



El libro de los Postres Diet

Recetas faciles y rapidas, sin azucar,
keto / cetogenica compatibles,
de 150 / bajas calorias, sabrosas, ideales para
diabeticos, perdida de peso y grasa

@davidmakerceo
David Rene Comba Lareu

CONTENIDO

04

Herramientas e ingredientes esenciales

07

Facil y sabrosas recetas!

14

Mas sabores, mas aventuras!

16

Hablemos de chocolate

18

Momento de tortas!

REFERENCIAS



Este sello significa que la porcion es totalmente compatible con la dieta keto / cetogenica



Esta es la cantidad de porciones resultante a partir de la cantidad de ingredientes en la receta.



La cantidad de tiempo, en promedio, en minutos que deberia llevar la receta.

120 cals

La cantidad de calorias que contiene la porcion. Puede variar dependiendo el fabricante de los ingredientes!.





HERRAMIENTAS E INGREDIENTES ESENCIALES

Antes que nada, hagamos una lista de todas las herramientas necesarias para preparar las recetas de este libro. Son bastante simples y faciles de conseguir, asi que no te preocupes! Para hacer un postre bajo en calorías vistoso y sabroso vamos a reemplazar ingredientes altos en calorías, con algo similar. Dependeremos de ingredientes artificiales como el endulzante artificial o la gelatina. Por supuesto, no es la selección mas natural pero es un costo a asumir para poder darle el sabor y la consistencia necesaria a cada plato.



BATIDORA ELECTRICA

Vamos a estar batiendo cosas. Un monton. Por Mucho tiempo. Asi que mejor tengas una de estas al alcance



HORNO

La mayoria de las recetas requieren un poco de coccion. Asi que es imprescindible contar con un horno.



HORNO MICROONDAS

Esto es opcional, pero es muy util para preparar la gelatina o calentar cosas en alguna de las recetas.



MANTA SILICONA

No puedo enfatizar lo suficiente lo grandioso que es esta herramienta al cocinar. Nada se pega, reusable, facil de lavar. Vamos a usarla mucho, aviso!



COCO RALLADO DESGRASADO

El principal ingrediente en la mayoría de estas recetas y hay varias razones por las cuales lo empleamos:

- Keto compatible: El contenido de carbohidratos es casi nulo, por lo que lo hace un gran reemplazo de la harina, y mucho mas económico que la harina de almendras.
- Mismas calorías que la harina: la variedad baja en grasas tiene las mismas calorías que la harina por 100gr (400 calorías)
- Una excelente adición por sabor y textura. Para ingredientes que son un poco simples como el pudín o la gelatina, es ideal

NO PUEDO CONSEGUIRLO PUEDO HACERLO YO?

Si tienes problemas para comprar este ingrediente online o de manera local, abajo dejamos los pasos para hacerlo tu mismo con coco rallado tradicional!

- Usa 2 partes de agua, por cada una de coco rallado
- Ponlo sobre el fuego, hasta que hierva
- Cuenta 10 minutos después de que hierva y cuelalo
- Usa un microfiltro o un pedazo de tela, para colarlo manualmente bajo presión, para sacarle más agua.
- Siquieres, puedes usarlo ahí mismo para cualquiera de las recetas. Si piensas guardarlo, debes primero secarlo en el horno, para que sea apto para guardar.

NOTA: no es posible simplemente reemplazar la versión baja en grasas con la común, ya que sino estariamos duplicando la cantidad de calorías por porción!



GELATINA SIN AZUCAR

Vamos a usar un montón de gelatina con y sin sabor sin azúcar, para darle consistencia o mantener ingredientes preparados para los postres sin agregar calorías



LECHE DESCREMADA

Otro ingrediente principal, es la leche descremada con menos de 1% de grasa. Genial como reemplazo sabroso y nutritivo!



ENDULZANTE ARTIFICIAL

Tienen mucha mala prensa, pero desafortunadamente, no hay otra forma de darle gusto dulce a las preparaciones sin agregarle calorías. Puedes usar el que más prefieres, desde los más comunes como el stevia, sucralosa o xilitol



FRUTAS / MERMELADA SIN AZUCAR

En algunos casos, las frutas se usan para agregarle sabor a las recetas. En la mayoría de los casos, puede reemplazarse con mermelada baja en calorías / sin azúcar agregada.



QUESO CREMA DESNATADO

El queso crema, desnatado / descremado, bajo en grasas, lo usamos para darle densidad y cremosidad a cualquier receta, aportando la menor cantidad de calorías totales.



