



Sanar con Sabor

700 RECETAS SIN GLUTEN Y SIN AZÚCAR

PART. 3

By Chef Mary

Sabores deliciosos que cuidan tu salud

ÍNDICE (PART 3)

DULCES Y POSTRES	405
ARROZ DULCE DE COLIFLOR	406
BARRA DE COCO Y CHOCOLATE	407
POSTRE DE LECHE CONDENSADA CON COCO	408
BESO CREMOSO	409
BEIJINHO BAJO CARBOHIDRATO	410
GALLETAS DE MANTEQUILLA DE COCO	411
PASTEL DE PLÁTANO CON GOTAS DE CHOCOLATE..	412
PASTEL DE AGUACATE	413
PASTEL DE PIÑA	414
PASTEL DE PLÁTANO SIN GLUTEN Y SIN AZÚCAR	415
PASTEL SENCILLO DE PLÁTANO	416
PASTEL DE BRIGADEIRO SÚPER FÁCIL	417
PASTEL DE CAFÉ	418
PASTEL DE ZANAHORIA FIT	419
TARTA DE CHOCOLATE CON MOUSSE DE FRUTA DE LA PASIÓN	420
DELICIOSO PASTEL DE CHOCOLATE Y LIMÓN	421
PASTEL DE CHOCOLATE SIN HARINA	422
PASTEL SENCILLO DE CHOCOLATE	423
PASTEL DE COCO BAJO EN CARBOHIDRATOS	424
PASTEL CREMOSO DE HARINA DE MAÍZ	425
PASTEL ESPONJOSO DE LIMÓN	426
PASTEL DE FRUTA DE LA PASIÓN Y CHOCOLATE	427
PASTEL DE MAÍZ FÁCIL DE AJUSTAR	428
PASTEL DE PAÇOCA	429
TORTA DEL BOSQUE NEGRO	430
PASTEL DE FORMIGUEIRO	431
PASTEL HELADO DE COCO	432
TORTA NEGRAR LOCO FÁCIL	433
TARTA DE ZANAHORIA TRUFADA CON CHOCOLAT ..	434
CARAMELO CON JENGIBRE	435
CARAMELO DE CACAHUETE	436
CARAMELO DE FRESA CON LECHE EN POLVO	437
CARAMELO DE NUECES	438
BOMBO DE HIGO VEGANO	439
BRIGADEIRO DE CACAO CON COCO	440
BRIGADEIRO DE CACAO CON FRESA	441
BRIGADEIRO DE PAÇOCA LOW CARB	442
BRIGADEIRO LOW CARB	443
PRESTIGIO DE BRIGADEIRO	444
BRIGADEIRO TRUFADO SALUDABLE	445
BROWNIE CREMOSO FÁCIL	446
BROWNIE DE CHOCOLATE	447
BROWNIE DE LIMÓN	448
BROWNIE FÁCIL TRUFADO	449
BRULE	450
ANACARDO A LA CREMA	451
MAÍZ MOLIDO	452
CHOCOLATE CHOCOLATE PARA PASTELES	453
CARAMELO PROTEICO	454
CIELO DE LIMÓN	455
CHEESECAKE DE FRUTOS ROJOS	456
CHURROS CREMOSOS FÁCILES	457
COCADA	458
COCADA CON FRUTA DE LA PASIÓN	459
COCADINHA LOW CARB	460
GALLETAS DE CACAHUETE	461
GALLETAS DE CHOCOLATE FÁCILES	462
PALILLOS DE FRESA	463
CREMA BRULÉE	464
CREMA DE AGUACATE Y CACAO	465
CREMA DE CACAO	466
CREMA DE COCO	467
CREMA DE CONFITERÍA	468
CREPA PALEO DE COCO	469

DELIRIO DE KIWI	470
DELIRIO DE FRESA	471
DULCE DE CALABAZA	472
DULCE DE MANÍ	473
PASTEL DE ALMENDRA	474
DULCE DE FRUTOS SECOS	475
DULCE DE LIMÓN	476
FLAN DE CHOCOLATE	477
FUDGE DE CACAHUETE	478
DULCE DE CHOCOLATE	479
GANANCIA ESPECIAL CACAO	480
GANANCIA DE CHOCOLATE	481
GELATINA DE PIÑA	482
JALEA DE JABUTICABA	483
GELATINA DE NARANJA	484
LECHE CONDENSADA DE ALMENDRAS	485
LECHE DE COCO CONDENSADA	486
MANZANA CON CANELA Y CREMA DE LECHE	487
NATILLAS DE COCO	488
MARIA MOLE	489
MAZAPÁN	490
MOUSSE DE CAFÉ	491
MOUSSE DE CAFÉ ESPECIAL	492
MOUSSE DE CHOCOLATE	493
MOUSSE DE COCO	494
MOUSSE DE LIMÓN	495
MOUSSE DE MARACUYÁ	496
ESPECIAL MOUSSE DE FRUTA DE LA PASIÓN	497
MOUSSE DE FRESA	498
MUFFIN DE CHOCOLATE Y PIMIENTA	499
MOLLET DE CALABAZA DULCE	500
NUTELLA CASERA	501
NUBE DE LIMÓN	502
PAJA ITALIANA BAJA EN CARBOHIDRATOS	503
PANNA COTTA	504
PAN DE MIEL BAJO EN CARBOHIDRATOS	505
MELOCOTÓN TOSTADO	506
PALETA DE CACAO	507
PUDÍN DE CHÍA	508
PUDÍN DE CLARAS DE HUEVO	509
PUDÍN DE COCO	510
PUDÍN DE PAÇOCA CERO	511
QUINDIM BAJO EN CARBOHIDRATOS	512
BOMBÓN DE CHOCOLATE CON LECHE	513
HELADO DE AGUACATE	514
HELADO DE LECHE DESNATADA NIDO CON FRESA..	515
HELADO DE FRESA	516
SOFLÉ DE CHOCOLATE	517
SORPRESA DE UVA VERDE	518
SUSPIRO BAJO EN CARBOHIDRATOS	519
PASTEL DE CAFÉ	520
PIE DE CHOCOLATE FÁCIL BAJO EN CARBOHIDRATOS	521
PIE CREMOSO DE LIMÓN	522
TROZOS DE CHOCOLATE BAJO EN CARBOHIDRATOS	523
TRUFA DE PLÁTANO	524
TRUFAS DE FRUTA DE LA PASIÓN	525
TRUFA DE FRESA	526
TRUFINAS	527
TRUFA PROTEÍCA	528



DULCES Y POSTRES

SANAR CON SABOR

700 DELICIOSAS RECETAS

ARROZ DULCE DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 300g de coliflor
- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 5 cucharadas de crema agria
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ Canela en rama al gusto
- ✓ Canela en polvo al gusto

MODO DE PREPARO

Pique la coliflor hasta que quede muy pequeña, del tamaño de granos de arroz;

En una sartén agrega la coliflor, la crema y la leche de coco. Agrega la rama de canela y revuelve hasta que hierva;

Después de hervir, revuelva con más fuerza para que no se queme. Agrega el xilitol y mezcla suavemente, déjalo al fuego hasta que espese, siempre removiendo;

Apagar el fuego, disponer el arroz con leche en el recipiente deseado y espolvorear la canela en polvo por encima.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



BARRA DE COCO Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de aceite de coco
- ✓ 2 tazas de coco rallado
- ✓ 1/4 taza de xilitol
- ✓ 1 taza de chocolate negro

MODO DE PREPARO

Caliente el aceite en una sartén hasta que esté líquido; Añadir coco rallado y edulcorante. Mezcle bien a fuego lento durante 3 minutos;

Coloque en una bandeja para hornear poco profunda forrada con papel pergamino y refrigerere;

Derretir el chocolate y esparcir sobre el coco;

Llevar a la heladera para endurecer también el chocolate;

Cortar en cuadrados y reservar en refrigeración.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



POSTRE DE LECHE CONDENSADA CON COCO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de leche de coco en polvo o descremada
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ 2 cucharadas de edulcorante culinario
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- ✓ 100 gramos de cocofrescorallado

MODO DE PREPARO

Para la leche condensada casera: hervir el agua, batirla en una licuadora con la leche en polvo, 1 cucharada de mantequilla y 2 cucharadas del endulzante por 5 minutos (hasta que quede bien homogéneo y un poco pastoso);

Pon esta mezcla en un vaso y déjalo en la nevera durante 20 minutos;

Cuando ya esté frío y con una textura cremosa, sácalo de la nevera;

Engrasa un molde con mantequilla y, cuando se derrita, agrega la mezcla que estaba en la heladera y el coco rallado;

Revuelva hasta que quede suave;

Dejar enfriar y servir.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



BESO CREMOSO

INGREDIENTES

- ✓ 300ml de leche de coco
- ✓ 3 cucharadas de queso crema
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 3 cucharadas de coco rallado
- ✓ 20 gotas de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

En una sartén agrega la leche de coco, la esencia de vainilla y el xilitol;

Remueve con una cucharada de pausa para que no se pegue y déjalo hervir hasta que la cantidad se reduzca a la mitad;

Agrega el queso crema, el coco rallado y revuelve bien;

Retire del fuego y vierta en un recipiente para que se enfrie naturalmente;

Luego, refrigeré por al menos 1 hora.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-80MINUTOS**



BEIJINHO BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 200 ml de leche de coco
- ✓ 1 Cucharada de Xilitol
- ✓ 1 Cucharada (sopa) de Coco Rallado sin Azúcar
- ✓ 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla

MODO DE PREPARO

Coloca en una cacerola la leche de coco, la esencia de vainilla y una cucharada de endulzante;

Revuelva siempre para que no se pegue al fondo de la sartén;

Deja hervir hasta que reduzca a la mitad del volumen;

Agregue el coco rallado y mezcle bien;

Desechar en un recipiente y dejar enfriar;

Una vez frío, llevar a la heladera por unos 20 minutos.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



GALLETAS DE MANTEQUILLA DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de maicena
- ✓ 1/2 taza de salvado de avena (té)
- ✓ 3 cucharadas de edulcorante en polvo
- ✓ 2 cucharadas de crema ligera de verduras
- ✓ 1 yema
- ✓ 2 cucharadas de leche de coco
- ✓ 4 cucharadas de coco rallado sin azúcar
- ✓ 1 yema de huevo ligeramente batida para pincelar

MODO DE PREPARO

Mezcla los ingredientes hasta obtener una masa homogénea que no se pegue a las manos;

Forma palitos sobre una superficie enharinada y corta los trozos en diagonal (o dales forma al gusto);

Presionar con un tenedor y colocar sobre bandejas para hornear engrasadas con crema vegetal;

Pintar con yema de huevo y hornear en horno medio precalentado a 180°C durante unos 20 minutos o hasta que estén doradas.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PASTEL DE PLATANO CON GOTAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 plátano maduro
- ✓ 5 cucharadas completas de salvado de avena
- ✓ canela al gusto
- ✓ 4 cuadrados de chocolate 80% picado

MODO DE PREPARO

Ama el plátano y mézclalo con los huevos;
 Agrega la avena, la canela y $\frac{3}{4}$ del chocolate picado y mezcla bien;
 Distribuye la masa en los moldes y termina colocando el 1/4 de chocolate restante encima de la masa;
 Llévala al horno precalentado por 20 min a 180°C o en la airfryer por 10 min a 200°C y ¡listo!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS



PASTEL DE AGUACATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de puré de aguacate (té)
- ✓ 50 ml de leche de coco
- ✓ 50ml de agua filtrada
- ✓ 4 gemas
- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 2 tazas (té) de harina de coco
- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Endulzante Culinario
- ✓ 1 Cucharada de Levadura Química en Polvo
- ✓ Aceite de coco para engrasar

MODO DE PREPARO

Bate el aguacate con las yemas y el endulzante hasta obtener una crema;

Pon la batidora a velocidad mínima y agrega poco a poco la leche de coco, el agua y la harina y, sin batir, incorpora las claras y la levadura;

Colocar la mezcla en un molde ligeramente engrasado y hornear en horno precalentado a 180°C por 40 minutos aproximadamente;

Saque tibio y espolvoree con edulcorante culinario al gusto.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS**



PASTEL DE PIÑA

INGREDIENTES

- ✓ 6 rodajas de piña
- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 taza de edulcorante de xilitol
- ✓ 1½ tazas de harina de coco o salvado de avena
- ✓ 2 cucharadas de biomasa de plátano
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear químico

MODO DE PREPARO

Comience cocinando las piñas hasta que se convierta en un caldo;

Reservar;

En la licuadora, bate la piña con solo un poco de agua, agrega los huevos, el endulzante y la biomasa de plátano;

Coloca la harina y la mezcla de la licuadora en un bowl, mezcla hasta incorporar todo;

agregar O levadura, mezcla
levemente;

Unir una forma, verter la masa;

Hornear en horno precalentado a 180°C por 40 minutos o hasta que estén doradas;

Regrese al fuego el resto del almíbar hasta que espese;

Desarrollar la torta, pinchar con un tenedor y regar con el almíbar;

¡Ahora solo sirve!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PASTEL DE PLÁTANO SIN GLUTEN AZÚCAR

INGREDIENTES

- ✓ 4 plátanos maduros
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 taza de salvado de avena
- ✓ 1 cucharada de canela en polvo
- ✓ 1 cucharada sopera de levadura
- ✓ **Relleno:** Crema ligera + chocolate 80% cacao

MODO DE PREPARO

En la licuadora mezcle los plátanos, los huevos, la avena y la canela;

Después qué El pasta quedarse homogéneo, agregar la levadura;

Engrasar un molde con aceite de coco y llevar al horno por aproximadamente 30 minutos a 200°C;

Consejo: Cuanto más maduro esté el plátano, más dulce será tu pastel;

¡Y también puedes agregar pasas!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PASTEL DE PLÁTANO SENCILLO

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 5 cucharadas de salvado de avena
- ✓ 1 plátano canela al gusto

MODO DE PREPARO

Ama el plátano y mézclalo con el huevo;
 Agrega la avena, la canela y mezcla bien;
 Luz hacia microonda por dos minutos;
 ¡Sirve entonces y Buena Comida!



