

MUESTRA

Sweet Fit

42 Recetas dulces
para disfrutar sin culpa



Vale Quintanilla

NUTRICIONISTA

Bienvenida!

Esta es una muestra del recetario
Sweet Fit 42 Recetas Dulces ®

Sweet Fit 42 Recetas Dulces®

- ✓ +40 Recetas Dulces y Saludables
- ✓ ¡Con ingredientes que tienes en casa!
- ✓ ¡Olvídate de comer aburrido: recetas ricas y divertidas!
- ✓ ¡Incluye opciones Veganas!



Sweet Fit

Autora: Valentina Quintanilla Pérez

©2020, Vale Quintanilla Nutri
Todos los derechos reservados

Este libro digital no puede ser reproducido, total ni parcialmente. Contiene recetas e imágenes originales que no pueden ser utilizadas sin el permiso de la autora.

Lo expuesto en este Ebook ha sido diseñado con fines exclusivamente informativos. Las ideas, procedimientos y recomendaciones están destinadas a complementar las indicaciones de un profesional de la salud y por ningún motivo a sustituirlas.

La autora no asume la responsabilidad por malas interpretaciones o uso inadecuado de la información expuesta a continuación.

INTRODUCCIÓN

Muchas veces acuden a mí personas que quieren "bajar de peso", pero que a la vez, aman los postres y las snacks dulces. Sienten culpa luego de comer azúcar, ya que saben que precisamente ese es un factor que atenta contra su salud. Y es que a veces pareciera que un rico postre fuera la solución a cualquier problema. Esto pasa porque la comida tiene un efecto neuronal de satisfacción temporal. La ansiedad, la depresión y el estrés suelen gatillar el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares, como respuesta compensatoria (1).

Un consumo elevado de azúcar favorece el desarrollo de enfermedades como obesidad, diabetes, dislipidemia, alteraciones hepáticas, algunos tipos de cáncer y hasta desórdenes mentales (2).

Pero, ¿Y si convertimos esa preparación dulce en algo **saludable** y que a la vez sea **delicioso** y **nutritivo**?

1. Salazar D. & cols. (2016) Ansiedad, depresión y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad en estudiantes de dos universidades mexicanas.
2. Cabezas C. & cols. (2016) Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial.

Una alimentación saludable no es sinónimo de aburrido. Comer debe ser una experiencia agradable, que le aporte a tu cuerpo los nutrientes que realmente necesita.

Si te gusta lo dulce, usa tu creatividad a tu favor para probar nuevas recetas y disfrutarlas comiendo rico y sin culpa.

¡No te pongas límites!

Antes de empezar y como última recomendación... Si bien estas preparaciones son saludables, no significa que no tienen calorías. Inclúyelas dentro de tu planificación alimentaria y elige siempre las alternativas más naturales posibles, manteniéndote alejado o alejada de los productos ultraprocesados.

Si necesitas ayuda, solo pregúntame por instagram o whatsapp.

www.valequintanillanutri.cl

A la acción

A continuación, encontrarás un extracto de las 42 recetas dulces categorizadas en grupos, ideales para disfrutar en diferentes momentos del día, los días que quieras.

Todas son rápidas, entretenidas y fáciles de hacer. No necesitas ingredientes rebuscados, ni los mejores implementos de cocina, solo las ganas de disfrutar comiendo rico y saludable.


Ya sabes, no tienes excusas.

Soy Valentina
Quintanilla,
Nutricionista con
certificación en
Nutrición Deportiva,
Antropometrista ISAK
nivel 2 y autodeclarada
CHOCOLATE LOVER.



Glosario y abreviaturas

Dentro de este recetario encontrarás una serie de abreviaturas y palabras clave que a continuación describiré:

- **Cda:** (cucharada): Medida estándar referente a una cuchara sopera que contiene 10 ml de agua.
- **Cdta:** (cucharadita): Medida estándar referente a una cucharita de té que contiene 5 ml de agua.
- **Taza:** Medida estándar referente a la taza de café que contiene 200 ml de agua.
- **Cacao nibs:** Trocitos de cacao natural.
- **Dátil:** Fruto deshidratado que proviene de la palmera datilera y se caracteriza por su sabor extremadamente dulce.
- **Proteína en polvo:** Suplemento alimenticio utilizado para cubrir los requerimientos diarios de proteína.
- **Scoop:** Medida utilizada para cuantificar la proteína en polvo (30 g app).
-  : Símbolo usado para indicar que la receta puede adaptarse a una versión vegana.
- **Topping:** Ingrediente que se usa para cubrir/bañar una preparación.

Básicos

1. Harina de cereales/legumbres

Moler el ingrediente en una juguera, haciendo pausas hasta que se consiga una consistencia fina de harina.