CANELA CHOCOLATE

Canela, chocolate en barras y polvo pueden ser opciones bajas en calorías para agregar a cualquier postre. Asegurate que es sin azúcar & manejando las cantidades con cautela, es la clave para tener un rico y balanceado postre.

MOMENTO DE COCINAR! FACIL Y SABROSAS RECETAS!

Todo viaje empieza por un primer paso no? pero aun cuando esa mitica frase es verdad, podemos hacerlo un poco mas facil no? No importa si es la primera vez que cocinas o un experimentado chef, todos aman faciles y rapidas recetas. Asi que este primer capitulo se va a concentrar en eso, recetas faciles e introductorias para comenzar el viaje al mundo de la cocina de postres diet!



GALLETITAS ARCOIRIS DE COCO



120 cals



PANQUEQUES DE COCO



150 cals

INGREDIENTES

GALLETITAS

- 2 1/2 Tazas (150gr) coco rallado desgrasado
- 4 (200gr) Huevos
- 1 Cucharita esencia vainilla
- 2 Cucharita endulzante artificial
- 1/2 Cuchara queso crema desnatado
- 1/2 Cucharita endulzante
- 1/2 Cucharita esencia vainilla
- Optional: 1/2 Cucharita chocolate / canela en polvo

CREMA

- 3/4 Taza (60gr) coco rallado desgrasado
- 3 (150gr) Huevos
- 1 Cucharita esencia de vainilla
- 1 Cucharita de endulzante

PASOS

- Mezcla los huevos, la esencia de vainilla y el endulzante. Entonces agrega el coco. Asegurate que el coco este bien humedo.
- Enciende el horno, precalientalo a 200 °C (390 °F). Agarra la manta de silicona y enmanteca. Esparsa la mezcla de coco por toda la superficie en forma rectangular. Cocinalo hasta que este dorado, marroncito en color.
- Para la crema, las proporciones listadas son para cada galletita. Solo mezcla los ingredientes y esparsela sobre cada una. Opcional: Puedes agregar media cucharadita de chocolate sin azucar en polvo o canela en polvo.

PASOS

- Mezcla los huevos, la esencia de vainilla y el endulzante. Entonces, agrega el coco y asegurate que este bien hidratado.
- Rociá aceite en una sartén de teflón y calientala. Verte mezcla en la sartén, equivalente a la palma de tu mano. Cocinalo de cada lado por aprox 60seg.
- Así ya están listos para comer, puedes agregar algún jarabe sin o bajo en azúcares como en la foto.



FLAN DE COCO CON MERMELADA DE FRUTILLA



120 cals

INGREDIENTES

- Polvo para flan instantaneo de 8cals/100gr (sin azucar, sabor vainilla)
- 1 Taza (100gr) coco rallado desgrasado
- 1lt (1000ml) Leche descremada
- Mermelada de frutilla sin azucar (22 cals por cucharada)

PASOS

- ▶ Prepara el flan como dice las instrucciones del fabricante, pero no agregues azucar y usa la leche descremada.
- ▶ Cuando la preparacion esta lista, agrega el coco rallado y mezclalo muy bien.
- ▶ En cada contenedor, verte una cucharada de la mermelada y ahí puedes verter la mezcla de flan y coco. Dejalo enfriar hasta que se endurezca.

CREPES CON PERAS Y CREMA DULCE



150 cals

INGREDIENTES

CREPES

- 1/2 Taza (50gr) harina blanca
- 1 (50gr) Huevo
- 1 Cucharita esencia vainilla
- 1/2 Taza (125ml) leche descremada

CREMA

- 1 Cucharada de queso crema desnatado
- 1 Cucharita de endulzante artificial
- 1 Cucharita de esencia vainilla
- 1 Pera

PASOS

- ▶ Primero, mezcla la leche, los huevos y la esencia de vainilla. Entonce, verte la harina, y mezclalo bien.
- ▶ Calienta una sarten de teflon y rocia un poco de aceite en el mismo. Vierte una minima cantidad en la sarten y esparcelo a los bordes de la sarten. Cocinalo por aprox. 30-45 segundos hasta que cambie de color y tome cuerpo, ahí esta listo para darlo vuelta
- ▶ Para la crema, solo mezcla los ingredientes y si esta muy grumosa, puedes usar un poco de agua para hacerlo mas suave. Entonces puede agregar la pera cortada en rodajas y llenar los crepes



ARROLLADO CEREZA



70 cals

INGREDIENTES

ARROLLADO RELLENO

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------------|
| ● 6 Claras de huevo | ● 1 1/2 Tazas (330ml) leche descremada |
| ● 6 Yemas de huevo | ● 3/4 Gelatina sin azucar |
| ● 1 Cucharita esencia vainilla | ● 1/2 Taza (125ml) agua |
| ● Un poco de coco rallado desgrasado | |

ARROLLADO: PASOS



CREMA CEREZA: PASOS



NOTAS

- El relleno de cereza no se pega muy bien a las paredes del arrollado. Puedes agregar queso crema descremado con edulcorante por esto, pero va a agregar calorías a cada porción.