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10 MINUTOS



PASTEL BRIGADEIRO SÚPER FÁCIL

INGREDIENTES

- ✓ 3huevos
- ✓ 5cucharadas de mantequilla derretida
- ✓ 3cucharadas llenas de xilitol
- ✓ 1/2 taza de leche descremada o vegetal
- ✓ 3cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1 y 1/2 taza de harinade cocoo salvado de avena
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- Para el brigadier:**1 y ½ cartones de lechecondensada sin azúcar
- ✓ 3cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 2cucharadas de mantequilla o aceite de coco



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



MODO DE PREPARO

Bate todos los ingredientes líquidos en la licuadora por unos 3 minutos, luego agrega los secos (excepto la levadura) y vuelve a batir hasta que se mezcle todo;

Agrega el bicarbonato y vuelve a mezclar, une una forma con la mantequilla y el cacao en polvo y vierte la masa, hornea en horno precalentado por 25 minutos aproximadamente;

Brigadier:revolver todo a fuego lento por 10 minutos aproximadamente, dejar enfriar en un plato;

Para el armado, solo corta el bizcocho en tres partes iguales y rellénalo, lo que quede, ¡úsalo en el glaseado!

PASTEL DE CAFÉ

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de endulzante culinario
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de harina de almendras
- ✓ 200ml de Café Listo sin azúcar y sin Polvo
- ✓ 50ml de aceite de coco
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 Cucharada de Levadura Química

MODO DE PREPARO

Bate el endulzante con los huevos hasta obtener una mezcla blanca y que duplique su tamaño;

Agrega la harina de almendras, el café y el aceite de coco y bate bien;

Por último, agregue el bicarbonato de sodio y mezcle ligeramente;

Coloca la mezcla en un molde engrasado y hornea en horno precalentado a 180°C por unos 25 minutos o hasta que esté bien cocido;

Retire del horno y deje enfriar;

Coloque la cobertura deseada en la parte superior.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS**



PASTEL DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- ✓ 1 zanahoria rallada grande
- ✓ 2 huevos
- ✓ Salvado de avena: 1 taza o 2 cucharadas de copos de avena
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco

- ✓ 2 cucharadas de Xilitol
- ✓ 1 cucharada de levadura química
- ✓ ½ taza de leche vegetal
- ✓ **Techo:** Chocolate 80% cacao

MODO DE PREPARO

Bate los huevos, la zanahoria rallada, la leche y el aceite en una licuadora por 5 minutos;

Mezcla el resto de los ingredientes (copos de avena, harina de avena y xilitol) en un recipiente hasta que quede suave;

Por último poner el bicarbonato y llevar a hornear al horno medio por 1 hora aproximadamente;

Para El techo, derretir O chocolate 80%cacao y colocar encima de la tarta después de hornear.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



TARTA DE CHOCOLATE CON MOUSSE MARACUYÁ

INGREDIENTES

- ✓ 4huevos
- ✓ 1taza de endulzante culinario
- ✓ 1/2taza de aceite de coco
- ✓ 1taza de leche vegetal
- ✓ 2tazas de salvado de avena o harina de coco
- ✓ 1/2 taza de cacao en polvo
- ✓ 1cucharada de levadura en polvo
- ✓ Mousse:**1 taza dejugode maracuyá
- ✓ 1taza de leche condensada sin azúcar
- ✓ 1/2 lata de crema ligera

MODO DE PREPARO

Pasta:Mezclar bien todos los ingredientes y engrasar un molde con mantequilla y verter la masa, hornear en horno precalentado a 180°C por 40 minutos aproximadamente;

Apenas salga el bizcocho del horno, humedécelo con un almíbar de tu preferencia;

Mousse:Bate todos los ingredientes para el mousse en una licuadora hasta que quede muy cremoso;

Extiende la mousse sobre el bizcocho y lleva a la heladera por 3 horas aproximadamente;

Servir entonces y ¡Buena comida!



ACTUACIÓN
05 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
240 MINUTOS



DELICIOSO PASTEL DE CHOCOLATE Y LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos grandes
- ✓ 1/2 taza de mantequilla derretida o aceite de coco
- ✓ 1 taza de leche vegetal desnatada 1/2 taza o xilitol
- ✓ 2 tazas de harina decocoo salvado de avena
- ✓ 1 cucharada llena de polvo de hornear
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo Para la mousse:
- ✓ 2 cajas de leche condensada sin azúcar
- ✓ 1 caja de crema ligera
- ✓ Jugo puro de 3 limones grandes



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



MODO DE PREPARO

Agrega los huevos, la mantequilla, la leche y el xilitol a la licuadora, bate bien por 4 minutos, agrega la harina y el cacao en polvo, bate por 30 segundos, por último agrega la levadura;

Engrasa un molde (yo usé uno de 18 cm) untado con mantequilla y cacao en polvo, hornea en horno precalentado a 180°C por 25 minutos, espera que se enfríe apenas salga del horno;

Mousse de limón: batir todo en la licuadora y reservar;

Corta la tarta en dos partes iguales y rellena con la mousse, déjala en la nevera 15 minutos y ¡Disfruta!

PASTEL DE CHOCOLATE SIN HARINA

INGREDIENTES

- ✓ 5 huevos
- ✓ 180 g de mantequilla sin sal
- ✓ 5 Cucharadas (sopa) de Xilitol
- ✓ 1 taza de cacao en polvo sin azúcar
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear
- ✓ 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla

MODO DE PREPARO

Batir los huevos junto con la mantequilla y el edulcorante en la batidora hasta obtener una crema homogénea;

Agrega el cacao en polvo, la vainilla y vuelve a batir;

Agregue la levadura y mezcle suavemente con una cuchara hasta que se incorpore;

Verter la masa en un molde engrasado y hornear en horno precalentado a 200°C por aproximadamente 35 minutos o hasta que esté cocido (hacer la prueba del palillo);

Espere amar y desarrollarse.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55 MINUTOS**



PASTEL DE CHOCOLATE SENCILLO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de aceite de coco
- ✓ 1 taza de leche vegetal
- ✓ 2 tazas de salvado de avena
- ✓ 2 cucharadas de xilitol o edulcorante culinario
- ✓ 4 cucharadas de cacao en polvo 80% cacao
- ✓ 1 Cucharada de Polvo para Hornear en Polvo
- ✓ 3 huevos

MODO DE PREPARO

Unir la forma con mantequilla y luego espolvorear el chocolate;

Batir el exceso, precalentar el horno a 180°C;

Bate los huevos, la leche, el aceite y el xilitol en la licuadora por unos 2 minutos;

Agregar adentro de eso licuar el salvado y el chocolate;

Mezclar bien para que se involucren todos los ingredientes, mezclar con una cuchara;

(NO VOLVER A MEZCLAR)

Cuando todo esté bien mezclado, es el momento de añadir la levadura;

Ponga el bicarbonato de sodio, muévase muy lentamente, sin prisas;

Poner la masa en la forma engrasada y ponerla a hornear;

Unos 35/40 minutos, depende mucho del horno!



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



PASTEL DE COCO BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 200 ml de leche de coco
- ✓ 5 huevos
- ✓ 3/4 taza de coco rallado sin azúcar 1/2 taza (té) de harina de coco o almendras
- ✓ 1 Cucharadita de Levadura Biológica
- ✓ 1/2 taza (té) de edulcorante de xilitol
- ✓ 1/2 taza (té) de crema de leche ligera

MODO DE PREPARO

Coloca en una licuadora la leche de coco, los huevos, el coco rallado, la harina de coco, el endulzante y la crema;

Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el bicarbonato de sodio y mezcla delicadamente;

Disponer la mezcla en forma engrasada con aceite de coco y llevar al horno precalentado a 180°C por 30 minutos aproximadamente;

Sácalo del horno, déjalo enfriar y desmolda.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS**



PASTEL CREMOSO DE HARINA DE MAÍZ

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza y ½ (té) de leche descremada o vegetal
- ✓ ¾ taza de harina de maíz (té)
- ✓ ½ taza (té) de edulcorante culinario

- ✓ 1 cucharadita(s) de semillas de hinojo
- ✓ 1 cucharada(s) de mantequilla
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 2 yemas
- ✓ 1 cucharadita(s) de levadura en polvo disuelta en agua
- ✓ ¼ de taza de leche desnatada o vegetal



ACTUACIÓN
05 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



MODO DE PREPARO

Mezcla la leche con la harina de maíz, el endulzante, el hinojo y la mantequilla en una cacerola y coloca a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que espese;

Dejelo enfriar;

Incorporar suavemente las claras, las yemas y la levadura diluida a la mezcla ya fría y verter en un molde cuadrado (20 cm) engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina de maíz;

Hornear en horno medio precalentado a 180°C por unos 40 minutos o hasta que estén doradas;

Desarrolla tibio;

Servir entonces y Buena comida.

PASTEL ESPONJOSO DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/2 taza de xilitol
- ✓ 1/2 taza de jugo de limón puro + ralladura
- ✓ 1/2 taza de leche descremada o vegetal 1/3 taza de aceite de coco
- ✓ derretido 2 tazas de salvado de avena o harina de almendras
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo

MODO DE PREPARO

Unir una forma con pala en el medio con mantequilla y harina;

Precalentar el horno a 180°C;

Con un fouet, batir los huevos con el xilitol hasta que estén espumosos (no hace falta batidora);

Luego agrega el jugo de limón + la ralladura, la leche y el aceite de coco;

mezclar muy bien Agregue la harina y el polvo de hornear. Para terminar, mezcle suavemente y hornee por 40 minutos;

Techo: 1 caja de leche condensada sin azúcar + el jugo puro de dos limones muy grandes;

Mézclalo y échalo sobre la torta ya fría;

¡Sirve entonces y Buena Comida!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



PASTEL DE FRUTA DE LA PASIÓN Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Xilitol
- ✓ 2 tazas (té) de harina de almendras

- ✓ 1/2 taza (té) de leche de marañón casera
- ✓ 1/2 taza (té) de cacao en polvo
- ✓ 1/2 tazas (té) de jugo natural de maracuyá sin agua
- ✓ 1 Cucharada de Levadura Química en Polvo
- ✓ 5huevos

MODO DE PREPARO

Separar las claras de las yemas y bate las claras y reserva las yemas;

Seguimos batiendo las claras y añadimos una a una las yemas, el edulcorante y la harina de almendras tamizadas;

Divide la masa en dos partes:

En la primera parte agregar la leche, el cacao en polvo y la mitad de la levadura y reservar;

En la segunda parte, agrega el jugo de maracuyá y el resto de la levadura;

En forma engrasada, alternar cucharadas de las dos masas.