Opciones: avena, quínoa, arroz integral, garbanzos, lentejas, almendras.



@valequintanilla.nutri

2. Salsa de cacao

En un pocillo mezclar 4 cdtas de cacao amargo en polvo, 7-8 cdtas de agua tibia y 10-15 gotas de endulzante hasta obtener una salsa homogénea.

*Su sabor es intenso: Si deseas bajar el nivel de amargor, agrega leche en polvo o usa crema vegetal en vez de agua.



3. Polvo chai

En una juguera o procesadora moler: 3 estrellas de anís, 4 clavos de olor, 3 semillas de cardamomo y 1 cda de pimienta cayena. Luego agregar en polvo: 4 cdas de jengibre, 4 cdas de canela, 3 cdas de nuez moscada y 2 cdas de cúrcuma.

Mezclar y guardar en un frasco de vidrio con tapa. Solo 1/4 de cda otorga un gran sabor a tu café con leche o a cualquier preparación.



*"Todo lo que necesitas
es amor, pero un poco
de chocolate
de vez en cuando
no hace daño".*

-Charles M. Schulz.



Salsas y Cremas



#7

Crema choco-avellana



Esta preparación...

Es la versión saludable y nutritiva de la famosa Nutella!

Porción: 2 cdas rasas (30 g).

@valequintanilla.nutri

Ingredientes (6 porciones)

- 180 g de avellanas europeas
- 2 cdas (20 g) de cacao amargo en polvo
- 3 dátiles
- Endulzante a gusto



Procedimiento

1. En una procesadora agregar las avellanas (tostadas sin piel) y los dátiles (previamente remojados en agua tibia).
2. Procesar realizando pausas y agregar el cacao.
3. La crema de choco-avellanas está lista cuando notes que está cremosa y brillante.
4. Guardar en un frasco de vidrio en un lugar seco y oscuro.
5. Disfrutar con moderación.

#2

Leche condensada

Esta preparación...

Sirve para acompañar tus frutas favoritas o para hacer otras preparaciones como bombones prestigio.

*Usa leche sin lactosa si eres intolerante a la lactosa.

Porción: 2 cdas (app 30 g).

Ingredientes (6 porciones)

- 100 ml de leche descremada líquida.
- 100 g de leche descremada en polvo
- 12-20 gotas de endulzante

@valequintanilla.nutri



Procedimiento

1. En una juguera mezclar por 4 minutos todos los ingredientes, cuidando que no se quede pegado en las paredes de la juguera.
 2. Verter en un recipiente con tapa y refrigerar por 1-2 horas para que se espese un poco más y listo!
- *Mantener refrigerada en un frasco con tapa.

#3

Salsa proteica



Esta preparación...

Tiene más consistencia y cremosidad que la salsa de cacao.

Esta salsa es excelente como topping dulce para tus frutas o postres favoritos.

Ingredientes (1 porción)

- 1 scoop (30 g) de proteína en polvo
- 1/2 cdta de café o 3-4 cdtas de cacao amargo
- 5-8 cdtas de agua tibia

@valequintanilla.nutri

Procedimiento

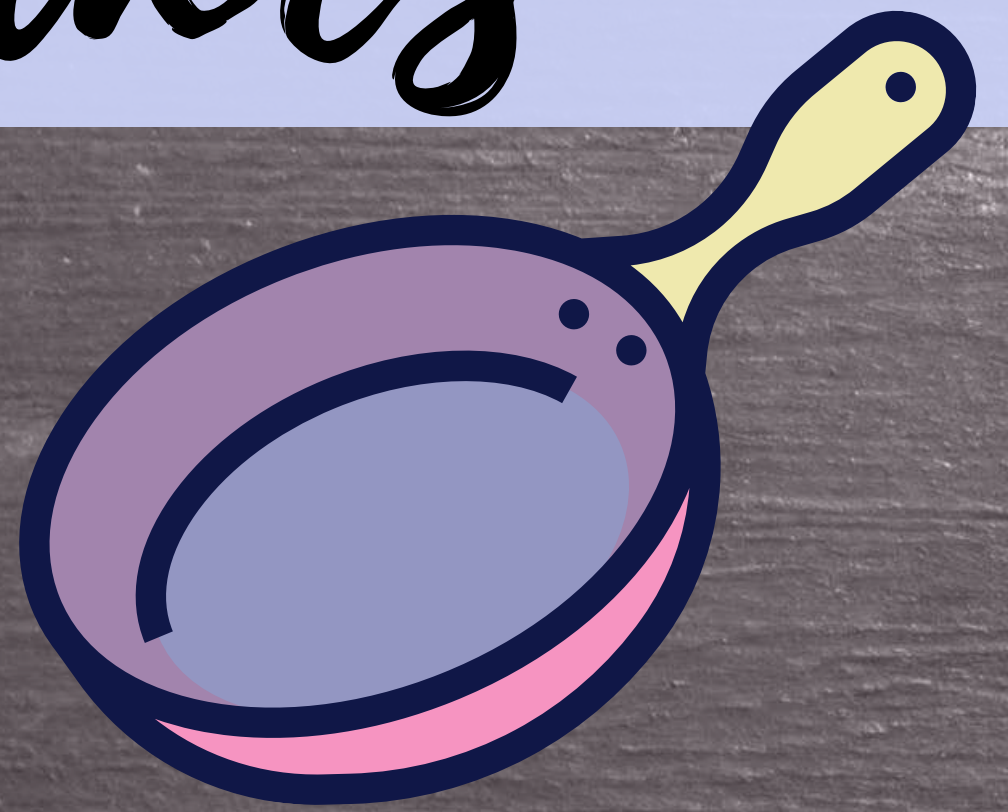
1. Mezclar la proteína con el café o el cacao amargo y el agua.
2. Revolver hasta obtener una salsa homogénea (ni muy espesa ni muy líquida).

