Postres:

**Receta de mini bombones helados de fresa y yogur** [Mini bombones helados de fresa y yogur (directoalpaladar.com)](https://www.directoalpaladar.com/postres/receta-de-mini-bombones-helados-de-fresa-y-yogur)

Para mí fue todo un placer descubrir esta **receta de mini bombones helados de fresa y yogur** que hoy os recomiendo y que es estupenda para darse un caprichito fresco al terminar la comida acompañando el café. Probadla que veréis cómo os conquista.

Como su preparación es rapidísima y sencilla, estoy seguro de que os animaréis a prepararlos. Además, podéis hacerlos tanto con fresas o fresones, mientras se puedan seguir encontrando, como con frambuesas, moras o **cualquier otra fruta de temporada**, que siempre es la mejor opción.

**Ingredientes**

**Para 6 personas**

* Yogur natural azucarado**2**
* Fresa**12**

**Cómo hacer mini bombones helados de fresa y yogur**

**Dificultad: Fácil**

* **Tiempo total15 m**
* Elaboración**15 m**
* Reposo**12 h**

Cuando vi esta idea en el [Tumblr de Blonde Asian](http://blonde-asian279.tumblr.com/) supe que antes o después iba a preparar estas *fresas heladas cubiertas de yogur* pero no sabía exactamente cómo hacerlo ya que solamente contaba con la foto y quería lograr un buen resultado. Tras unas pruebas, creo que lo he conseguido, así que a continuación os cuento **cómo preparar estos mini bombones** para que estén en su punto tanto en su aspecto, como a la hora de su degustación.

Comenzamos volcando los [yogures](https://www.directoalpaladar.com/ingredientes/lacteos/yogur) en un bol y los batimos hasta que estén realmente cremosos. En una cubitera de hielo, preferiblemente con forma de semiesfera o de corazón para que el resultado sea más bonito, llenamos los cubitos con el yogur **hasta unos tres cuartos de su capacidad**. Metemos al congelador durante una media hora para que la crema se empiece a endurecer.

Entre tanto, limpiamos bien las [fresas](https://www.directoalpaladar.com/ingredientes/frutas/fresa), y las cortamos por mitades, de forma que muestren su peculiar dibujo que contrastará con la cobertura de yogur. Sacamos la cubitera del congelador y con cuidado colocamos las medias fresas sobre cada porción de yogur **presionando en la fresa hasta que quede al ras**, pero sin que llegue a cubrirse con el yogur.

Una vez tenemos todas en su sitio, **cubrimos la cubitera con un plástico o film de cocina** para que las fresas no se quemen en el congelador por la acción del frío y las dejamos unas doce horas. Ya las tenemos listas para cuando las queramos disfrutar.

**Receta de mousse de chocolate, un placer ligero para compartir (sin lácteos)** [Mousse de chocolate ligera sin lácteos. Receta de postre fácil y sencilla (directoalpaladar.com)](https://www.directoalpaladar.com/postres/receta-de-mousse-de-chocolate-un-placer-ligero-para-san-valentin)

Esta receta de **mousse de chocolate es un ligero placer** ideal para caprichos golosos, de esos que saben mejor compartidos con alguien especial. Aunque a veces tampoco viene mal permitirse caer en la tentación sin más compañía que la de uno mismo. Con su textura esponjosa y textura ligerísima, no tiene lácteos y sabe a puro chocolate.

Esta es una mousse auténtica, con **sus burbujitas sedosas y ese sonido tan sugerente** que se escucha al introducir cuidadosamente la cuchara. La clave para triunfar está en elegir un buen chocolate, evitando los que se anuncian como "especial postres" de supermercado, pues de su calidad dependerá el éxito de la receta. Según nuestra tolerancia al dulce podemos aventurarnos con porcentajes altos de cacao sin añadir más azúcar.