GALLETAS DE ARROZ CREMAS DE 3 SABORES



10

15

50 cals

INGREDIENTES

- Galletas de arroz sin azúcar
 - 3 Cucharadas queso crema desnatado
 - 3 1/2 Cucharita endulzante
 - 3 Media fruta (banana, manzana)
- OR
- 3 Cucharita de canela en polvo, chocolate sin azúcar en polvo o capuccino mix

PASOS

▶ Las galletas de arroz por si mismas son bastante aburridas, pero si las unimos con cremas de 3 sabores, tenemos un gran snack para una tarde con amigos!

▶ Solo procesa y mezcla el queso crema desnatado con media fruta que prefieras, chocolate en polvo o capuccino mix. Pruebalo si es lo suficiente dulce, sino puedes agregar media cucharita de endulzante.



SNACKS POMELO Y COCO



20

30

50 cals

INGREDIENTES

- 1 Pomelo
- 1 Taza (100gr) coco rallado desgrasado
- 2 (100gr) Huevos
- 2 Cucharita endulzante

PASOS

▶ Pela la piel del pomelo, llegando hasta el fondo, asegurate de no dejar ni una pieza amarilla / blanca de la piel.

▶ Usa una licuadora o un mixer, para unir todos los ingredientes. Prepara la manta de silicona esparciendo manteca sobre la misma y haz con la mezcla la forma que quieras con ella.

▶ Cocinalo en el horno hasta que estén tostados & secos.





MANZANAS A LA CANELA



70 cals

INGREDIENTES

- 3 Manzanas
- 1 Taza canela en polvo

PASOS

- ▶ Corta un agujero en el centro y cima de la manzana, de aprox 2cm de fondo. Esparsa y rellena con la canela en polvo
- ▶ Cocinalas en el horno hasta que las manzanas esten blandas y no expulsen mas liquido de ellas.



LICUADO CON CREMA DE HUEVO



70 cals



TARTAS DE ARROZ



50 cals

INGREDIENTES

- 4 Galletas de arroz
- 2 Cucharadas cappuccino mix
- 2 Cucharada de queso crema
- 1/2 Cucharita endulzante desnatado
- 1/2 Banana

PASOS

- ▶ Para hacer la crema en 2 sabores, mezcla 1 cucharada con la media cucharita de endulzante y la media banana o el capuccino mix.
- ▶ Esparsa cada una, en cada mitad, de manera igualitaria, para asi los sabores se mezclan al morder!

INGREDIENTES

- 1 Clara de huevo
- 1/2 Cucharita esencia de vainilla
- 1/2 Cucharita endulzante

PASOS

- ▶ Prepara el licuado como quieras (recomiendo con leche descremada o agua y media fruta) o usa yogurt descremado.
- ▶ La protagonista en esto, es la crema. Primero, mezcla la clara de huevo con el endulzante
- ▶ Batir la clara con una batidora electrica a velocidad media - alta hasta que se convierta en una espesa crema.
- ▶ Si va a ser consumida ahora mismo, no hay mas nada que hacer. Si piensa reservarlo para despues, diluya 6gr de gelatina sin sabor y mezclelo en la misma.
- ▶ Recomiendo decorar con chispitas de colores, ya que agregan nada en calorias y la dejan colorida y crujiente!



PINCHES DE FRUTA CANELA / CHOCOLATE



100 cals

INGREDIENTES

- Variedad de frutas (banana, manzana, kiwi etc.)
- Canela en polvo
- Chocolate en polvo sin azucar
- Brochetas de madera

PASOS

- Una facil y rapida preparacion para uno mismo o para compartir con amigos.
- Simplemente corta la fruta en piezas pequeñas, los brochetas de madera te obligan a ponerlos en un orden variado.
- Ahora toma un poco de canela en polvo, chocolate en polvo sin azucar o hasta azucar inpalpable y rocialo por encima. Como las frutas son chicas, la cantidad que queda es infima, pero suficiente para que sea muy sabrosa.