*Tip: El sabor que obtengas depende mucho de la marca del suplemento proteico que tengas.

En lo personal, soy fan de la salsa proteica de chocolate: Proteína en polvo sabor chocolate + cacao amargo.



Parqueques y Hotcakes



#4



Panqueques de avena

Esta preparación...

En comparación con el pan, tienen mayor cantidad de proteínas y fibra, por lo que son una excelente opción para disfrutar en el desayuno o en la once.

Porción: 2 unidades (1/3 del total de pancakes).

Ingredientes (6 unidades)

- 1 taza de harina de avena
- 2 huevos grandes o 1/2 plátano molido
- 1/2 taza de leche descremada o bebida vegetal
- Opcional --> 1 cdta de aceite. Vainilla, estevia, cacao, canela

@valequintanilla.nutri

Procedimiento

1. En un bowl o juguera mezclar todo hasta obtener una consistencia líquida sin grumos. Dejar reposar por 10-20 minutos.
2. Ir vertiendo una capa fina de la preparación en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados a fuego bajo (Dar vuelta cuando aparezcan burbujas).
3. Servir y disfrutar. Los puedes rellenar con yogurt, salsa de cacao, mermelada sin azúcar y/o tus frutas favoritas.



#5

Hotcakes de avena

Esta preparación...

En comparación con los panqueques, son de diámetro más pequeño y esponjosamente más gruesos.

Porción: 1-2 unidades.

Ingredientes (4-5 unidades)

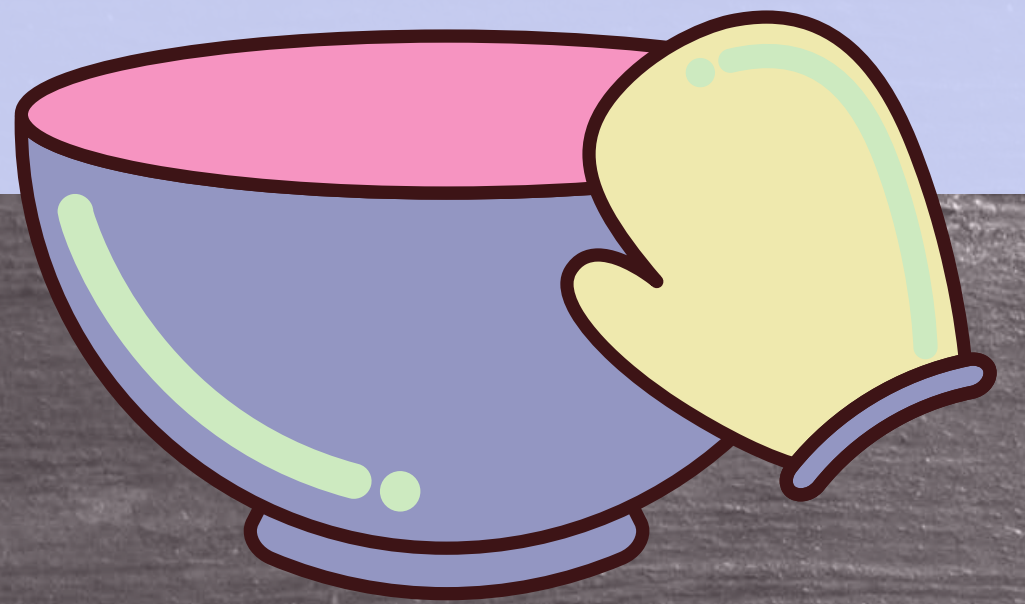
- 1 taza de harina de avena
- 1 huevo grande
- 3/4 taza de leche descremada
- 1 cda de aceite
- 10-20 gotas de endulzante
- Opcional: cacao amargo, vainilla, canela a gusto

