

RECETARIO POSTRES SALUDABLES





Banana Split saludable

Postre saludable

SERVICIOS:1 TIEMPO DE PREPARACION: 5MIN TIEMPO DE COCCION: 0

INGREDIENTES:

- 1 banano pequeño maduro
- 1/4 taza de frutos rojos
- 1 cucharada de granola
- 1/2 taza de yogurt griego
- 1 cucharada de Almendras en lascas
- 1 cucharada de miel de abeja.

INSTRUCCIONES:

1. cortar el banano por la mitad
2. colocar en el medio 1/2 taza de yogurt griego
3. luego agregar 1/4 taza de frutos rojos mixtos de preferencia congelados
4. agregar la cucharada de granola y la cucharada de Almendras.
5. decorar con miel y disfrutar.

NOTA:

Puedes agregar mantequilla de maní, o mantequilla de almendra o opcional puedes agregar al yogurt 1/2 medida de proteína de tu preferencia, así conseguirás mayor saciedad.



Chocolate Snickers Proteico

Postre saludable

SERVICIOS: 7

TIEMPO DE PREPARACION: 30

TIEMPO DE COCCION: 0

INGREDIENTES:

1 medida de proteína se vainilla
1/2 taza de harina de almendra
1/4 taza de miel sin azúcar
1/4 taza de bebida de Almendra
1/3 de manías horneadas
1/2 taza de mantequilla de maní
1/2 taza de aceite de coco
una pizca de sal
1 1/2 de chispas de chocolate sin
azúcar

INSTRUCCIONES:

1. En un recipiente mezclar harina de almendra y la medida de proteína luego de a pocos agregar la bebida de almendra y la miel sin azúcar.
2. Formamos una masa y la colocamos en un recipiente largo con papel mantequilla la extendemos y la refrigeramos por unos minutos.
3. En otro recipiente mezclar la mantequilla de maní con el aceite de coco para hacerlo más líquido y luego agregar las manías y una pizca de sal.
4. Agregar esta mezcla sobre la mezcla anterior y también se debe congelar por unos 20 minutos en el congelador
5. En baño María derretir el chocolate y cuando esté congelado y consistente lo que refrigeramos cortar en tiras largas y pasar por el chocolate.
6. refrigerar de nuevo y disfrutar sin gluten, sin harinas y sin azúcar.

NOTA:

Opcional puedes agregar 1/4 taza de aceite de coco o mantequilla Gee al chocolate para hacerlo más líquido.



Cinamon Apple

Postre saludable

SERVICIOS: 7

TIEMPO DE PREPARACION: 30

TIEMPO DE COCCION: 20MIN

INGREDIENTES:

4 manzanas grandes
1/2 Limón
1/4 taza de fruto del monje oscuro
1/4 taza de fruto del monje claro
1/4 taza de canela
1 taza de yogurt griego
1/4 taza de lascas de almendra

INSTRUCCIONES:

1. Cortar las manzanas ya lavadas y desinfectadas por la mitad.
2. con una cuchara retirar el centro y hacer un pequeño hueco. agregar el jugo de 1/2 Limón en el centro.
3. en un recipiente mezclar el azúcar del fruto del monje clara con la oscura y agregar la canela.
4. rellenar con el azúcar las manzanas y hornear por 15 minutos o hasta que estas estén blandas
5. luego servir y acompañar con yogurt y semillas
6. Listo tu postre para un cafecito.

NOTA:

Opcional agregar 1/2 medida de proteína de su preferencia al yogurt para proporcionar mayor saciedad .



Donas rellenas sin Harina:

Postre saludable

SERVICIOS:4

TIEMPO DE PREPARACION: 40MIN

TIEMPO DE COCCION: 2 MIN

INGREDIENTES:

1 huevo
1/4 taza de mantequilla se mani
1/2 taza de yogurt natural
2/3 taza de harina de Almendra
1/4 taza de fryto del monje o stevia
1 cucharada De levadura
1/2 taza de mermelada de
frambuesas casera.
1 taza de chiapas de chocolate
1 cucharada de aceite de coco

INSTRUCCIONES:

1. Mezclar el huevo, la mantequilla se mani y el yogurt y puedo incorporar el harina de almendra, levadura y el fruto del monje o el endulzante de tu preferencia.
2. Repartir la mezcla en moldes de dona de silicona y meter al microondas por 2:45 minutos en pautas de 15 segundos y 15 segundos.
3. Derrite el chocolate con el aceite de coco a baño María.
4. Rellena las donas con mermelada de frambuesa.
5. Deja enfriar en la nevera por 20 minutos.
6. Pasa por el chocolate de ambos lados y luego refrigerar.
7. 10 minutos después disfrutar

NOTA:

Opcional agregar 1/2 medida de proteína a la mezcla de las donas.



Mamut Saludable

Postre saludable

SERVICIOS: 4

TIEMPO DE PREPARACION: 20MIN

TIEMPO DE COCCION: 0 MIN

INGREDIENTES:

12 galletas María sin azúcar
1/2 taza de yogur griego sabor
vainilla
1/2 taza de chocolate oscuro sin
azúcar
1 cucharada de aceite de coco

INSTRUCCIONES:

1. untar sobre cada galleta María el yogur y hacer torres de tres galletas para tener 4 mamut
2. derretir el chocolate a baño María con la cucharada de aceite de coco
3. refrigerar las galletas por 10 minutos y luego pasar por el chocolate.
4. refrigerar de nuevo y disfrutar.

NOTA:

Opcional agregar 1/2 medida de proteína de vainilla a la mezcla de yogur.

APRENDE A COMER SIN CULPA Y
RECUERDA QUE LA BELLEZA ES
PROPORCIONAL A LA GRANDEZA DEL
CORAZÓN.