SANDWICH DE ARROZ SELLADO CON CHOCOLATE



100 cals

INGREDIENTES

- 2 Galletas de arroz
- 1 Cucharada de mermelada sin azucar
- 10gr Chocolate

PASOS

- Una gran alternativa a cualquier sandwich dulce! Muy facil y rapido de hacer!
- Esparce sobre una de las galletas de arroz la mermelada sin azucar. Entonces, pon la otra encima y sellalas juntas con el chocolate derretido (puedes aprender a derretir chocolate en nuestro capitulo sobre el mismo, tipos y cantidades)
- Espera hasta que se enfrie y se endurece para comerlo!



MANZANA FETEADA CON CREMA DE MENTA



100 cals

INGREDIENTES

- 1 Manzana
- 1 Cuchara de queso crema desnatado
- 1 1/2 Cucharita de esencia de menta

PASOS



► Pela y corta en rodajas la manzana. Reserva para despues.

► Mezcla el queso crema desnatado con una cucharita de esencia de menta. Dependiendo el fabricante, las cantidades pueden variar drasticamente. Así que pruebalo y ve agregando de manera conservadora en caso que sea necesario.

► Una vez que la crema esta echada, viertela entre las capas de la manzana y esta lista para comer. Un postre muy fresco, ideal para el verano.



CUADRADITOS GELATINA



50 cals

INGREDIENTES

- 1 (15gr) Gelatina sin azucar del sabor que prefieras
- 1 1/2 Tazas (330ml) Agua
- 1/2 Taza (50gr) Coco rallado desgrasado
- 1 Contenedor plastico descartable

PASOS

► Prepara la gelatina como el fabricante indica, pero con un poco menos. Digamos que si necesita 2 tazas de agua, usa 1 1/2 tazas (usualmente 3/4 de taza de agua fria y caliente)

► Cuando esta lista, vierte y mezcla el coco rallado en la gelatina. Entonces, llena el contenedor descartable con la mezcla y espera a que se solidifique.

► Es necesario un contenedor plastico descartable ya que con el extra peso agregado por el coco y la mayor densidad al usar menos agua para la gelatina, puede hacerlo imposible para desmoldar sin romper el contenedor.

MAS SABOR! MAS AVENTURAS!

Para las proximas 8 recetas, traeremos nuevos sabores, aun con similares ingredientes, usando nuevos metodos de coccion, para obtener una nueva variedad de experiencias! Vamos a usar ingredientes de alto calor calórico, como chocolate, pero en una forma de que sea un candidato perfecto para un postre bajo en calorías!



ARROZ CON LECHE Y CANELA



80 cals

INGREDIENTES

- 1/4 Taza (50gr) Arroz blanco
- 2 Tazas (500ml) leche descremada
- 2 Ramas de canela
- 1 Cucharita de endulzante
- Piel de medio limon



BARRAS DE COCO CON NUECES Y MANI



150 cals

INGREDIENTES

- 1 Taza (100gr) coco rallado desgrasado
- 1/2 Taza (50gr) mani pelado sin sal
- 1/3 Taza (20gr) nueces
- 1 Cucharita esencia vainilla
- 1 Cucharita endulzante
- 1 Huevo
- 2 Claras de huevo
- 1 Cucharada miel
- Papel de aluminio

PASOS

► Sumerge el arroz en agua y dejalo reposar por 30 minutos. Lavalos despues en agua corriendo.

► Pon la leche, las ramas de canela y la piel del limon en una olla y calientalos hasta que hierva. Una vez que hierva, vierte el arroz. Baja el fuego al minimo y revuelve de manera periodica hasta que la mayoria de la leche se evapore, y el arroz esta blando, cocinado.

► Ponlo en un bowl, agrega y mezcla el endulzante y separalo en 2 porciones. Puedes usar canela en polvo o en rama para decorar.

PASOS

► Mezcla el coco, las nueces y el mani. En otro bowl, mezcla el huevo, la esencia del vainilla y el endulzante.

► Ahora, en un tercer bowl, mezcla las claras de huevo con la miel e integra las 3 mezclas juntas. Forma 6 barras con la mezcla final usando el papel de aluminio.

► Cocinalas en el horno por 30 minutos, hasta que tengan la consistencia de un muffin. Puedes mirar a traves del papel de aluminio si no estas seguro.