Llevar a horno precalentado a 180°C por unos 40 minutos;

Retirar del horno, desmoldar y dejar enfriar;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
08 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



PASTEL DE MAÍZ DE FÁCIL AJUSTE

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de maíz (sin el agua)
- ✓ 1 lata de lechedesnatadao vegetal
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 tazas de salvado de avena
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ derretida
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- 1 cucharada de levadura

MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora, por último el bicarbonato de sodio; Unir la forma con aceite de oliva y salvado de avena; Hornear a 180°C por 40 minutos; Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



PASTEL DE PAÇOCA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Edulcorante Xilitol
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 1 cucharada de canela en polvo
- ✓ 1 y 1/2 taza de harina de maní
- ✓ 1/2 taza de coco rallado
- ✓ 1 cucharada de levadura para hornear

MODO DE PREPARO

Agrega los huevos, el endulzante culinario y el aceite de coco a la batidora y bate bien;

Agrega la harina de maní, el coco rallado, la canela en polvo, la sal y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Coloca el bicarbonato de sodio y mezcla con una cuchara;

Disponer la mezcla en forma ligeramente engrasada y llevar al horno bajo por unos 30 minutos;

Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS**



TORTA DEL BOSQUE NEGRO

INGREDIENTES

- ✓ 4huevos (claras y yemas separadas)
- ✓ 1 taza (té)de xilitol
- ✓ 4cucharadas de margarina
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de leche
- ✓ 6 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 3 tazas de salvado de avena (té)
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear químico
- ✓ margarina para engrasar
- Relleno y cobertura: 500 g de nata ligera
- ✓ 5cucharadas deedulcoranteenpolvo tipohorno y estufa
- ✓ 1cucharadadecacaoenpolvo
- ✓ 1taza de mermelada de cereza (dietética)



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS



MODO DE PREPARO

En una batidora, batir las claras de huevo y reservar. En la batidora, en otro bol, bate las yemas, el edulcorante y la margarina hasta que se ponga blanca. Agrega la leche, el cacao, la harina y bate para mezclar;

Mezcle las claras de huevo y el polvo de hornear suavemente con una cuchara. Colocar en un molde de 24cm y hornear en horno medio precalentado a 190°C durante 40 minutos. En la batidora, bate la crema fría hasta obtener el punto chantilly. Divide la nata montada en tres partes. Añadir cacao a uno de ellos y mezclar. Mezcle la mermelada de cereza en la otra parte y deje la crema batida restante pura. Desmolda el bizcocho enfriado y córtalo por la mitad horizontalmente.

Colocar una parte de la masa en un plato, esparcir la nata montada mezclada con la mermelada y cubrir con la otra masa. Colocar la nata montada con cacao en una manga pastelera con boquilla de pitanga mediana y la nata montada pura en otra manga pastelera con la misma boquilla. Decora todo el lado del pastel, intercalando los sabores. Decora la parte superior con cerezas y ralladura. Refrigerá hasta el momento de servir.

PASTEL DE HORMIGAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 taza de leche desnatada o vegetal
- ✓ 1 taza y media de xilitol
- ✓ 1 cucharadita de soda para hornear
- ✓ Medio paquete de 100 gramos de chocolate granulado cero azúcar
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2 tazas de salvado de avena

MODO DE PREPARO

Pon los huevos, la mantequilla y el xilitol en la licuadora, bate como por 3 minutos;

Agrega la leche y la harina poco a poco y bate hasta que se mezcle toda la harina;

Pasar la masa a un bol, mezclar el chocolate granulado y por último la levadura;

Verter la masa en un molde engrasado y enharinado con un hueco central;

Luz para para asar en horno precalentado por aproximadamente 40 minutos o hasta que la torta esté completamente horneada;

Luz para para asar en horno precalentado por aproximadamente 40 minutos, o hasta que el pastel esté completamente horneado.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



PASTEL HELADO DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de mantequilla o aceite de coco
- ✓ 4 yemas y 4 claras
- ✓ 1 taza de endulzante culinario o xilitol
- ✓ 1 y 1/2 taza de salvado de avena o harina de coco
- ✓ 1 taza de leche desnatada o vegetal
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ **Techo:** 1/2 latas de crema ligera
- ✓ 1 caja de leche condensada sin azúcar
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



MODO DE PREPARO

En un florero mezcle la mantequilla o aceite de coco, las yemas y el xilitol, mezcle bien hasta que se convierta en una crema;

Agregue la harina + 1 taza de leche encima de esto, mezcle bien, bata las claras de huevo y mezcle nuevamente;

Por último agregar la levadura, engrasar un molde con mantequilla y harina y verter la masa, hornear en horno precalentado a 180°C por 30 minutos;

Techo:

En un recipiente vierte la leche condensada, la caja de crema y 1 cucharada de mantequilla, mezcla todo y revuelve a fuego bajo hasta que comience a burbujejar, vierte sobre el pastel y déjalo en la heladera por 1 hora;

Si quieres, salpimienta coco rallado y ¡sirve a continuación!

NEGA LA TORTA FÁCIL DE MALUCA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 5 cucharadas de mantequilla derretida
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 1/2 taza de leche descremada o vegetal
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1 y 1/2 taza de harina de coco
- ✓ salvado de avena
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo

MODO DE PREPARO

Batir todos los ingredientes líquidos en la licuadora por 3 minutos, luego agregar los secos (excepto la levadura) y volver a batir hasta que se mezcle todo.

Agregar la levadura y volver a mezclar, engrasar un molde con mantequilla y cacao en polvo y verter la masa, hornear en horno precalentado a 180°C por 25 minutos aproximadamente!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



TARTA DE ZANAHORIA TRUFADA CON CHOCOLATE

INGREDIENTES

MODO DE PREPARO

- ✓ 2 zanahorias medianas (aproximadamente 190 gramos)
- ✓ 1/2 taza de aceite de coco
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1/2 taza de xilitol
- ✓ 1 y 1/2 taza de salvado de avena o harina de almendras
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ 1 caja de leche condensada sin azúcar
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS



Batir la zanahoria con el aceite, los huevos y el xilitol, luego agregar la harina, remover bien, finalmente agregar la levadura;

Engrasa una forma rectangular con mantequilla y harina, vierte la masa de bizcocho, precalienta el horno a 180°C y hornea el bizcocho durante 35 minutos aproximadamente, deja enfriar;

Brigadier: 1 caja de leche condensada cero azúcar + dos cucharadas de mantequilla + 2 cucharadas de cacao en polvo;

Revuelva todo a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que esté muy cremoso;

Asamblea: Saque el pastel del horno y córtelo por la mitad, rellénalo con todo el brigadeiro;

Colocar encima el otro lado de la torta, derretir 300 gramos de chocolate 80% cacao y verter sobre la torta, dejar en heladera por 30 minutos hasta que se endurezca el chocolate;

¡Sirve entonces y Buena Comida!

CARAMELO CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- ✓ 500g de Chocolate 80% Cacao Fundido
- ✓ 1 cucharada de jengibre picado
- ✓ 1 taza (té) de endulzante culinario

MODO DE PREPARO

Ponga el edulcorante en una cacerola y vierta agua hasta que se convierta en una pasta;

Llevar a fuego lento durante unos 5 minutos;

Agrega el jengibre a este almíbar y déjalo cocinar revolviendo constantemente hasta que cristalice;

Después de que se seque por completo, retírelo del fuego;

Mezclar el chocolate fundido y el jengibre y distribuir en moldes aptos para bombones;

Llevar a heladera a reposar por 2 horas;

Retire del refrigerador y despliegue;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
140 MINUTOS**



CARAMELO DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 400g de Chocolate 80% Cacao
- ✓ 1/2 taza (té) de maní
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Crema Light

MODO DE PREPARO

Derretir el chocolate al baño maría, y agregar la nata fresca;

Mezcla hasta obtener una crema homogénea;

Coloca unos cacahuetes en el fondo de moldes de silicona y cubre con la crema de chocolate;

Repita el proceso con todo el chocolate y los cacahuetes;

Llevar a heladera por unas 2 horas o hasta que endurezca;

Desmoldar y servir.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-140MINUTOS**



CARAMELO DE FRESA CON LECHE EN POLVO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de leche desnatada en polvo o coco en polvo
- ✓ 1 cucharada de crema agria ligera
- ✓ 1 cucharada de esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharadita de xilitol
- ✓ 50 gramos de chocolate 80%
- ✓ 5 cucharadas de agua
- ✓ fresa al gusto

MODO DE PREPARO

Prepara el bombón de fresa con leche en polvo colocando en un recipiente la leche en polvo, la nata, la esencia, el xilitol y el agua;

Sigue mezclando bien, apretando con la cuchara hasta que quede una masa moldeable;

Si es necesario, agregue más agua;

¡Ahora vamos a montar! Mójate las manos con agua, abre la masa en tu mano, pon la fresa y enróllala;

Coloque en el congelador durante 15 minutos para que se endurezca. Pasados los 15 minutos derrite el chocolate, saca las bolitas del congelador y cubre con el chocolate;

Luego regresa otros 5 minutos al freezer, para que el chocolate se seque mejor;

Servir entonces y ¡Buena comida!



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



CARAMELO DE NUECES

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de macadamias
- ✓ 1/4 taza de anacardos
- ✓ 1/4 taza de nueces
- ✓ 1 taza de almendras
- ✓ 2 cucharadas de crema
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 150 g de chocolate negro

MODO DE PREPARO

Bate todas las nueces hasta hacer una harina;

Abre la tapa del procesador o licuadora y agrega las 2 cucharadas de crema y el edulcorante. Batir hasta hacer una carpeta;

Guárdelo en el refrigerador durante dos horas;

Derretir el chocolate en un recipiente al baño maría;

Tomar la pasta de nuez, hacer bolitas y bañar en chocolate;

Pon los bombones en un plato y al terminar lleva al refrigerador.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



CARAMELO DE HIGO VEGANO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de higos turcos secos
- ✓ ¼ taza de leche de almendras
- ✓ 1 cucharada de cacao en polvo 100% (también puede ser 70% u 85%)
- ✓ 1 taza de coco rallado sin azúcar

MODO DE PREPARO

Comience procesando el higo turco seco hasta que se convierta en una pasta;

Agrega la leche de almendras y bate hasta que se convierta en una pasta que no se pegue a las manos;

La masa para el bombón vegano de higos tiene que quedar en el mismo punto que en la foto, un poco pegajosa, pero muy consistente;

Hacer bolitas, rebozar en coco rallado y listo para servir;

Si lo prefieres, puedes reservar en la nevera.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



BRIGADEIRO DE CACAO CON COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 caja de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de mantequilla sin sal
- ✓ 1 coco rallado sin azúcar

MODO DE PREPARO

En una sartén agrega la mantequilla, la crema de leche, el queso crema, el xilitol y el cacao en polvo;

Llevar a fuego medio, revolviendo constantemente con una cuchara de madera;

Apagar en cuanto empiece a asomar el fondo de la sartén al hornear la cuchara, mezclar la goma xantana y verterla en un plato;

Después de enfriarse, engrase sus manos con un poco de mantequilla, haga bolitas y páselas por el coco para cubrirlas.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



BRIGADEIRO DE CACAO CON FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ $\frac{1}{2}$ cucharadita de goma xantana
- ✓ 10 fresas
- ✓ 1 cucharada(s) de cacao en polvo
- ✓ Cacao en polvo para espolvorear

MODO DE PREPARO

Picar las fresas en trocitos muy pequeños y disponer en una sartén junto con la crema de leche, el queso crema, el xilitol, la mantequilla y el cacao en polvo;

Llevar a ebullición a fuego medio, revolviendo constantemente con una cuchara de madera.

Apagar en cuanto empiece a asomar el fondo de la olla al pasar la cuchara, mezclar la goma xantana y verterla en un plato;

Cuando esté fría, engrasa tus manos con mantequilla y enrrolla las bolas, pasándolas por cacao en polvo para terminar.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



BRIGADEIRO DE PAÇOCA LOW CARB

INGREDIENTES

- ✓ 1 caja de leche condensada sin azúcar
- ✓ 4 paçocas cero azúcar
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1/2 lata de crema ligera

MODO DE PREPARO

Revuelve todos los ingredientes a fuego lento hasta que se desprendan del fondo de la olla;

Dejar enfriar y enrollar, pasar la paçoca desmenuzada y ¡disfrutar!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



BRIGADEIRO BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- ✓ 2Cucharadas (sopa) de Xilitol
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- ✓ Coco rallado (sin azúcar) para decorar

MODO DE PREPARO

En una sartén, poner la mantequilla y, cuando se derrita, agregar la crema de leche, el xilitol y el cacao en polvo;

Removiendo constantemente, deja que hierva ligeramente por unos 2 minutos (hasta que salga de la olla) y apaga el fuego;

Déjalo enfriar, sírvelo en un plato y llévalo a la heladera;

Después de calentar, formar las bolas y luego rebozar los brigadeiros en el coco rallado.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PRESTIGIO DE BRIGADIER

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 8 cucharadas de coco rallado sin azúcar
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ $\frac{1}{2}$ cucharadita de goma xantana
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco

MODO DE PREPARO

En una sartén agrega la crema de leche, el cacao, el coco rallado, el xilitol y el aceite de coco;

Llevar a ebullición a fuego medio, revolviendo constantemente con una cuchara de madera. Apagar en cuanto empiece a asomar el fondo de la olla al pasar la cuchara, mezclar la goma xantana y verterla en un plato;

Cuando ya esté frío, junta las manos con aceite de coco y enrolla las bolitas, rodándolas en el coco para terminar.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



BRIGADEIRO TRUFA SALUDABLE

INGREDIENTES

- ✓ 100g de chocolate en barra 80% cacao
- ✓ 1 taza de crema ligera fresca
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes en una cacerola y cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que salga por el fondo de la cacerola;

Espera a que se enfrie y llévala a la heladera por al menos dos horas hasta que tenga una consistencia firme y a punto de rizarse;

Se puede comer con cuchara, llenar tartas o enrollarlo. (Para rizar: Terminar en cacao en polvo o nibs de cacao).