Procedimiento

1. En una juguera mezclar todos los ingredientes y dejar reposar por 20-30 minutos para que espese.
2. Verter de a poco y sin esparcir la preparación en un sartén antiadherente.
3. Cocinar por 40 segundos app y dar vuelta cuando tomen un color dorado.
4. Servir y disfrutar. Los puedes acompañar con yogurt, leche condensada (receta #6), salsa de chocolate (receta #2), mermelada sin azúcar y/o tus frutas favoritas.



Galletas



#6

Galletas de coco

Esta preparación...

Es especial para disfrutar junto a una taza de leche con chocolate.

Puedes añadirle como topping chocolate >60% cacao y coco rallado.

Porción: Equivalente a 1/2 taza.

@valequintanilla.nutri

Ingredientes (18 unidades)

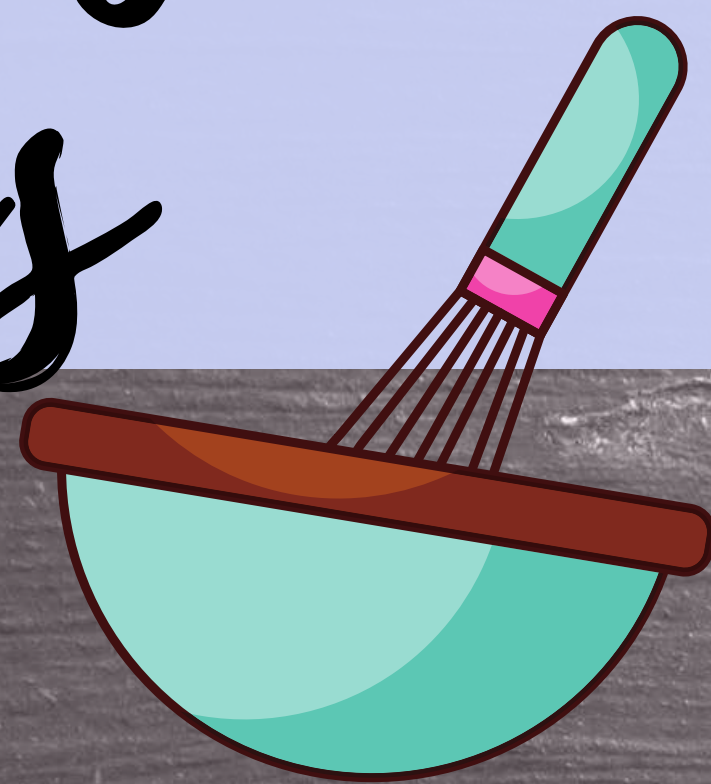
- 1 1/2 taza de coco rallado
- 1 1/2 taza de harina de avena
- 2 huevos
- 1/2 cdta de polvos de hornear
- 1/2 taza de tagatosa o 50 gotas de endulzante
- Ralladura de una naranja o un limón



Procedimiento

1. En un bowl mezclar todos los ingredientes.
2. Revolver hasta obtener una masa homogénea.
3. Formar las galletas y dejarlas en una bandeja de horno.
4. Hornear por 15 minutos a 180°C y dejar enfriar.
*Tip: Los 2 últimos minutos de cocción, activa la función "dorar" para que las galletas tomen un color atractivo.

Queques y brownies



¡TE DOY UN REGALO!

¡50% DE DESCUENTO!



Te regalo un 50% de descuento en tu compra del libro digital Sweet Fit 42 Recetas Dulces ® !

¡Ve hasta la última página para descubrir más detalles!



Brownie exprés

Esta preparación...

Es ideal para un antojito dulce y chocolatoso con centro húmedo, listo en 3 minutos.

*Para hacerla vegana, reemplaza el huevo por 1 "huevo de chía": Remojar por app 30 minutos: 1 cdta de chía + 3 cdtas de agua.