PASTEL DE MANZANA Y MANI



150 cals

INGREDIENTES

- 2 Manzanas ● 1/2 Taza (50gr) mani ● 1 Cucharada miel
- 2 Taza (500ml) Agua ● 12 Tapas de empanadas / tarta



HELADO DE ARROZ



180 cals

INGREDIENTES

- 2 Galletas de arroz ● 2 Contenedores descartable
- 2 Cucharadas queso crema ● 2 Tazas (200cc) Yogurt desnatado 2 sabores

PASOS

- ▶ Pela las manzanas, cortalas y cocinalas en el agua hasta que hierva. Agrega la miel y el maní, sigue cocinando hasta que casi todo el agua se evapore, las manzanas se vuelvan tiernas y doradas.
- ▶ Rellena uno de los discos de tarta / empanadas con la mezcla de manzanas y maní. Pon otra tapa encima para cerrarla, Apreta en el medio y todo alrededor del bord de la masa.
- ▶ Pre-calienta el horno y ponlas a cocinar sobre la manta de silicona previamente enmantecada. Cocinarlas hasta que estén doradas (15min aprox)



BATATAS Y ZANAHORIAS CON BASE DE COCO



150 cals

INGREDIENTES

- 2 Claras de huevo ● 1/2 Taza (50gr) coco rallado desgrasado
- 1 Cucharita esencia vainilla ● 1 Batata y zanahoria
- 1 Cucharita endulzante ● 1/3 Taza (75ml) Leche descremada
- 3 (15gr) Galletas de arroz

PASOS

- ▶ Pela y corta en rodajas la batata y la zanahoria. Cocinalas en el horno hasta que estén doradas.
- ▶ Haz una mezcla con todo el resto de los ingredientes. Usa una batidora de mano para romper las galletas de arroz.
- ▶ Rociá un sarten de teflón con aceite y ponla en el fuego, cubre un lado de cada rodaja de batata / zanahoria con la mezcla y cocinala de ese lado por aprox 15 segundos.



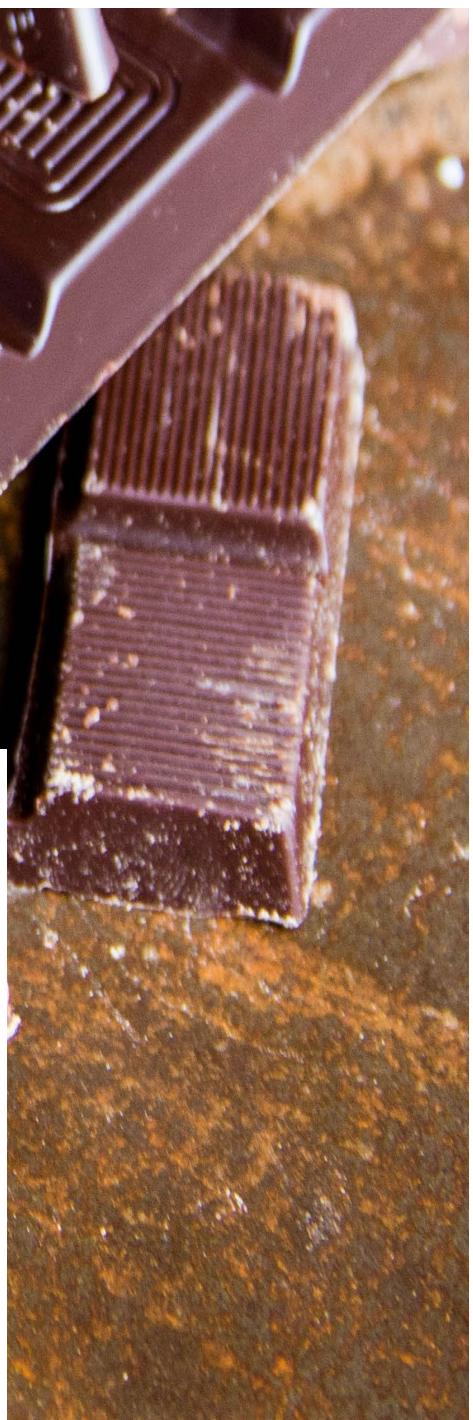
HABLEMOS DE CHOCOLATE

Que otros ingredientes son mas flexibles, ricos y dulces que el chocolate? no muchos. Por supuesto, si estas siguiendo una dieta baja en calorias (y esa debe ser la razon por la cual estas leyendo este libro de cocina), el chocolate es uno de los ingredientes mas logicos a evitar, hasta tu nutricionista / entrenador va a recomendarte que lo hagas. Y tienen razon, por lo menos en las formas mas comerciales / manufacturadas. En aquellas con azucar agregada, con frutos secos como nueces o con rellenos de alto valor calorico. En las proximas 3 recetas, usaremos chocolate, de como podemos tener este maravilloso ingrediente y sabor en nuestras recetas sin agregar muchas mas calorias al producto final. La clave esta en el tipo de chocolate y la cantidad. Usaremos la minima cantidad posible y usaremos chocolate sin azucar, puro chocolate o hasta chocolate con leche (el mas alto de calor calorico) en pequeñas cantidades, pero lo suficiente para saborearlo todo.