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



BROWNIE CREMOSO FÁCIL

INGREDIENTES

- ✓ 3huevos
- ✓ 1/2taza + 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 1/2taza decacaoenpolvo
- ✓ 2cucharadas de mantequilla
- ✓ 100 gramos de chocolate 80% cacao derretido (barra de chocolate)

MODO DE PREPARO

Bate los huevos con el xilitol en una batidora hasta que quede espumoso, derrite la mantequilla con el chocolate y agrega a la mezcla de huevo, mezcla bien;

Agrega el cacao en polvo y vuelve a remover, si quieres picar más chocolate y agregarlo a la masa;

Engrasa un molde con mantequilla y vierte la mezcla, hornea en horno precalentado a 180°C por 25 minutos;

¡Sirve entonces y Buena Comida!



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



BROWNIE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 200g de mantequilla
- ✓ 2 tazas (té) de endulzante culinario
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de harina de almendras
- ✓ 10 Cucharadas de Cacao en Polvo
- ✓ 3 huevos
- ✓ 2 tazas (té) de nueces picadas
- ✓ 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



MODO DE PREPARO

Coloca el endulzante tamizado en la batidora, agrega la mantequilla y los huevos;

Batir durante unos 5 minutos;

Añadir la harina de almendras tamizada y el cacao en polvo;

Vuelva a batir para mezclar;

Agrega las nueces y la esencia de vainilla;

Mezclar bien con ayuda de una cuchara;

Disponer la masa en una asadera engrasada con un poco de mantequilla;

Llevar a horno precalentado a 250°C por unos 25 minutos;

Modela los brownies cortándolos en pequeños cuadrados y decora con trocitos de nueces.

BROWNIE DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de harina de maní
- ✓ ½ taza de harina de almendras
- ✓ 1 huevo grande
- ✓ 1 cucharada de crema agria
- ✓ jugo de un limón
- ✓ 1/2 taza de mantequilla
- ✓ 1 taza de xilitol

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C;
 Une una forma con mantequilla;
 Haz una crema con la mantequilla y el endulzante, hasta que la crema esté clara y tersa, bate con una batidora;
 Agrega las harinas, el huevo, la nata fresca y el jugo de limón y mezcla a velocidad media hasta formar una masa homogénea;
 Ponga la masa en un asado;
 Hornee de 25 a 30 minutos hasta que estén doradas;
 Deje que se enfrie completamente en la lata antes de cortar y servir.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



BROWNIE FÁCIL TRUFADO

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/2 taza + 2 cucharadas colmadas de xilitol
- ✓ 1 taza de cacao en polvo
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- ✓ 200 gramos de chocolate (en barras) 80% derretido
- ✓ 1 caja de leche condensada sin azúcar

MODO DE PREPARO

Bate los huevos con el xilitol en una batidora hasta que quede espumoso, derrite la mantequilla con el chocolate y agrégalo a la mezcla de huevo, revuelve bien, agrega el cacao en polvo y vuelve a revolver;

Une una forma con mantequilla y echa la mitad de la mezcla, echa la leche condensada y unta;

Echamos el resto de la masa de brownie y horneamos en horno precalentado a 180°C durante 25 minutos;

¡Sirve entonces y buena comida!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



BRULEÉ

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 lata de crema ligera 3
- ✓ cucharadas de xilitol
- ✓ 20 gotas de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

En un bowl junta todos los ingredientes y mezcla hasta que quede homogéneo;

Distribuya el contenido en un tazón de postre pequeño que pueda llevarse al horno y colóquelo en una bandeja para hornear;

Cubrir la fuente de horno con agua hasta la mitad del recipiente, para que se horneen al baño maría;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 45 min.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60 MINUTOS**



ANACARDO CREMOSO

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ ½ cucharada de mantequilla
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla de maní
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 1 cucharada de harina de nuez de cajú

MODO DE PREPARO

En un recipiente agrega la mitad de la crema de leche, el queso crema y 1 cucharada de xilitol. Mezclar y reservar en el refrigerador;

En una sartén calentar la mantequilla y añadir el resto de la nata. Mezclar bien;

Agregue la mantequilla de maní y el resto del xilitol. Revuelva bien hasta que se deshaga del fondo de la sartén;

Retire del fuego y mezcle con la nata que reservó en la nevera. Extender las castañas trituradas por encima y llevar a congelar durante 2 horas.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS**



MAÍZ MOLIDO

INGREDIENTES

- ✓ 4 tazas de leche de anacardos
- ✓ 1 taza de maní tostado sin piel
- ✓ 1/4 taza de edulcorante dulxitol
- ✓ 1 cucharadita de goma xantana
- ✓ 1 trozo de corteza de canela
- ✓ 1 taza de coco rallado sin azúcar
- ✓ ½ cucharadita de jengibre en polvo

MODO DE PREPARO

Coloca una sartén grande a fuego lento, agrega las 3 tazas de leche de castaña, el coco rallado, la corteza de canela, el jengibre y el xilitol;

Revolviendo de vez en cuando;

Golpea la licuadora o batidora 1 taza de leche más la goma xantana, se formará una masa espesa;

Ponga esta masa en la cacerola que está al fuego, mezcle hasta que espese el caldo, ponga los cacahuetes y apague el fuego;

Sirva caliente o helado, como prefiera;

Decora con canela en polvo por encima.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



SIROPE DE CHOCOLATE PARA TARTAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de Leche (de tu preferencia)
- ✓ 4 Cucharadas de Leche Chocolatada Dietética
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla o aceite de coco

MODO DE PREPARO

Mezcla todos los ingredientes en una cacerola;

Llevar a fuego bajo y esperar a que suba el hervor para que espese el almíbar;

Sigue revolviendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo de la sartén;

El jarabe se reducirá en volumen;

¡Listo!



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



CARAMELO PROTEICO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de xilitol
- ✓ 1 taza de leche de maní
- ✓ 1taza de proteína en polvo
- ✓ ½taza de mantequilla
- ✓ ¼ taza de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de agua
- ✓ ¼ taza de chocolate amargo

MODO DE PREPARO

En un bowl mezcla el xilitol, la leche en polvo y la proteína;

En una sartén poner la mantequilla, la nata y el agua;

Baje el fuego a bajo, agregue todos los demás ingredientes y mezcle hasta que quede suave y hierva por un minuto;

Coloca la mezcla en un molde engrasado y refrigerara por unos 30 minutos y luego corta en cuadritos.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



CIELO LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 2 paquetes de gelatina incolora
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 240ml de agua hirviendo
- ✓ 200ml de agua fría
- ✓ 100ml de jugo de limón colado
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharadita(s) de ralladura de limón

MODO DE PREPARO

Hidratar la gelatina y disolver en agua hirviendo;

Agregue la ralladura de limón, el jugo de limón, el xilitol y luego el agua fría;

Mezclar bien y llevar a heladera por 2 horas;

Después de congelar, vierte la mezcla en una batidora junto con las claras y bate hasta obtener una crema esponjosa y ligera;

Vierta en tazones o vasos y refrigeré para que se endurezca.



**ACTUACIÓN
03 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150 MINUTOS**



TARTA DE QUESO DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- ✓ 455g Queso Crema, a temperatura ambiente
(Sácalode la nevera y déjalo a temperatura ambiente durante 2 horas)
- ✓ 2/3 tazas de xilitol más 3 cucharadas
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1taza de crema agria (crema agria o crema agria)
- ✓ 1cucharadita de extracto de vainilla
- ✓ Para la compota de frutos rojos: 1/2 taza de frambuesas (frescas o congeladas)
- ✓ 1/2 taza de fresas (frescas o congeladas)
- ✓ 1/2 taza de arándanos (frescos o congelados)
- ✓ ½taza de agua



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
60 MINUTOS



MODO DE PREPARO

- Precalentar el horno a 175°C;
- En un bowl grande agrega el queso crema, la taza de xilitol y los huevos;
- Batir con una batidora eléctrica hasta que quede suave (+ o - 2 minutos);
- Vierta la masa en una fuente para hornear de vidrio de 9 pulgadas (o lo que tenga en casa) y hornee durante 30-35 minutos o hasta que esté dorada y cuajada en el medio;
- Deje enfriar por 10 minutos;
- Mientras tanto, mezcle la crema agria, las 3 cucharadas restantes de xilitol y la vainilla y extienda sobre el cheesecake ya tibio;
- Refrigere por lo menos 4 horas antes de servir;
- Compota de frutos rojos: En una sartén, añadir todas las frutas, el xilitol y el agua. Cocine a fuego medio durante unos 10 minutos, triturando las frutas y revolviendo constantemente para que no se quemen;
- Añade más agua si quieres una mermelada más fina.

CHURROS CREMOSOS FÁCILES

INGREDIENTES

- ✓ 2tazas de leche descremada o de origen vegetal o agua
- ✓ 2cucharadas llenas de mantequilla
- ✓ 3cucharadas llenas de xilitol
- ✓ 2tazas de salvado de avena
- ✓ 100g de chocolate 80% sin azúcar
- ✓ 50g crema ligera

MODO DE PREPARO

En un sartén a fuego medio, agrega la leche, la mantequilla y el xilitol y lleva a ebullición, apenas levantes, agrega las dos tazas de salvado de avena y mezcla muy bien por 5 minutos;

Espera a que se enfríe bien y amasa durante 2 minutos hasta que se enfríe;

Toma pedazos de la masa y dales forma de “serpientes”, si tienes ese molde para churros, mejor hazlo hasta que se te acabe la masa;

Engrasa una charola con mantequilla y precalienta el horno a 180°C, coloca todos los churros sobre la charola y mételos al horno, cada 5 minutos ábrelos para que se doren, cuando salgan del horno pásalos en una mezcla de xilitol + canela;

• **Para la ganache (relleno):** 100 gramos de chocolate fundido al 80% mezclado con 50 gramos de nata ligera.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



COCADA

INGREDIENTES

- ✓ 1 botella de leche de coco
- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 300 g de coco sin azúcar rallado grueso
- ✓ 4 huevos
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana

MODO DE PREPARO

En una sartén agregue todos los ingredientes y lleve a fuego medio revolviendo constantemente;

Retirar del fuego en cuanto empiece a asomar el fondo de la olla al pasar la cuchara y mezclar la goma xantana;

En una fuente para horno antiadherente, colocar porciones de la masa y llevar al horno precalentado a 180°C por 20 minutos. siempre comprobando que no se queme.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



COCADA CON FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1 botella de leche de coco
- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 300 g de coco rallado grueso
- ✓ Pulpa con semillas de 2 maracuyá

- ✓ 4 huevos
- ✓ 6 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco

MODO DE PREPARO

En una sartén, agregue todos los ingredientes y lleve a fuego medio, revolviendo constantemente;

Retirar del fuego en cuanto empiece a asomar el fondo de la olla al pasar la cuchara y mezclar la goma xantana;

En una fuente para horno antiadherente, colocar porciones de la masa y llevar al horno precalentado a 180°C por 20 minutos. siempre comprobando que no se queme.



ACTUACIÓN
10 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



COCADINHA LOW CARB

INGREDIENTES

- ✓ 1 caja de leche condensada sin azúcar
- ✓ 1/2 cucharada de mantequilla
- ✓ 1/2 taza de leche desnatada o vegetal
- ✓ 150 g de coco seco rallado sin azúcar

- ✓ 1 y 1/2 cucharada de endulzante culinario

MODO DE PREPARO

Mezclar los ingredientes y llevar a fuego bajo, siempre removiendo, hasta que se suelte del fondo de la cacerola;

Verter en refractario engrasado con mantequilla y alisar la superficie;

dejar enfriarse Es cortar en cuadrícula;

Servir entonces y ¡Buena comida!