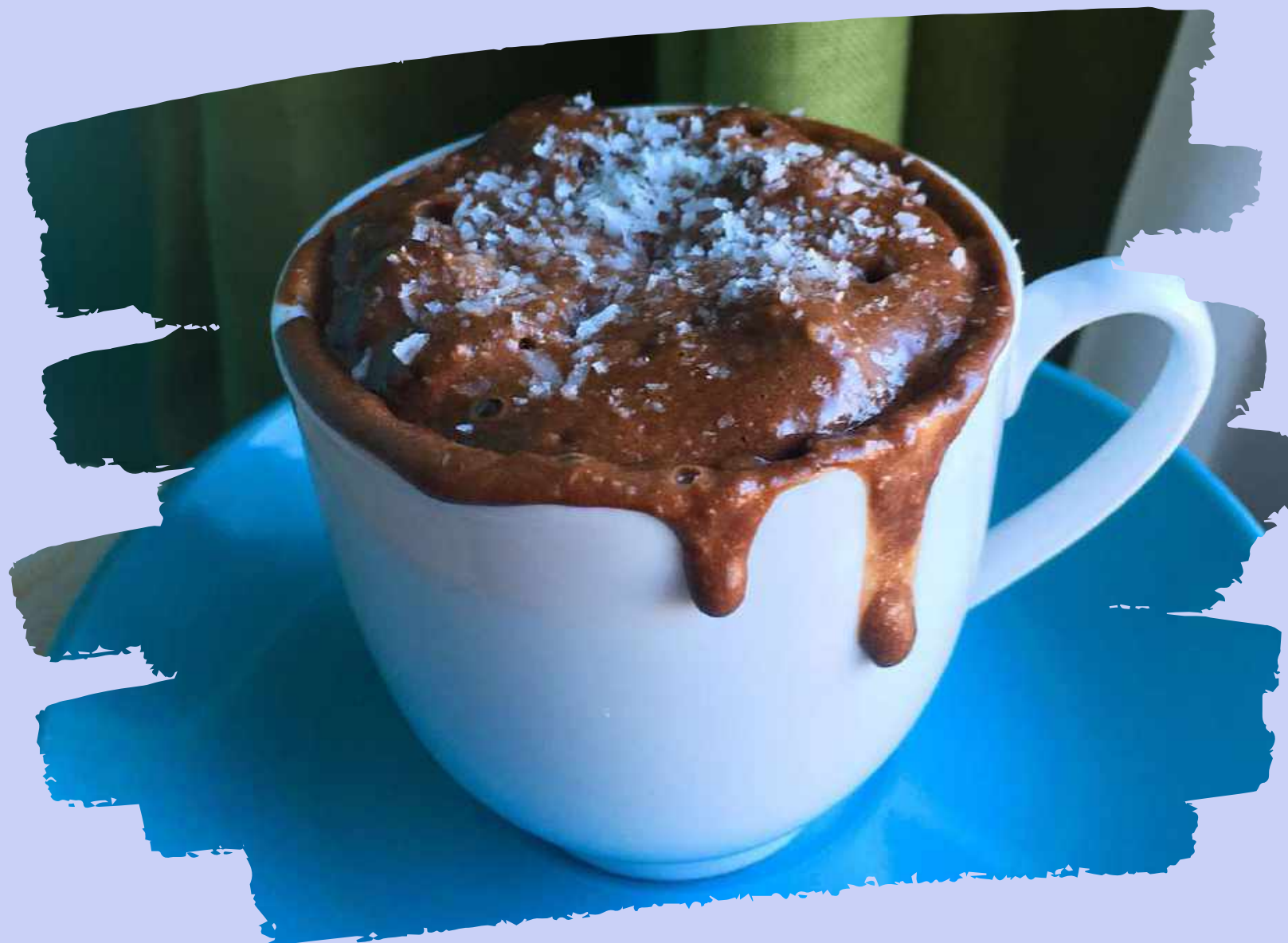
Ingredientes (1 porción)

- 2 cdas rasas de harina de avena
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cda de plátano molido o de yogurt
- 1 cda rasa de cacao amargo
- 12-15 gotas de endulzante
- 1 moneda de chocolate sin azúcar

@valequintanilla.nutri

Procedimiento

1. En una taza mezclar el huevo, el plátano y el endulzante.
2. Agregar la harina y el cacao: revolver.
3. Llevar al microondas y cocinar por 30 segundos.
4. Sacar y agregar la moneda de chocolate.
5. Llevar al microondas nuevamente por 20-25 segundos.
6. Disfrutar de inmediato.



#8

Muffins proteicos

Esta preparación...

Es ideal para las colaciones. Estos muffins tienen un sabor intenso a chocolate. Si no tienes proteína en polvo, puedes usar 3 cdtas (45 g) de mantequilla de maní o crema chocoavellana (receta #4) y obtener la misma consistencia.
Porción: 1 unidad.