COMO DERRETIR CHOCOLATE

Hay varias formas de derretir chocolate. En el microondas, en intervalos de 30 segundos y revolviendo de forma constante es una. O el metodo hirviendo agua (que es el que prefiero). En este, debes llenar una olla hasta la mitad de agua y calentarla hasta que hierva. En ese momento, apagas la estufa y pones encima un contenedor metalico que se apoya en los bordes de la olla con el chocolate adentro (un contenedor ligeramente mas grande que la olla funcionara perfecto). Me parece este el metodo mas conveniente, ya que puedes levantar el contenedor metalico donde esta el chocolate para regular la temperatura del mismo. Cada chocolate es diferente dependiendo la cantidad de mantequilla que contenga, puede derretirse a mayor o menor temperatura, mas rapido o mas despacio y no lo sabes hasta que lo intentas, asi que es probablemente el metodo mas facil. Para cuando termines, el chocolate debe tener una forma liquida. Si quedaron grumos es por que se ha quemado por que el contenedor se calento demasiado.





PUDIN DE FRUTAS CON CUBIERTA DE CHOCOLATE



130 cals

INGREDIENTES

- 1 Banana
- 1 Taza (220ml) Leche
- 8gr Gelatina sin sabor descremada
- 1/2 Cucharita endulzante
- 20gr Chocolate con leche

PASOS

- Con una licuadora, mezcla la banana, la leche y el endulzante. Disuelve la gelatina en 3-4 cucharadas de agua caliente y agregalo a la mezcla. Vierte en 2 contenedores plasticos y dejalo en la heladera para que se endurezca.
- Derrite el chocolate como explicamos anteriormente y crea una linda cubierta en la cima de cada uno.



DONAS DE ARROZ CON CHOCOLATE



150 cals

INGREDIENTES

- 4 Galletas de arroz
- 80gr Chocolate con leche

PASOS

- Con cuidado, corta el centro de cada una de las galletas de arroz. No solo hacemos esto para darle forma de dona, sino para tambien tener menos superficie que llenar.
- Derrite el chocolate y esparcelo en toda la superficie de la dona. Antes que se enfrie, puedes esparcir unas chispitas para agregarle color y diversion!



PALITOS DE COCO Y ARROZ CON CHOCOLATE



50 cals

INGREDIENTES

- 2 Claras huevo
- 1/2 Taza (50gr) coco rallado desgrasado
- 1 Cucharita esencia vainilla
- 3 (15gr) Galletas arroz
- 1 Cucharita endulzante
- 50gr Chocolate con leche

PASOS

- Mezcla todos los ingredientes excepto el chocolate para lograr una pasta consistente.
- Enmanteca la manta de silicona y forma palitos con la masa que hicimos. Hornealos por aprox 20min. hasta que esten dorados.
- Derrite el chocolate y cubre la mitad de cada uno. Dejalo enfriar hasta que se endurezca.



MOMENTO DE TORTAS!

Que es la vida sin una buena torta? para compartir con las personas que amamos y nos importan, para hacerlo, reservarlo y comer una porcion todos los dias! O simplemente para desafiarnos, como me saldra? que aspecto tendra? que sabor resultara? Estas razones y preguntas son nuestro punto de partida. Estas 3 tortas que vamos a hacer tienen todas la misma base de coco, para hacerlas keto compatibles, bajas en calorias, sabrosas y faciles de hacer. Tiene sus ventajas y desventajas. Mas que nada, las basadas en gelatinas, como el lemon pie y la torta de mermelada de frambuesa, les falta un componente "pegajoso" asi que suelen separarse de la base al comerlas. Para solucionar esto, puedes esparcir queso crema desnatado con endulzante pero ten cuidado, esto agregaria calorias a cada porcion. No creo que esto sea un problema, pero al final del dia, la decision queda en vos! Ahora, manos a la obra!







TORTA DE MERMELADA DE FRUTILLA

Quien no ama la frutilla? Por supuesto, dependiendo en que parte del mundo vivas y la epoca del año, se puede volver imposible de conseguir. Por eso, esta receta se basa usando mermelada y otros ingredientes para esta version baja en calorías! Si tienes frutillas frescas o congeladas, estas invitado a reemplazar la mermelada por las mismas!