ACTUACIÓN
05 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



GALLETAS DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de harina de maní
- ✓ 1 clara de huevo
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de xilitol

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla bien todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea;

Divide la masa en 16 partes y haz bolitas;

Amasar suavemente, formato a cookies;

Llevar a horno precalentado a 200°C por 15 minutos aproximadamente;

Desarrollar y dejar enfriar.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



GALLETAS DE CHOCOLATE FÁCILES

INGREDIENTES

- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco o 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 taza y media de salvado de avena
- ✓ 1 pizca de bicarbonato
- ✓ Chips de chocolate 80% cacao o chips de chocolate 100% (también puede ser semidulce)

MODO DE PREPARO

Derrita aceite de coco o mantequilla y mezcle ligeramente con xilitol y huevo;

Poco a poco agregue el salvado y revuelva (todo el salvado en la taza);

Mezcla suavemente hasta quedarse coherente;

Agrega la pizca de bicarbonato y los trocitos de chocolate;

Haz las bolitas del tamaño que prefieras, déjalas planas como una galleta (amasa un poco);

¡Forja la forma con papel manteca!

Nota: precalentar el horno 180°C durante 10-20 minutos;

Cuando tienes un crack duro, está listo.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



PALILLOS DE FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 8 fresas
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 caja de crema ligera
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ Cacao en polvo para espolvorear (o CERO gránulos)

MODO DE PREPARO

Limpia las fresas y reserva;

En una sartén disponer el aceite de coco, la crema de leche, el cacao en polvo y el xilitol. Llevar a fuego medio revolviendo con una cuchara de madera;

Apagar el fuego cuando comience a asomar el fondo de la cacerola al pasar la cuchara;

Mezclar la goma xantana, dejar enfriar y llevar a heladera por 1 hora. Junta tus manos y con una cuchara toma un poco de masa y ábrela en la palma de tu mano;

Luego coloque una fresa en el centro y cierre la masa, formando la coxinha. Repetir con todos las fresas y al final, rebozarlas en cacao en polvo.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



CREMA BRULÉE

INGREDIENTES

- ✓ 4huevos
- ✓ 2 tazas de crema agria
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharadita de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

Mezcla muy bien todos los ingredientes;
 Vierta la crema en moldes; organizarlos en bandeja de hornear rectangular Es luz Enelhorn precalentado para hornear al baño maría;
 Hornee por 45 minutos;
 Retire del horno.



ACTUACIÓN
01 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



CREMA DE AGUACATE Y CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 1 aguacate
- ✓ 1 cucharadita de cacao en polvo
- ✓ Jugo puro de 1 limón
- ✓ 1 cucharada de xilitol
- ✓

MODO DE PREPARO

Bate todo en la batidora y lleva a congelar;
Si lo desea, espolvoree nueces picadas encima.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10 MINUTOS**



CREMA DE CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 1 aguacate mediano
- ✓ 100ml de leche de coco
- ✓ 3 cucharadas de queso crema
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 20 gotas de esencia de chocolate

- ✓ Hojas de menta limpia para decorar
- ✓ 4 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

En una batidora agrega el aguacate, la leche de coco, el cacao, el queso crema, la esencia y el xilitol. Batir hasta que quede suave;

Disponer la nata en cuencos de postre, disponer en el centro unas hojas de menta y refrigerar.



ACTUACIÓN
01 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



CREMA DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 bote de leche de coco
- ✓ 1 taza de crema ligera
- ✓ 1/4 cucharada de endulzante culinario
- ✓ 1 cucharadita de gelatina en polvo (cero azúcar)
- ✓ Ralladura de la piel de 2 limones
- ✓ **Techo:** 4 piezas de chocolate negro 80% cacao
- ✓ 2 cucharadas de café fuerte (sin azúcar)
- ✓ 4 cucharadas de crema ligera

MODO DE PREPARO

Coloque la leche de coco y la crema en una cacerola y hierva;

Hervir durante 5 minutos para reducir parte del líquido;

Retire del fuego y reserve;

Agrega una cucharadita de gelatina en polvo con 2 cucharadas de agua y derrite en el microondas;

Mezclar la gelatina con el contenido de la cacerola;

Agrega la ralladura de limón;

Vierta la mezcla en 4 tazones de vidrio. Llevar a la heladera por 3 a 4 horas;

Techo: Derretir el chocolate en el microondas o al baño maría;

Luego incorporar el chocolate con café y crema;

Extender sobre la crema de coco y servir.



ACTUACIÓN
05 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



CREMA DE CONFITERÍA

INGREDIENTES

- ✓ 250ml de leche vegetal
- ✓ 2 cucharaditas de edulcorante culinario o xilitol
- ✓ 2 unidades de yema de huevo
- ✓ 1 hebra de esencia de vainilla
- ✓ 3 cucharadas de salvado de avena
- ✓ 1 cucharadita de maicena (opcional)

MODO DE PREPARO

Coloca la leche y la esencia de vainilla en una cacerola y pon a fuego medio;

Deja que hierva y luego baja el fuego;

Aparte, bate el endulzante con las yemas de huevo, hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega la maicena (opcional) y mezcla muy bien, para que no queden grumos;

Mientras bate rápidamente, agregue un poco de leche a la mezcla de huevo;

Agrega un poco más, sin parar de batir, para que los huevos no se coagulen;

Transfiera la mezcla a la sartén con la leche y cocine a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que espese;

Cuando la crema pastelera esté espesa, apaga el fuego;

Pasar a un bol, tapar con film transparente tocando la nata (para que no se forme una película espesa), y reservar en la nevera 1-2 horas.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS**



CREPÉ PALEO DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 125ml de leche de coco
- ✓ 50g de harina de coco
- ✓ 3 unidades de huevos
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1 cucharada de edulcorante culinario o xilitol (opcional)
- ✓ 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

Puedes preparar esta receta de crepas dulces paleo en una licuadora o en un bowl;

El primer paso es batir los huevos con la leche;

Luego agrega el endulzante (opcional) y sigue batiendo;

Por último añade la harina de coco, la pizca de sal y, si quieres, también el edulcorante, y bate hasta que quede una crema homogénea;

Calienta una sartén untada con aceite de coco o aceite de oliva virgen extra y agrega una porción de masa para cubrir todo el fondo;

Cuando la masa comience a burbujejar y se despegue de los bordes, volteala con cuidado para cocinar el otro lado también;

Retire cuando esté listo y repita con la masa restante.



ACTUACIÓN
03 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS



RAVE KIWI

INGREDIENTES

- ✓ 500g de kiwis pelados y troceados
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 4 cucharadas de queso crema
- ✓ 50 g de coco rallado sin azúcar
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana

MODO DE PREPARO

En un recipiente de vidrio mediano, cubre el fondo con la mitad de las rodajas de kiwi. Reservar. En una sartén, disponer el aceite de coco, la leche de coco, el coco rallado, el xilitol y las gotas de vainilla. Llevar al fuego y cocinar por 5 min a fuego medio, siempre removiendo;

Retire del fuego, agregue el queso crema y siga revolviendo por otros 2 minutos;

Agregue la goma xantana y mezcle bien. Disponer esta crema sobre los kiwis que ya están en el recipiente y extenderla;

Finaliza cubriendo la nata con el resto de las rodajas de kiwi. dejar enfriar y refrigerar por unas horas.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS



DELIRIO DE FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de fresas limpias y troceadas
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 cajadecrema ligera
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana

MODO DE PREPARO

En una fuente de vidrio mediana, cubra el fondo con la mitad de las rodajas de fresa. Reservar. En una sartén, disponer la mantequilla, la crema de leche, el cacao en polvo y el xilitol;

Llevar a ebullición removiendo constantemente y cocinar hasta que se empiece a ver el fondo de la cacerola al pasar la cuchara;

Retire del fuego, agregue el queso crema y siga revolviendo por otros 2 minutos. Agregue la goma xantana y mezcle bien. Disponer esta crema sobre las fresas que ya están en el recipiente y extenderla;

Terminar de cubrir la nata con el resto de rodajas de fresa. Deje que se enfríe y refrigerere por unas horas.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



DULCE DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 700g de cuello de calabaza
- ✓ 200g de xilitol
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 200ml deagua
- ✓ 1 rama de canela
- ✓ Clavo indio al gusto

MODO DE PREPARO

Pelar la calabaza y cortarla en trozos;

En una sartén agrega la calabaza, el aceite de coco, el agua, la canela en rama y el clavo;

Cocine hasta que se convierta en una crema, siempre mezclando;

Agregue el xilitol y asegúrese de que no se pegue al fondo de la sartén;

Apaga el fuego y vierte en un recipiente;

Deje enfriar y refrigeré por lo menos 6 horas.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-400 MINUTOS**



DULCE DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de maní crudo (con cáscara)
- ✓ 1 taza (té) de edulcorante de xilitol
- ✓ 1/2 taza (té) de agua
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Cacao en Polvo
- ✓ 1 cucharadita (té) de polvo de hornear químico

MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega los cacahuates, el agua y el endulzante culinario; Mezclar bien y llevar a ebullición; Baja el fuego y agrega el cacao en polvo y el polvo de hornear;

Sigue revolviendo hasta que se seque; Cuando empiece a azucarar, remover hasta que esté bien suelto y seco; Retirar del fuego y dejar enfriar; Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



DULCE DE ALMENDRA

INGREDIENTES

- ✓ 2 y ½ tazas (té) de harina de almendras
- ✓ Almendras trituradas en láminas finas para rebozar
- ✓ 50ml de agua
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco

MODO DE PREPARO

En una sartén agrega el agua, el aceite de coco y el xilitol. Lleva a fuego medio y sigue removiendo hasta que hierva y apaga;

En un recipiente colocar la harina de almendras y verter con cuidado el almíbar por encima. Mezclar hasta que se convierta en una masa homogénea;

Unta tus manos con aceite de coco, haz bolitas pequeñas y pásalas por las almendras trituradas;

Acomode en vasos de papel y refrigerere por 4 horas.



**ACTUACIÓN
03 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-400 MINUTOS**



DULCES DE FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

- ✓ 30 g de albaricoques secos
- ✓ 30 g de pasas oscuras
- ✓ 1 paquete (100g) decopos de coco seco sin azúcar
- ✓ 1 taza de salvado de avena o harina de coco
- ✓ 4 cucharadas de crema agria ligera

- ✓ 4 cucharadas de edulcorante culinario
- ✓ Mantequilla para engrasar



ACTUACIÓN
05 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



MODO DE PREPARO

Cubre los albaricoques y las pasas con agua caliente y déjalos hidratar durante 30 minutos;

Esurre y muele las frutas en el procesador con la mitad de las hojuelas de coco, la harina, la crema y el edulcorante;

Pulse varias veces hasta que la masa esté uniforme;

Con las manos untadas con mantequilla, enrolla los dulces con aproximadamente 1 cucharada de la masa y resérvalos en un plato o charola lado a lado;

Calienta una sartén a fuego lento y dora el coco restante, sacudiendo la sartén para evitar que se dore demasiado;

Transfiera inmediatamente a un plato y deje enfriar;

Sumerja los dulces en el coco quemado y acomódelos en moldes apropiados.