Ingredientes (8 unidades)

- 1 ½ taza de harina de avena
- 1 taza de harina blanca
- 1 cda de polvos de hornear
- 1/3 taza de cacao en polvo
- 1 scoop de proteína sabor chocolate
- 3 huevos
- 1 taza de leche descremada
- 4 cdas de aceite
- Endulzante a gusto

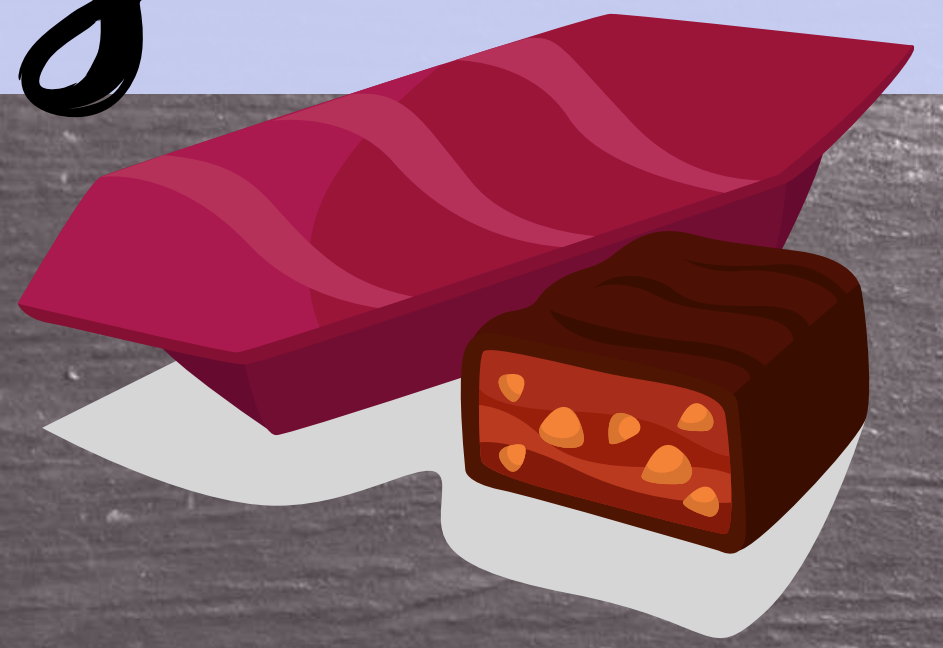
@valequintanilla.nutri

Procedimiento

1. Batir los huevos y agregar el aceite, la leche y el endulzante.
2. Agregar los demás ingredientes y mezclar hasta que resulte una masa líquida y homogénea.
3. Aceitar moldes y distribuir la mezcla equitativamente.
4. Hornear a 200°C por 20 minutos.
5. Sacar del horno, esperar a que se enfríen y disfrutar !



Bombones y bocados



#9

Bombones Prestigio

Esta preparación...

Es una bomba de sabor bañada en chocolate.

Es perfecta para hacer un regalo saludable, nutritivo y hecho a mano.

Porción: 1-2 unidades.

Ingredientes (6-10 unidades)

- 200 g de leche condensada (receta #2)
- 100 g de coco rallado
- 50 g de chocolate >60% cacao



@valequintanilla.nutri

Procedimiento

1. En una olla a fuego bajo, mezclar la leche condensada (receta #2) y el coco rallado.
2. Revolver hasta obtener una masa consistente y retirar del fuego.
3. Dejar enfriar y formar bolitas, dejándolas en un plato con papel mantequilla (para que no se pegue el chocolate).
4. Derretir el chocolate a baño maría y bañar las bolitas.
5. Refrigerar por 1 hora aproximadamente.
6. Disfrutar !



Cocadas de avena

Esta preparación...

No necesita cocción y es muy divertida de hacer.

Puedes darle un sabor diferente agregando 4 cdtas de cacao amargo en polvo (*foto) o ralladura de cáscara de 1 naranja.

Porción: 3 cocadas.

Ingredientes (10 unidades)

- 1 taza de harina de avena
- 1 plátano grande (150 g)
- 12 almendras o maní
- Opcional: 4 ciruelas deshidratadas, 4 dátiles o endulzante a gusto
- Coco rallado



Procedimiento

@valequintanilla.nutri

1. Procesar las ciruelas o dátiles (previamente remojados en agua tibia), los frutos secos y el plátano.
2. Agregar la harina de avena, el cacao amargo o ralladura de cáscara de naranja y gotas de endulzante a gusto.
3. Procesar todo hasta obtener una masa consistente. (Puedes agregar más avena si la masa queda muy pegajosa).
4. Formar las bolitas y pasar por coco rallado o avena molida.
5. Servir y disfrutar.

Helados y
congelados





Helado cremoso

Esta preparación...

Es para disfrutarla como snack entre comidas o como postre.

Le puedes dar el sabor que tú quieras a través de los ingredientes opcionales.