150 cals

BASE DE COCO

INGREDIENTES

- 2 1/2 Tazas (150gr) Coco rallado desgrasado
- 4 (200gr) Huevos
- 1 Cucharita ensencia de vainilla

PASOS

► Mezcla el huevo con la esencia de vainilla. Integralo al coco, asegurate que todo el coco este mojado por la mezcla de huevo.

► Prepara la manta de silicona. Enmanteca la vas a necesitar un aro de metal de por lo menos 22cm de diametro para poner la masa adentro y darle forma circular.

► Vierte la masa dentro del aro de metal, sobre la manta de silicona. Esparcela a los bordes. Cocinala por 30 minutos, has que este dorada. Dejala enfriar.

► Despues que se enfrío, usa un cuchillo y pasalo por todo el borde interior del aro de metal, para desmoldarla. Con mucho cuidado, una vez desmoldada, pon la base en el plato que sera su base final y vuelve a colocar el aro encima de la base, como cuando la pusiste en el horno, para asi podemos verter el relleno mas adelante.

CUBIERTA FRUTILLA

INGREDIENTES

- 1 Taza (220ml) Agua
- 1 Taza (220ml) Leche descremada
- 1 (15gr) Gelatina de frutilla
- 1 Cucharada de queso crema desnatado
- 1 Cucharada de mermelada de frutilla sin azucar

PASOS

► Usa la batidora con la leche, el queso crema y la mermelada de frutilla para formar la mezcla.

► Hierve el agua y dissuelve la gelatina en la misma. Viertela en la mezcla que hicimos antes y reserva en la heladera.

► Cuando la gelatina que acabamos de hacer se ha solidificado a la mitad, viertela dentro del aro de metal y esparsela por toda la superficie. Dejala reposar en la heladera otra ves, por 1hr o mas, para que se termine de solidificar, tomando la forma de la torta. Entonces, puedes pasar el cuchillo por el borde interior del aro de metal para el desmolde final.





LEMON PIE

Este amargo y dulce postre, de origen inglés, es una refrescante opción, principalmente para el verano, como un espectacular postre para un té en la tarde. Es una montaña rusa de sabores, ya que la combinación del limón con una crema dulce, es espectacular! Por supuesto, la receta original usa merengue, pero eso lleva una cantidad insana de azúcar, así que vamos a hacer un poco de trampa.



150 cals

BASE DE COCO

INGREDIENTES

- 2 1/2 Tazas (150gr) Coco rallado desgrasado
- 4 (200gr) Huevos
- 1 Cucharita esencia de vainilla

PASOS



► Mezcla el huevo con la esencia de vainilla. Integralo al coco, asegurate que todo el coco este mojado por la mezcla de huevo.

► Prepara la manta de silicona. Enmantecala. Vas a necesitar un aro de metal de por lo menos 22cm de diametro para poner la masa adentro y darle forma circular.

► Vierte la masa dentro del aro de metal, sobre la manta de silicona. Esparsela a los bordes. Cocinala por 30 minutos, has que este dorada. Dejala enfriar.

► Despues que se enfria, usa un cuchillo y pasalo por todo el borde interior del aro de metal, para desmoldarla. Con mucho cuidado, una vez desmoldada, pon la base en el plato que sera su base final y vuelve a colocar el aro encima de la base, como cuando la pusiste en el horno, para asi podemos verter el relleno mas adelante.

LEMON CREAM

INGREDIENTES

- 1 (120ml) Jugo de limon
- 2 1/2 Tazas (550ml) Leche descremada
- 1 (15gr) Gelatina sin azucar
- 3 Cucharitas de esencia de limon
- 2 Cucharitas de edulcorante
- 1/2 Taza (120ml) agua

PASOS

► Mezcla la leche, el jugo del limon, la esencia de limon y el endulzante. Hierve el agua y dissuelve la gelatina sin sabor en ella. Viertela en la mezcla de leche y mezcla. Si quieres darle color amarillo, usa un poco de colorante. Dejala en la heladera hasta que se solidifique a medias.

► Para cuando tomo algo de consistencia, la base de coco debe estar fria, asi que ahora puedes esparsirla a los extremos del aro de metal. Dejala otra vez en la heladera hasta que termine de solidificar.

MERENGUE SIN AZUCAR

INGREDIENTES

- 4 (200gr) Claras de huevo
- 1 Cucharita de esencia de vainilla
- 1 (15gr) Gelatina sin sabor
- 1/2 Taza (120ml) agua

PASOS

► Usa la batidora en velocidad media - maxima sobre las claras de huevos, aprox 10-15 minutos hasta que se forme una densa crema.

► Integra la esencia de vainilla. Hierve el agua y dissuelve la gelatina. Vierte la gelatina en la crema de huevo y bate otra vez. Deberia tener suficiente consistencia para poder esparsirla dentro del aro de metal, hazlo y dejala en la heladera por 2hs.





TORTA DE RICOTTA CON CUBIERTA DE CHOCOLATE

El queso ricotta es un ingrediente espectacular, muchas veces desestimado para postres. La variedad descremada / baja en grasas tiene mucho volumen, un fino pero distingible sabor que puede combinarse con mezclas amargas o dulces. La textura que le da a cualquier postre es un cambio gigante, diferente al suave y a veces aburrido cheese cake que estamos acostumbrados.



150 cals



BASE DE COCO

INGREDIENTES

- 2 1/2 Tazas (150gr) Coco rallado desgrasado
- 4 (200gr) Huevos
- 1 Cucharita esencia de vainilla
- 2 Cucharita endulzante

PASOS

► Mezcla el huevo con la esencia de vainilla y el endulzante. Integralo al coco, asegurate que todo el coco este mojado por la mezcla de huevo.

► Prepara la manta de silicona. Enmantecala. Vas a necesitar un aro de metal de por lo menos 22cm de diametro para poner la masa adentro y darle forma circular.

► Vierte la masa dentro del aro de metal, sobre la manta de silicona. Esparsela a los bordes. Cocinala por 30 minutos, has que este dorada. Dejala enfriar.

► Despues que se enfrío, usa un cuchillo y pasalo por todo el borde interior del aro de metal, para desmoldarla. Con mucho cuidado, una vez desmoldada, pon la base en el plato que sera su base final y vuelve a colocar el aro encima de la base, como cuando la pusiste en el horno, para asi podemos verter el relleno mas adelante.



CUBIERTA CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 3 (40gr) Cucharadas de crema de mani sin azucar
- 3 (20gr) Cucharadas de chocolate en polvo sin azucar
- 1 1/2 Cucharitas de endulzante
- Leche descremada, cantidad necesaria

PASOS

► Vierte una pequena cantidad de leche descremada en un bowl (aprox 1/3 de taza). Agrega el endulzante y mezcla. Entonces, integra la crema de mani y el chocolate en polvo

La crema de mani es muy densa y viscosa y el chocolate en polvo lo va a hacer aun peor. Aqui es donde entra en juego tu habilidad. Sigue agregando leche en pequena cantidad, sin dejar de revolver con una cuchara, hasta lograr que la viscosidad ceda y se convierta en una mermelada. Ni muy densa (por que va ser dificil de esparcer sobre la ricotta) ni muy liviana (se va a derramar al cortar).

Ya deberias tener la base de coco con el relleno de ricotta aplicado hace un tiempo en la heladera. Ahora puedes esparcer la cobertura de chocolate, empieza desde los extremos hacia el centro de la misma. Usa una cuchara entera en cada tramo, recuerda que donde caiga, es donde va a quedar, y solo queda presionarla suavemente para ir expandiendola sobre la ricotta.

RELENO DE RICOTTA

INGREDIENTES

- 500gr Queso ricotta descremado / magro
- 1 (120ml) Jugo de un limon
- 2 Cucharita de endulzante

PASOS

► Mezcla el endulzante con el jugo de limon. Entonces, integralo con la ricotta y asegurate que este bien mezclado.

Si la base de coco ya esta fria, puedes verterlo y esparcirlo dentro del aro de metal para despues ponerlo en la heladera y tome forma



UNA COSA MAS

Muy bien, aqui termina el viaje. Espero que te hayas divertido creando las recetas de este libro.

El principal objetivo era compartir el conocimiento y la experiencia que adquiri en estos ultimos 2 años cuando decidí tener un estilo de vida mas sano. No soy un chef ni nada por el estilo, solo soy un tipo normal con una adicción a las cosas dulces y que necesito crearse nuevas opciones que el mercado no podía llenar. Y el resultado de eso, son las recetas de este libro.

En un aspecto personal, me gustaría dedicarle este libro a mi madre, que siempre me ha apoyado en todas mis aventuras.

Quiero tambien agradecer a mis amigos y conocidos que han probado las recetas de este libro, han sido de mucha ayuda.