DULCE DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1 paquete de gelatina en polvo sin color
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ ralladura de 2 limones
- ✓ Jugo colado de 2 limones
- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 2 cucharadas de coco rallado

MODO DE PREPARO

En un plato agrega la ralladura de limón, el coco rallado y ½ cucharada de xilitol. Mezclar y reservar;

En una sartén agrega el aceite de coco, la gelatina incolora, el jugo de limón, la crema, el queso crema y el resto del xilitol;

Llevar a fuego medio, revolviendo constantemente con una cuchara de madera;

En cuanto empiece a asomar el fondo de la cazuela al pasar la cuchara, apagar y añadir la goma xantana;

Mezclar bien y verter en un plato;

Cuando ya esté frío, une tus manos con aceite de coco y enrolla las bolitas, rodándolas en el coco con la ralladura de limón para terminar.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



FLAN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 10 cucharadas de leche desnatada o coco en polvo
- ✓ 1 cucharadita de esenciade vainilla
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1 sobre de gelatina sin sabor
- ✓ 2 tazas de agua

MODO DE PREPARO

En la licuadora, bate el agua, la leche, la vainilla, el xilitol y el cacao en polvo hasta obtener un líquido uniforme;

Hidratar la gelatina sin sabor según las instrucciones del paquete;

Bate la gelatina con la mezcla de la licuadora;

Poner la nata en cuencos y llevar a congelar hasta que quede consistente.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



FUDGE DE CACAHUETE

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de mantequilla de maní integral
- ✓ 2cucharadas de queso crema
- ✓ ½ taza de proteína en polvo
- ✓ 1taza de xilitol
- ✓ 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- ✓ 1/2taza demantequilla

MODO DE PREPARO

En un florero mezcle la mantequilla con la mantequilla de maní y el xilitol;

Agrega el queso crema, la esencia de vainilla, la proteína en polvo y mezcla bien hasta obtener una pasta espesa;

Forre un molde pequeño o una olla de plástico con papel de aluminio;

Vierta la mezcla en forma y extiéndala con ayuda de una cuchara;

Refrigera por 1 hora o 15 minutos en el freezer;

Retirar de la nevera y cortar en cubos para servir.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS**



DULCE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ Una taza de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ Cucharadita de Extracto de Vainilla
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Coloque una sartén a fuego lento; Derrita la mantequilla, agregue la crema y revuelva hasta que quede suave; Agrega el xilitol; Calentar y seguir revolviendo hasta que hierva; Cuando hierva, agregue el cacao y el extracto de vainilla; Mezclar bien y colocar en un refractario engrasado con mantequilla o aceite de coco; Ponlo en la nevera durante 4 horas y luego córtalo en trozos.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-260MINUTOS**



GANADOR ESPECIAL CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1 lata de crema
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

En una sartén, primero derrita la mantequilla y luego agregue la crema;

Mezclar muy bien y luego agregar el cacao, las gotas de vainilla y el xilitol. Revuelva hasta que esté consistente, apague y mezcle la goma xantana;

Deséchalo en un recipiente de tu preferencia, déjalo enfriar y llévalo a la heladera.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



CHOCOLATE GANADO

INGREDIENTES

- ✓ 20g de mantequilla
- ✓ 100g de crema ligera
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 2 Cucharadas de Edulcorante Xilitol u otro de tu elección
- ✓ Esencia de vainilla al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén derrita la mantequilla, luego agregue la crema de leche;

Mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el cacao, la vainilla y el edulcorante;

Mezcle bien hasta que esté consistente.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS**



JALEA DE PIÑA

INGREDIENTES

- ✓ 500g de manzana
- ✓ Suficiente agua para cubrir los ingredientes.
- ✓ 1 y 1/2 piña (400g)
- ✓ 1 cucharada llena de jengibre
- ✓ 2 cucharadas de jugo de limón puro
- ✓ 1 taza de xilitol
- ✓

MODO DE PREPARO

Cuece la manzana y disuélvela en el colador;

Úsalo para ligar la gelatina;

Cortar O piña en cubitos pequeño;

Picar el jengibre en trozos pequeños;

Poner todos los ingredientes en una cacerola y cubrir con agua;

Deja hervir por 1 hora aproximadamente (revuelve para que no se queme);

derrotar en el licuadora para homogenizar;

Vuelve al fuego para dar el punto.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS



JALEA DE JABUTICABA

INGREDIENTES

- ✓ 350g de jabuticaba
- ✓ 200ml de agua
- ✓ 5 cucharadas de edulcorante culinario
- ✓ 1 cucharada de jugo de limón puro

MODO DE PREPARO

Para preparar esta receta de gelatina, comienza lavando las jabuticabas;

Después, si no te gustan las jaleas con trozos grandes, bate la fruta en una licuadora junto con el agua;

Colocar en la olla la jabuticaba y el agua junto con el endulzante y el vinagre, mezclar y cocinar a fuego medio por 40 minutos;

Remueve de vez en cuando, para que no se queme el fondo de la cazuela y, si lo crees necesario, añade más agua;

Cuando la gelatina de jabuticaba diet tenga la consistencia de su agrado, apague el fuego;

Distribuir en frascos de vidrio esterilizados y reservar, o consumir inmediatamente con pan;

¡Buen provecho!



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



GELATINA DE NARANJA

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de naranjas dulces (unas 6)
- ✓ 1 pieza de limón (jugo puro)
- ✓ 1½ tazas de agua
- ✓ 1 rama de canela opcional.
- ✓ Endulzante culinario de acuerdo a tu preferencia

MODO DE PREPARO

Para hacer esta mermelada de naranja casera, comienza poniendo a hervir una olla con agua;

Mientras esperamos a que hierva, pela las naranjas y quita la parte blanca que, de lo contrario, amargaría nuestra mermelada;

Cuando el agua esté hirviendo agrega las naranjas y baja el fuego;

Después de 5 minutos, agregue jugo de limón y edulcorante (opcional);

Deja que se cocine, removiendo de vez en cuando, hasta que veas que la naranja se ha disuelto en el almíbar y se ha espesado;

Después del paso anterior, apaga el fuego y, si quieres, puedes batir la gelatina de naranja diet en la licuadora;

Colocar en frascos de vidrio esterilizados, tapar herméticamente y reservar durante 2 a 3 semanas.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS**



LECHE DE ALMENDRAS CONDENSADA

INGREDIENTES

- ✓ 500ml Leche de Almendras
- ✓ 2 Cucharadas de Edulcorante Xilitol
- ✓ 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1/8 Cucharadita (té) de Goma Xantana (solo la punta de la cuchara)

MODO DE PREPARO

Mezcla la leche de almendras, la esencia de vainilla y el edulcorante en una cacerola;

Llevar al fuego y revolver bien hasta que hierva;

Baja el fuego y agrega el aceite de coco y la goma xantana;

Mezclar bien hasta que reduzca el volumen y aparezca el fondo de la cacerola al pasar la cuchara;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



LECHE DE COCO CONDENSADA

INGREDIENTES

- ✓ 500 ml de leche de coco
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Xilitol
- ✓ 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla
- ✓ 1/8 Cucharadita (té) de Goma Xantana (solo la punta de la cuchara)

MODO DE PREPARO

Mezcla la leche de coco, la esencia de vainilla, la goma xantana y el edulcorante en una cacerola;

Llevar al fuego y remover bien hasta que hierva y se empiece a asomar el fondo de la cacerola al pasar la cuchara;

Retire del fuego y revuelva por otro minuto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



MANZANA CON CANELA Y CREMA DE LECHE

INGREDIENTES

- ✓ 1 manzana
- ✓ 100 ml de crema ligera fresca
- ✓ 1 cucharadita de xilitol
- ✓ canela al gusto
- ✓ Aceite de coco para engrasar

MODO DE PREPARO

Unir una sartén con aceite de coco, poner la manzana picada y la canela al gusto;

Déjalo a fuego bajo hasta que empiece a dorarse;

Cuando empiece a dorarse, añade el xilitol y la nata y deja que espese un poco;

Entonces puedes apagar el fuego;

Servir entonces y ¡Buena comida!



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



NATILLAS DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 3 tazas de leche de coco
- ✓ 1 taza de agua filtrada
- ✓ 2 paquetes (24 g) de gelatina sin sabor sin azúcar
- ✓ 1 taza de crema de leche
- ✓ 1 taza de proteína de vainilla en polvo
- ✓ 2 cucharadas de Xilitol
- ✓ ½ taza de coco rallado grueso

MODO DE PREPARO

Batir las claras junto con el xilitol y la esencia;

Agrega la leche de coco, el coco rallado y la gelatina ya hidratada y disuelta según las instrucciones del paquete;

Pulse un poco más para incrustar;

En forma rectangular, unir con un poco de aceite de coco y espolvorear coco rallado;

Verter la masa y llevar a congelar hasta que se endurezca;

Después, cortar en trozos del tamaño deseado, enrollar en coco rallado y guardar en el frigorífico.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60 MINUTOS**



MARIA MOLE

INGREDIENTES

- ✓ 6 claras de huevo
- ✓ 250ml de leche de coco
- ✓ 100 g de coco finamente rallado
- ✓ coco rallado para empanizar
- ✓ 3 paquetes de gelatina incolora
- ✓ 15 gotas de esencia de coco
- ✓ 4 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir las claras junto con el xilitol y la esencia;

Agrega la leche de coco, el coco rallado y la gelatina ya hidratada y disuelta según las instrucciones del paquete;

Pulse un poco más para incrustar;

En forma rectangular, unir con un poco de aceite de coco y espolvorear coco rallado;

Verter la masa y llevar a congelar hasta que se endurezca;

Después, cortar en trozos del tamaño deseado, enrollar en coco rallado y guardar en el frigorífico.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



MAZAPÁN

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas (té) de harina de almendras
- ✓ 1/4 taza (té) de agua
- ✓ 1/4 taza (té) de edulcorante de xilitol
- ✓ 1/4 taza (té) de aceite de coco

MODO DE PREPARO

En una sartén, agrega el agua, el endulzante y el aceite de coco;

Mezclar bien y llevar a fuego medio;

Después de levantar hervir dejar por 2 minutos, apagar el fuego y dejar que el almíbar se caliente;

Poner la harina de almendras en un recipiente y agregar poco a poco el almíbar, mezclando con las manos, hasta obtener una masa firme y homogénea;

Colocar la masa en forma de bombones y envolver en plástico film;

Luz El refrigerador por aproximadamente 12 horas;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-740MINUTOS



ESPUMA DE CAFÉ

INGREDIENTES

- ✓ 1 Sobre de Gelatina Incolora, Sin Azúcar y Sin Sabor
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 1 taza de leche de coco (té)
- ✓ 1 Cucharada de Café Soluble
- ✓ 2 Cucharadas (Sopa) de Endulzante
- ✓ Culinario
- ✓ 2 gemas
- ✓ 2 claras de huevo

MODO DE PREPARO

En una sartén calienta la leche de coco, diluye el café y mezcla la crema;

Batir las yemas, agregar la mitad del edulcorante y mezclar bien;

Mezclar con la leche y dejar a fuego medio durante unos 3 minutos, revolviendo constantemente;

Deja enfriar y agrega la gelatina hidratada y disuelta;

Reservar;

Bate las claras de huevo con el resto del endulzante y agrega la mezcla reservada;

En forma engrasada con un poco de aceite de coco, vierte la mezcla y lleva a la heladera hasta que esté firme.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



MOUSSE DE CAFÉ ESPECIAL

INGREDIENTES

- ✓ 2 paquetes de gelatina sin sabor y sin azúcar
- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 4 cucharadas de queso crema
- ✓ 2 cucharadas de café instantáneo
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ $\frac{1}{2}$ cucharadita de goma xantana
- ✓ 2 yemas
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 1 canela en polvo

MODO DE PREPARO

Bate las yemas con un tenedor y agrega solo 2 cucharadas de xilitol. Reservar;

En una cacerola agregar dos cucharadas de agua, calentar y disolver el café. Agrega las yemas batidas, la canela y revuelve a fuego medio por 2 min;

Apaga el fuego y apenas se enfrié un poco, agrega la crema, el queso crema, la goma xantana y la gelatina hidratada y disuelta;

Mezcle hasta que quede suave y reserve. Batir las claras de huevo con el xilitol restante e incorporar a la mezcla reservada, revolviendo suavemente;

Verter en un recipiente y refrigerar.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de crema ligera
- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 1 taza de chocolate negro
- ✓ Media cucharadita de esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharada de xilitol
- ✓ 50 gramos de nueces de Brasil

MODO DE PREPARO

Derretir el chocolate en el microondas o al baño maría; Mezclar la crema de leche sin suero con el chocolate derretido hasta incorporar bien; Batir las claras de huevo hasta que se vuelvan nevadas. Mezclar las claras de huevo batidas con la mezcla de chocolate con nata fría; Agrega la esencia de vainilla y el xilitol e incorpora bien; Guárdelo en el refrigerador durante 4 horas antes de servir; Al momento de servir, agregue las nueces de Brasil laminadas sobre los tazones o en el refractario donde se servirá el postre.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-250MINUTOS**



MOUSSE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 2 paquetes de gelatina sin sabor
- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 1 coco seco
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 100 g de coco rallado grueso
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

En una cacerola pequeña, disuelva la gelatina sin sabor en 10 cucharadas de agua a temperatura natural y espere 5 minutos. Luego, dale un ligero calor para que se disuelva;

En una licuadora agrega la leche de coco, la crema, el queso crema, el xilitol, la grenetina disuelta y bate hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el coco rallado y mezcla con una cuchara;

Desecha el contenido en la mitad del coco seco y llévalo a la heladera.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



MOUSSE DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ Jugo colado de 6 limones 2
- ✓ cucharadas de aceite de coco
- ✓ 2 huevos
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ ½ cucharadita de goma xantana
- ✓ 2 cucharadas de queso crema
- ✓ 1 lata de nata muy fría
- ✓ ralladura de 2 limones

MODO DE PREPARO

En una sartén agrega el jugo de limón, el aceite de coco, los huevos, el queso crema y el xilitol;

Caliente a fuego medio y mezcle hasta que quede suave y espesa. Agregue la goma xantana y deje enfriar;

En una batidora agrega la crema de leche y bate hasta obtener el punto chantilly;

Agrega la mezcla reservada junto con la ralladura de limón. Bate por unos minutos más y vierte en un bol;

Refrigerar.