Ingredientes (4 porciones)

- 2 plátanos grandes
- 1/4 taza de leche o bebida vegetal
- Opcional: Frutas, cacao, vainilla, canela, frutos secos, manjar de dátiles

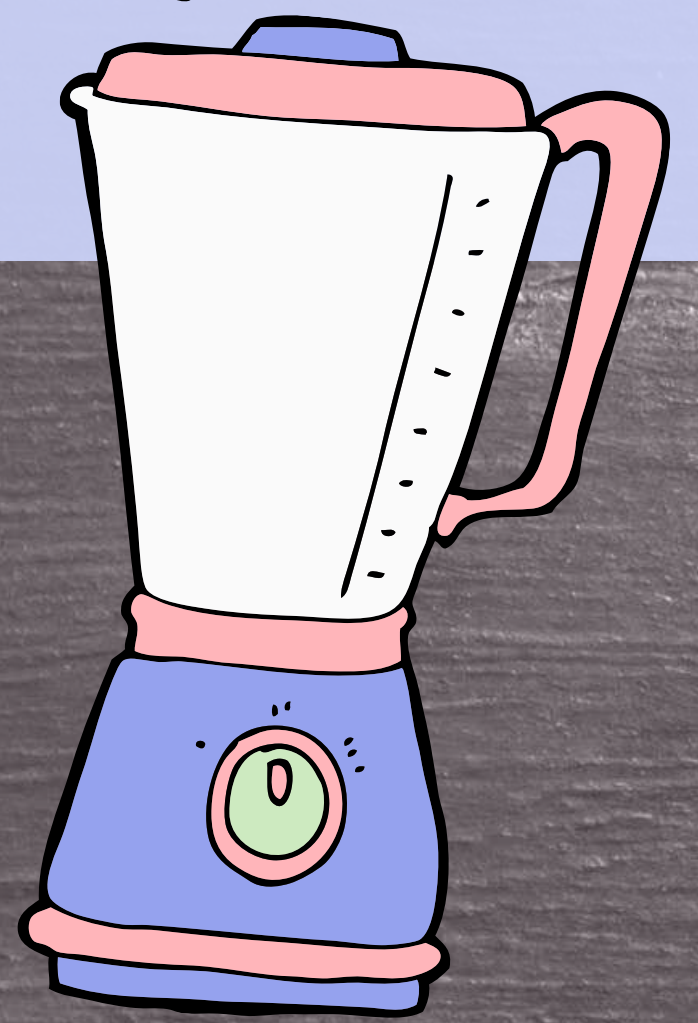


Procedimiento

1. Picar el plátano y poner a congelar dentro de una bolsita durante la noche.
2. En una procesadora triturar el plátano congelado junto con la leche o bebida vegetal, hasta que su consistencia sea cremosa.
3. Incorporar ingredientes opcionales y mezclar.
4. Servir de inmediato.

*Si no tienes procesadora, puedes usar una minipimer, teniendo la precaución de que el plátano no se encuentre 100% congelado.

Para beber



#13

Chocolate caliente espeso

Esta preparación...

Está especialmente pensada para que sea consumida como colación nocturna, 1-2 horas antes de acostarse.

Te ayudará a mejorar la calidad de tu sueño.

Ingredientes (1 porción)

- 200 ml de leche descremada
- 1 - 2 cdtas de cacao amargo en polvo
- 1/2 - 1 cdta de maicena
- 1 ramita de canela o cáscara de naranja
- Endulzante a gusto

