hueso
- 2 huevos
- 1 cucharada sopera de agua
- 10g de levadura
- 1/4 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de canela
- 30g de cacao puro
- 3 cucharadas de nueces (opcional)



Elaboración:

- Precalienta el horno a 180°C, arriba y abajo.
- Bate los dátiles, los plátanos, el agua, y la canela.
- Mezcla con los huevos, la levadura, el bicarbonato, el cacao y la almendra molida
- Vierte la mezcla en un molde.
- Hornea unos 30 minutos, hasta que el cuchillo salga limpio.





**MI SELECCIÓN DE
RECETAS DE POSTRES
SANOS PARA OCASIONES
ESPECIALES**