ACTUACIÓN
01 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-90MINUTOS



MOUSSE DE MARACUYÁ

INGREDIENTES

- ✓ 200 ml de nata ligera (bien fría)
- ✓ 2 Cucharadas de Edulcorante Xilitol
- ✓ 2 fruta de la pasión

MODO DE PREPARO

Bate bien la crema de leche y el edulcorante en la batidora; Cuando esté cremoso (antes de convertirse en crema batida) apagar y agregar el maracuyá; Batir hasta que esté firme; Desecha la mousse en tazones u otro recipiente que deseas; Llevar a heladera por unas 2 horas o hasta que esté firme.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-80MINUTOS



MOUSSE ESPECIAL FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de nata muy fría 150 g de
- ✓ queso crema 4 cucharadas de
- ✓ xilitol
- ✓ 150ml de concentrado de jugo de maracuyá
- ✓ 1 maracuyá
- ✓ Pulpa de 1 maracuyá grande con semillas

MODO DE PREPARO

En una batidora, bate muy bien la nata y el xilitol.

Apenas esté cremoso (antes del punto de crema batida) agregar el jugo de maracuyá, el queso crema y la pulpa de maracuyá.

Derrotar de nuevo hasta quedarse homogéneo. Verter la masa en un recipiente apropiado, colocar encima la pulpa de maracuyá y llevar a la heladera.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



MOUSSE DE FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 300g de fresas limpias
- ✓ 100ml de leche de coco
- ✓ 1 caja de crema
- ✓ 1 paquetede gelatina incolora
- ✓ ½ cucharadita degoma xantana
- ✓ 150 g de queso crema
- ✓ 4 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Hidratar y derretir la gelatina incolora según las instrucciones del empaque;

En una licuadora agrega las fresas, la leche de coco y bate bien;

Agrega la crema, la grenetina ya hidratada y disuelta, el queso crema, la goma xantana y el xilitol;

Batir por otros 2 min. y viértalo en un recipiente de su elección;

Llévalo a congelar hasta que esté firme.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



MUFFIN DE CHOCOLATE Y PIMIENTOS

INGREDIENTES

- ✓ 350g de Chocolate 80% Cacao
- ✓ Pimientopicado y sin semillas al gusto
- ✓ 360g Harina de Almendra o Coco
- ✓ 360g de Endulzante Culinario
- ✓ 300g de mantequilla
- ✓ 6 huevos
- ✓

MODO DE PREPARO

Poner la mantequilla en una cacerola, llevar al fuego y derretir;

Haz el mismo proceso con el chocolate;

En una batidora agrega la mantequilla, el chocolate derretido, la harina de almendras y el edulcorante y bate bien;

Agrega la pimienta picada y bate un poco más;

Agrega los huevos y bate hasta obtener una masa homogénea;

Distribuir la masa en los moldes y llevar al horno precalentado a 180°C por unos 20 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



MUFFIN DULCE DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 1/2 taza (té) de harina de coco
- ✓ 1 taza (té) de calabaza
- ✓ 3 cucharadas (sopa) de corante de
- ✓ xilitol
- 1/2 Cucharada de Polvo para Hornear
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de aceite de coco

MODO DE PREPARO

Cocer la calabaza y triturar bien hasta formar una especie de puré. Reserva y deja enfriar;

Agrega a la licuadora los huevos, la harina de coco, el endulzante, el aceite de coco y el puré de calabaza;

Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agregue el polvo de hornear y mezcle suavemente;

Colocar la masa en moldes para cupcakes ligeramente engrasados y hornear en horno precalentado a 180°C por 25 minutos aproximadamente;

Sácalo del horno, déjalo enfriar y desmolda.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55 MINUTOS**



NUTELLA CASERA

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de avellanas tostadas sin piel
- ✓ ¼ taza de leche de coco o de almendras
- ✓ ¼ taza de cacao en polvo
- ✓ 2 cucharadas de esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharada y ½ de endulzante culinario o xilitol
- ✓ 1 cucharadita de café de sal

MODO DE PREPARO

Coloca todas las avellanas en un procesador de alimentos y procesa hasta que se conviertan en un puré;

Transformar las avellanas en puré te llevará más o menos tiempo dependiendo de la potencia de tu procesador, así que paciencia: primero se triturarán las avellanas, luego se convertirán en migas y finalmente en crema;

El siguiente paso es agregar los ingredientes restantes y volver a batir, hasta que todos estén perfectamente incorporados;

Dependiendo de la consistencia, es posible que deba agregar más leche de almendras o de coco;

Servir inmediatamente o reservar en la nevera.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



NUBE DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 1 paquete de gelatina de limón sin azúcar
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 1 taza de agua hirviendo
- ✓ 3/4 taza (té) de agua fría
- ✓ 2 Cucharadas de Jugo Puro de Limón 1/2 Cucharadita de Ralladura de Limón

MODO DE PREPARO

En un recipiente, disuelva la gelatina en el agua hirviendo; Agregue la ralladura de limón, el jugo y el agua fría y mezcle bien; Llévala a la heladera por unos 30 minutos o hasta que espese un poco; Agrega las claras de huevo a la gelatina y bate con una batidora eléctrica hasta que la mezcla esté ligera y esponjosa; Repartir en cuencos y llevar de nuevo a la nevera hasta que esté firme.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PAJA ITALIANA BAJA EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 cajas de leche condensada sin azúcar
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1/2 lata de crema ligera
- ✓ 200 gramos de galletas integrales sin gluten

MODO DE PREPARO

Remueve todo (excepto la galleta) a fuego lento hasta que se despegue del fondo de la sartén y reserva;

En un molde o fuente, haz una capa delgada de brigadeiro y coloca encima las galletas, repite el proceso hasta que se acaben los ingredientes;

Déjalo en la nevera durante 1 hora y ¡sirve a continuación!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-70MINUTOS



PANNA COTTA

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de leche de coco
- ✓ 1 taza de agua filtrada
- ✓ 2 sobres (24 g) de gelatina sin sabor y sin azúcar
- ✓ 2 cajas (400 g) de nata

- ✓ 150 g de proteína en polvo
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Agrega 10 cucharadas de agua muy llenas a una taza, coloca los dos sobres de gelatina;

Mezclar bien con un tenedor y dejar reposar 5 minutos para que se hidrate;

Lleva la mezcla al microondas por 15 segundos;

Retire del microondas y mezcle bien hasta que quede suave. Ahora con la gelatina ya liquida bate todos los ingredientes en la licuadora;

Colocar en el recipiente de su elección, utilizar formas pudín pequeño o incluso;

Luz para refrigerador, aproximadamente 3 horas o hasta que esté bien firme;



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-200 MINUTOS



PAN DE MIEL BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 80g de mantequilla
- ✓ 5 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 3 cucharadas (café) de cacao en polvo
- ✓ 3 Cucharadas (sopa) de Xilitol
- ✓ 1 pizca de jengibre
- ✓ 1/2 Cucharadita de Canela en Polvo
- 4 Cucharadas (sopa) de Crema Light
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear
- ✓ Pasta de Maní Integral Sin Azúcar al gusto

MODO DE PREPARO

Bate bien los huevos en la licuadora; Agrega la mantequilla, la harina de almendras, el cacao en polvo, el edulcorante, el jengibre, la canela en polvo y la crema de leche y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agregue el polvo de hornear y mezcle ligeramente;

Colocar la masa en moldes y hornear en horno precalentado a 200°C por 20 minutos aproximadamente;

Corta el cupcake por la mitad y rellénalo con la pasta de maní;

Llevar a heladera por unas 2 horas o hasta que esté firme.



ACTUACIÓN
08 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150MINUTOS



MELOCOTONES ASADOS

INGREDIENTES

- ✓ 4melocotones ecológicos (190g)
- ✓ 1tazadejugo de naranjaorgánico
- ✓ 2cucharadas de miel orgánica (opcional)
- ✓ 2cucharadas de ralladura de piel de naranja
- ✓ 1/4 taza (té) de nueces de Brasil orgánicas sin cáscara y picadas (30 g)
- ✓ 1 bote de yogur natural sin azúcar
- ✓ 4 cucharadas de mermelada sin azúcar

MODO DE PREPARO

Lave, corte los duraznos por la mitad y retire los huesos;

Coloque los duraznos en una fuente para horno, rocíe con el jugo de naranja, el azúcar (opcional) y espolvoree con la ralladura de naranja;

Cubrir con papel aluminio y llevar al horno precalentado a 220°C;

Hornee por 20 minutos;

Distribuir en platos de postre y encima colocar el almíbar que se formó en el asado;

Espolvorear con nueces de Brasil y servir con yogur y una cucharada de mermelada sin azúcar.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



PALEITA DE CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 400 ml de crema ligera
- ✓ 1 cucharada completa de cacao en polvo
- ✓ 100ml de leche de coco
- ✓ Esencia de vainilla
- ✓ EndulzanteXilitolalgusto

MODO DE PREPARO

En una batidora, bate la crema por aproximadamente 7 minutos;

Luego agrega el cacao en polvo y vuelve a batir;

Agrega la leche de coco, la esencia de vainilla y el xilitol;

Mezcla bien hasta obtener una crema homogénea;

Deseche la crema en forminhas y lleve al congelador por cerca de 6 horas.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-400MINUTOS**



PUDÍN DE CHÍA

INGREDIENTES

- ✓ 3/4 taza (té) de leche de coco
- ✓ 2 Cucharadas de Semillas de Chía
- ✓ 1/2 Cucharadita de Extracto de Vainilla
- ✓ 1 Cucharada de Endulzante Culinario

MODO DE PREPARO

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente;

Coloque una tapa y colóquelo en el refrigerador durante aproximadamente 4 horas para que se endurezca;

Sirva el budín con un poco de leche de coco adicional.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-250 MINUTOS



PUDÍN DE CLARAS DE HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 12 claras de huevo
- ✓ 10 cucharadas (sopa) de edulcorante de xilitol
- ✓ 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

En una batidora, bate las claras de huevo hasta que estén muy firmes;

Agrega una cucharada de endulzante poco a poco y bate la mezcla hasta que se absorba todo el endulzante, y así sucesivamente, hasta agregar todo el endulzante;

Agregue la pizca de sal y vuelva a batir;

Deseche la mezcla y extiéndala en forma engrasada con mantequilla;

Colocar el molde sobre otro molde con agua muy caliente, y hornear al baño maría por apenas 12 minutos;

Pasados los 12 minutos, abre la puerta del horno unos centímetros, y deja así el budín hasta que se enfrié;

Retirar del horno y desmoldar.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



PUDÍN DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 7 huevos enteros
- ✓ 200ml de crema ligera
- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 60g de coco rallado sin azúcar
- ✓ 5 Cucharadas (sopa) de Xilitol

MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes con la ayuda de un fué o batidora;

Caramelizar 1 a 2 cucharadas de xilitol con agua en un molde de budín;

Vierta la mezcla en forma de budín;

Llevar al horno al baño maría por unos 40 minutos hasta que quede muy consistente;

Retire del horno y refrigeré por unas 4 horas;

Desarrolle el budín y sirva a continuación.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50 MINUTOS**



PUDÍN CERO DE PAÇOCA

INGREDIENTES

- ✓ 50 ml de agua tibia
- ✓ 1 paquete de gelatina sin sabor
- ✓ 250ml de leche vegetal
- ✓ 1/4 taza de xilitol
- ✓ 1/4 de mantequilla de maní entera (sin azúcar)
- ✓ 2 gotas de esencia de vainilla (opcional)

MODO DE PREPARO

Haz la gelatina con agua tibia, como se muestra en el propio paquete;

Luego mezcle todo en la licuadora y llévelo a la heladera hasta que adquiera una buena consistencia;

Use moldes de silicona, si es necesario, engrase con aceite de coco;

Opcional: Pequeñas piezas en dieta paçoquinha encima.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS**



QUINDIM BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 4tazas (té) de endulzante culinario
- ✓ 200 g de coco rallado sin azúcar
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 4huevos
- ✓ 12 gemas

MODO DE PREPARO

Licúa los 4 huevos, las 12 yemas, el endulzante culinario y la mantequilla en la licuadora;

Agregue el coco rallado y mezcle bien;

Distribuir la mezcla en moldes para pay engrasados con un poco de mantequilla y dejar reposar por unos 20 minutos;

Llevar a horno medio, en baño de maria por unos 40 minutos;

Retire del horno y deje enfriar.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-70MINUTOS



BOMBÓN DE CHOCOLATE CON LECHE

INGREDIENTES

- ✓ 100 gramos de harina de almendras o coco
- ✓ 100 gramos de harina de maní (solo muele el grano)
- ✓ 20 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
- ✓ 1 cucharada de edulcorante culinario o xilitol
- ✓ 30 gramos de chocolate 80% cacao

MODO DE PREPARO

Para hacer este saludable bombón, combina la harina, la mantequilla y el edulcorante en un bowl;

Amasar en la mano hasta formar una masa;

Luego modelar y llevar al freezer por 15 minutos;

Ese es el saludable relleno de este bombón casero de ensueño de vals;

Para terminar la preparación, derrite el chocolate en el microondas cada 20 segundos, o al baño maría;

Saca las bolitas del congelador y baña en chocolate;

Devolvérsele más 5 minutos en el congelador, para el chocolate endurecer;

Reserva en la nevera.