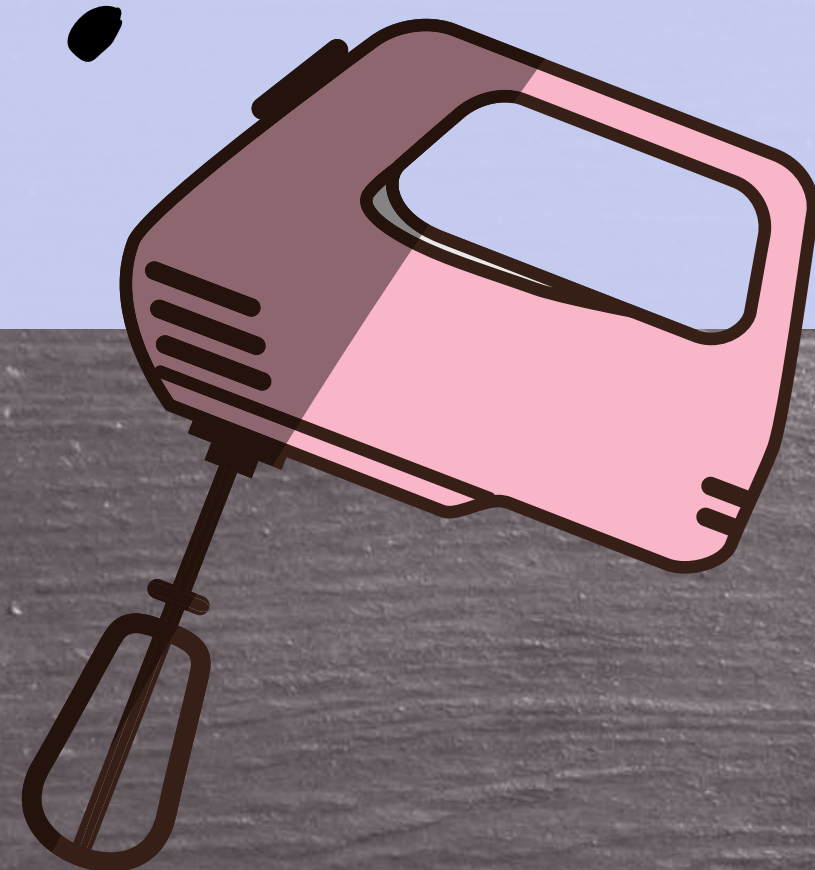
@valequintanilla.nutri

Procedimiento

1. En una olla, calentar a fuego bajo 150 ml de leche.
2. Agregar el cacao y la canela o trocitos de cáscara de naranja y revolver constantemente con cuchara de palo.
3. Disolver la maicena en 1/4 taza (50 ml) de leche fría y agregar a la olla cuando la preparación empiece a hervir.
4. Retirar del fuego y revolver hasta que la mezcla espese.
5. Servir y disfrutar !



Bonus!





Porridge

Esta preparación...

Es ideal para disfrutar al desayuno y su principal característica es que otorga mucha saciedad.

La clara de huevo/huevo de linaza le aporta una consistencia más suave y cremosa.

Ingredientes (1 porción)

- 1/2 taza de avena
- 1 taza (200 ml) de leche descremada o bebida vegetal
- 1 clara de huevo o huevo de linaza
- Endulzante a gusto
- Opcional: cacao amargo en polvo, canela, vainilla



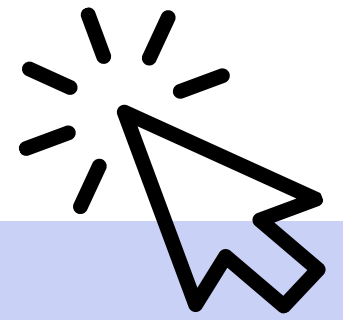
Procedimiento

@valequintanilla.nutri

1. En una olla cocinar a fuego lento la leche o bebida vegetal y la avena, revolviendo constantemente con cuchara de palo.
2. Agregar los ingredientes opcionales y seguir revolviendo.
3. Apagar el fuego una vez que se alcance la consistencia que quieras (a mayor tiempo, más espesa) y añadir endulzante.
4. Agregar la clara de huevo sin dejar de revolver hasta asegurarse de que esté cocida. En su reemplazo, agregar huevo de linaza licuado: 1 cdta de linaza molida + 3 cdtas de agua, reposar por 20-30 minutos.
5. Verter en un pocillo y disfrutar! Puedes agregar cacao nibs o frutos secos a gusto.

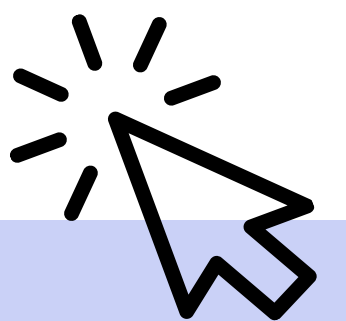
Ve a mi instagram

[@valequintanilla.nutri](https://www.instagram.com/valequintanilla.nutri)



Visita mi página web

www.valequintanillanutri.cl



¡Para que descubras más
recetas, tips y hábitos
saludables!

Vale Quintanilla

NUTRICIONISTA

Si deseas adquirir todas las demás recetas:



Recuerda que la compra de tu Ebook incluye:

- Más de 40 recetas dulces y saludables
- ¡Actualizaciones de por vida!
- Opciones veganas

¡AQUÍ ESTÁ TU REGALO!

50% OFF

~~\$6.900~~ → \$3.450

¿Y cómo adquirirlo?

Es muy simple: Sólo debes seguir los 2 siguientes pasos:

1. Realiza una transferencia por \$3450 a mi cuenta, con el mensaje "SweetFit".
2. Enviar una captura de pantalla del comprobante de pago a mi whatsapp, escribiendo tu mail.

Y listo ! Recibirás enseguida tu copia digital de Sweet Fit en tu mail.