**Ingredientes**

**Para 4 personas**

Chocolate negro**90 g**

Agua**45 ml**

Huevo L**3**

Esencia de vainilla**2.5 ml**

Azúcar glasé o coco para decorar (opcional)

**Cómo hacer mousse de chocolate ligero**

**Dificultad: Fácil**

* **Tiempo total30 m**
* Elaboración**20 m**
* Cocción**10 m**
* Reposo**2 h**

Trocear el chocolate negro y colocarlo en un cazo o recipiente similar junto con el agua. Poner a calentar al baño maría hasta que se funda, mezclando bien para conseguir una **textura lisa y homogénea**. Dejar enfriar un poco.

Separar las yemas de las claras de los huevos. **Batir ligeramente** las yemas, añadir el chocolate fundido y seguir batiendo con unas varillas hasta que se integren bien. Aromatizar con la vainilla si se desea.

Con ayuda de una batidora de varillas, montar las claras separadas a punto de nieve. Añadir un par de cucharadas al chocolate, mezclando bien. Incorporar el resto de las claras montadas, integrándolas en la mezcla con **mucha suavidad**, siguiendo movimientos envolventes.

**Pastel fitness de manzana, avena y almendra: receta saludable sin azúcar** [Pastel fitness de manzana, avena y almendra. Receta de postre fácil y sencilla (vitonica.com)](https://www.vitonica.com/recetas-saludables/pastel-fitness-manzana-avena-almendra-receta-saludable-azucar)

Manzana, canela y fruto secos: son tres ingredientes la mar de otoñales que juntos nos pueden regalar mucho placer en la cocina, también en recetas saludables como **este pastel, muy jugoso y sin azúcar añadido**. Utilizando harina de avena integral se convierte además en un capricho saciante que puede ser apto para celíacos si la adquirimos certificada sin gluten.

Podéis usar más manzana para decorar la parte superior del pastel, como en la [receta original](https://www.magdalenasdechocolate.com/2019/10/tarta-de-manzana-y-avena.html) que nos inspira hoy, o **recurrir a las almendras para darle una cobertura más crujiente** y nutritiva. En este caso buscábamos una textura jugosa, por eso necesitamos un molde de tamaño pequeño o mediano, de unos 18 cm de diámetro. Si es más grande, nos saldrá más fina, estilo tarta.

**Ingredientes**

**Para 6 personas**

Manzanas grandes (unos 400 g peladas y sin corazón) **4**

Huevos L**2**

Leche o bebida vegetal**120 ml**

Harina de avena**30 g**

Almendra molida**30 g**

Ralladura de limón

Canela molida 1 cucharadita y más para espolvorear

Levadura química (impulsor) 1 cucharadita

Almendras para cubrir

**Cómo hacer pastel fitness de manzana**

**Dificultad: Fácil**

* **Tiempo total55 m**
* Elaboración**10 m**
* Cocción**45 m**

Precalentar el horno a 180ºC y engrasar con un poco de aceite un **molde redondo de fondo desmontable**, de unos 18-20 cm de diámetro, o forrar con papel antiadherente de hornear. La base es recomendable forrarla siempre con este papel.

Lavar las manzanas, pelarlas y rallarlas finas o picarlas. Cuanto más pequeños sean lso trocitos, más se fundirán en la masa. Mezclar con el zumo de limón y disponer en un recipiente. **Añadir todos los demás ingredientes y batir con varillas**, o triturar a velocidad baja si se desea con una batidora o robot unos segundos.

Una vez homogénea, llevar al molde y cubrir con almendras al gusto y más canela. Hornear durante unos 40-45 minutos. **Comprobar el punto con un palillo**; el tiempo final depende del molde y tipo de horno. Esperar un poco fuera del horno antes de abrir y dejar enfriar por completo.

Gana con el **reposo de unas horas**, cuando se asienta el relleno. Servir con más canela molida al gusto y guardar lo que sobre en la parte menos fría de la nevera.

**Con qué acompañar el pastel fitness de manzana**

Con el café de la mañana, un vaso de leche o bebida vegetal, té o infusión, este **pastel fitness de manzana sin azúcar** apetece casi a cualquier hora y sienta muy bien con una bebida caliente en los días más fríos. Si se reblandecen las almendras de la capa superior, podemos añadir más frutos secos tostados en el momento de servir, o unas semillas de amapola, para dar ese punto crujiente.