**ACTUACIÓN
05 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



HELADO DE AGUACATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 aguacate mediano
- ✓ 100ml de leche de coco
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de crema ligera
- ✓ Jugo Puro de 1/2 Limón
- ✓ Pelar la ralladura de ½ limón
- ✓ 4 cucharadas (sopa) de xilitol

MODO DE PREPARO

- Corta el aguacate por la mitad y retira la pulpa;
- Llévala a la licuadora y agrega la leche de coco, la crema, el jugo de 1/2 limón y el endulzante xilitol;
- Derrotar hasta para obtener una mezcla homogéneo;
- Acomodar en un recipiente y llevar a la heladera por unos 30 minutos;
- Servir en cazuelas de postre y espolvorear ralladura de limón por encima.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS



HELADO DE LECHE DESNATADA NIDO CON FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 1 vaso de leche de coco
- ✓ 2 yemas
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 10 gotas de vainilla
- ✓ 3 cucharadas de leche de nido
desnatada o leche vegetal de tu
elección
- ✓ Fresas frescas o congeladas al
gusto

MODO DE PREPARO

Para la base de helado, combina la leche de coco, las yemas de huevo y la esencia de vainilla en una sartén;

A fuego lento mezclar rápidamente sin parar, hasta que comience a burbujejar;

En ese momento apaga el fuego y espera a que se enfrie un poco;

Lugar eso mezcla en el licuadora y agregue el xilitol y la leche;

Bate a velocidad alta durante 1 minuto para mezclar todo y hacer la crema de esta receta;

Coloca esta crema en un recipiente y déjala en el freezer por lo menos 2 horas y media o hasta que esté completamente congelada;

Luego pásalo a la procesadora y bate hasta que adquiera cremosidad;

Por último añadir las fresas troceadas y mezclar con una cuchara, para no aplastar los trozos de fresa.



ACTUACIÓN
05 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-170MINUTOS



HELADO DE FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de fresa (picada)
- ✓ 2 tazas (té) de crema de leche ligera
- 3 Cucharadas de Edulcorante Xilitol
- ✓

MODO DE PREPARO

Congela las fresas;
 Después tú fresas ser congelado, batiren una licuadora hasta obtener una mezcla homogénea;
 En un recipiente bate la crema de leche helada con xilitol a punto de chantilly;
 Agregue la mezcla de fresas a la crema batida y mezcle bien;
 Desechar en un recipiente y llevar al congelador por aproximadamente 6 horas.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-380MINUTOS



SOFLE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 200g de Chocolate 80% Cacao
- ✓ 200g de Endulzante Culinario
- ✓ 200g de mantequilla
- ✓ 4 yemas de huevo
- ✓ 4 claras de huevo cubiertas de nieve

MODO DE PREPARO

Derretir el chocolate junto con la mantequilla al baño maría;

Reserva y deja enfriar;

Bate las yemas con el endulzante hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa;

Después de que la mezcla de chocolate y mantequilla se haya enfriado, agregue la mezcla de yemas y mezcle bien;

Finalmente, agregue las claras de huevo y mezcle suavemente;

Disponer en un recipiente y llevar al horno precalentado a 160°C durante unos 45 minutos.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



SORPRESA DE UVA VERDE

INGREDIENTES

- ✓ 1 racimo de uvas verdes sin semilla
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de yogurnatural(sin azúcar)
- ✓ 5 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 4 gotas de edulcorante culinario
- ✓

MODO DE PREPARO

Para esta receta necesitamos uvas congeladas;

Para ello, lavarás bien las uvas, las sacarás del racimo, las pondrás en una jarra y las dejarás en el congelador toda la noche;

Al día siguiente sigue preparando esta receta sorpresa de uva verde: en una taza pequeña y honda, coloca el yogur y agrega la esencia de vainilla, el endulzante y mezcla bien;

Saca las uvas del congelador, pégalas en un palillo y sumerge una uva a la vez en el yogurt, si las tiras todas, terminas congelando el yogurt;

Toma un vaso y haz una tapa con papel aluminio para pinchar las uvas;

De esta manera, su sorpresa de uva verde escurrirá el exceso de yogurt y se secará más rápido;

Deja otros 10 minutos en el congelador para que se seque bien.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



SUSPIRO BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 10 Cucharadas de Endulzante Culinario tamizado
- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 1 cucharada de ralladura de limón
- ✓ Papel pergamo

MODO DE PREPARO

Lleva las claras a la batidora y bate hasta obtener un punto de nieve;

Luego de llegar al punto deseado, agrega el endulzante, vierte la cuchara y continúa batiendo hasta que la masa esté firme;

Agrega la ralladura de limón y bate un poco más;

Forra un molde para hornear con papel pergamo y moldea encima el merengue con ayuda de una cuchara;

Llévalo al horno mínimo dejando la puerta del horno un poco abierta;

Deja que se hornee durante aproximadamente una hora o hasta que los merengues estén dorados.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-80MINUTOS**



PASTEL DE CAFÉ

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ 2 cucharadas de café instantáneo en polvo
- ✓ 200g de salvado de avena
- ✓ 4 trozos pequeños de anacardos

- ✓ 1 cucharada de cacao en polvo 80%
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear químico
- ✓ 1 taza de aceite de coco
- ✓ 1 taza de xilitol

MODO DE PREPARO

En una licuadora bate el aceite de coco, el huevo, el chocolate, el café soluble, el xilitol, el salvado de avena y la levadura;

Después en batidos todo tú ingredientes, agregue rodajas de anacardos a la masa;

Verter los ingredientes en un hueco en el medio, ya engrasado y enharinado, y llevar al fuego previamente calentado;

Estará lista en 40 minutos o hasta que, al introducir un palillo, salga limpio.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



PIE DE CHOCOLATE BAJO EN CARBOHIDRATOS FÁCIL

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 350 gramos de chocolate 80% cacao
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

Bate los huevos en una batidora con el xilitol hasta triplicar su volumen, derrite el chocolate y agrega a la mezcla, revolviendo lentamente para que no pierda aireación;

Engrasar un molde de 18 cm con mantequilla y cacao en polvo y agregar esta mezcla, hornear en horno precalentado a 180°C por 25 minutos;

¡Se vuelve SÚPER húmedo por dentro y crujiente por fuera!



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



PIE CREMOSO DE LIMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 300 g de salvado de avena
- ✓ 100g de mantequilla
- ✓ Para la mousse:**
- ✓ Dos latas de leche condensada sin azúcar
- ✓ Jugo puro de 4 limones grandes

MODO DE PREPARO

Triture el salvado de avena en la licuadora o procesadora, derrita la mantequilla y échela por encima y mezcle bien;

Tomar una forma fondo desmontable y acomodar bien la masa en el centro y en los lados;

Hornear en horno precalentado a 180°C durante 8 minutos;

Espere a que se enfrie;

Mousse:

Mezcle bien los ingredientes o licuadora por aproximadamente 4 minutos;

Espolvorea la mousse sobre la base de pastel enfriada.

Si quieres, puedes batir 100ml de nata fresca a nata montada y decorar, si no, solo decora con ralladura de limón;

Deje que se congele durante 1 hora;

¡Sirve entonces y Buena Comida!



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS



TROZOS DE CHOCOLATE BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 3 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 1 cucharada de café de cacao en polvo
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ **Relleno:** 8 cucharadas de leche de coco en polvo
- ✓ 2 cucharaditas de xilitol o eritritol
- ✓ 6 cucharadas de café de cacao en polvo
- ✓ 100ml de agua

MODO DE PREPARO

Mezclar los ingredientes de la masa hasta formar una masa uniforme;

Modele en el molde de silicona y coloque en el congelador (dejo el tiempo para preparar el relleno);

Relleno: Mezclar los ingredientes secos, agregar el agua y mezclar bien, una vez que se convierta en una crema homogénea;

Cuanto más mezcles, más cremoso se vuelve. Ahora puedes sacar la masa del congelador y llenarla;

Para desmoldar la masa, tiene que estar dura;

Dejar en la nevera y desmoldar solo al comer.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS



TRUFA DE PLÁTANO

INGREDIENTES

- ✓ 1 plátano enano
- ✓ 6 cucharadas de leche desnatada o coco en polvo
- ✓ 3 cucharadas de cacao en polvo

MODO DE PREPARO

Comienza a preparar esta trufa de plátano fácil machacando el plátano con un tenedor;

Pon el plátano en un recipiente y llévalo por 1 minuto al microondas a máxima potencia;

Luego agregue la leche, el cacao y mezcle bien;

Deja esta mezcla en el freezer por 20 minutos, para que sea consistente;

Por último, sacar la trufa de plátano del congelador, enrollarla y pasarla por cacao en polvo.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



TRUFAS DE FRUTA DE LA PASIÓN

INGREDIENTES

- ✓ 800g de Chocolate 70% Cacao
- ✓ 1 Sobre de Gelatina Incolora, Sin Azúcar y Sin Sabor
- ✓ 100g de nata ligera sin suero
- ✓ 8 cucharadas de jugo de maracuyá (sin agregar agua)

MODO DE PREPARO

Prepara la gelatina según las instrucciones del paquete y reserva;

Derretir 500 g de chocolate al baño maría;

Agrega la crema, mezcla bien y agrega el jugo de maracuyá y la gelatina disuelta fría;

Llévalo a la heladera por unas 12 horas;

Sacamos la masa de la nevera, moldeamos las trufas con las manos y reservamos;

Para bañar las trufas, derretir otros 300g de chocolate al baño maría;

Sumerja las trufas en el chocolate y luego colóquelas sobre una rejilla para escurrir el exceso.

Espera a que el chocolate se endurezca.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35 MINUTOS**



TRUFA DE FRESA

INGREDIENTES

- ✓ 380g de Chocolate 80% Cacao
- ✓ 2 tazas (té) de fresas
- ✓ 2 Cucharadas (de postre) de Edulcorante Xilitol

MODO DE PREPARO

Poner las fresas en una cacerola y llevar a fuego bajo por unos 30 minutos o hasta obtener un punto de gelatina;

Luego de obtener el punto deseado, retira del fuego y mezcla el edulcorante;

Reservar;

Derrita el chocolate al baño maría y transfiera el chocolate a otro recipiente seco. Sigue revolviendo hasta que se enfrie uniformemente;

Rellenar moldes para trufas con el chocolate y luego darles la vuelta para escurrir el exceso y formar la concha de trufa;

Colocamos el relleno con cuidado y vertemos encima el resto del chocolate para formar la base de la trufa;

Raspe el exceso de chocolate con una espátula;

Llévalo a la heladera por unas 2 horas;

Retire del molde y sirva de inmediato;

Buena comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS**



TRUFINAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de crema ligera
- ✓ 300g de chocolate negro dietético al 80%, troceado
- ✓ 1 cucharada de esencia de ron
- ✓ 1 cucharada de esencia de nuez
- ✓ 50 g de castañas picadas 500g de chocolate diet o 80%, derretido para cubrir
- ✓ Cacao en polvo para cubrir

MODO DE PREPARO

Calienta la crema y vierte sobre el chocolate, mezclando hasta que se derrita;

Agrega las esencias y la castaña y lleva a la heladera por unas 2 horas o hasta que cuaje;

Con las manos mojadas, formar bolitas, sumergir en chocolate derretido y dejar secar antes de pasar por cacao en polvo;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-150 MINUTOS



TRUFA PROTEICA

INGREDIENTES

- ✓ 10 nueces de Brasil
- ✓ 3 cucharadas de proteína en polvo con sabor a vainilla
- ✓ 2 cucharadas colmadas de mantequilla de maní
- ✓ 1/2 cucharadita de canela
- ✓ 1/2 cucharadita de semillas de cardamomo
- ✓ Unas gotas de edulcorante de tu preferencia

MODO DE PREPARO

Muele las nueces de Brasil en el procesador de alimentos hasta que queden en pedazos muy pequeños;

Mezclar todos los demás ingredientes, hacer bolitas y rebozarlas en la castaña triturada.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS

