



## CREPES DE SALVADO DE AVENA AL AROMA DE ARCE

4 personas

Preparación: 5 minutos

Cocción: 2 o 3 minutos por  
crepe

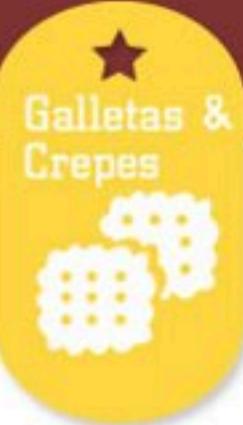
PP/PV

### INGREDIENTES:

2 cucharadas soperas de yogurt natural  
o un yogurt de soja  
2 huevos  
2 claras  
4 CS de salvado de avena  
2 cucharadas soperas de salvado de trigo  
¼ de vaso de leche descremada  
4 gotas de aroma de arce  
4 cucharadas de agua caliente  
vainilla

### Preparación:

- Colocar en un bol el yogurt, los huevos enteros y las claras y batir por unos segundos
- Agregar el salvado de avena y el salvado de trigo y seguir mezclando
- Si la pasta es demasiado densa agregar un poco de leche descremada
- Mientras tanto meter a calentar una sartén antiadherente a fuego mediano. Cuando esté caliente verter un poco de la mezcla hasta cubrir la superficie con una capa ligera. Dejar cocer por uno o dos minutos, dar la vuelta y dejar que se cueza del otro lado
- Mezclar en otro bol 4 cucharadas de agua caliente, el aroma de vainilla y el aroma de arce y verter sobre los crepes. Si se desea se puede espolvorear con edulcorante en polvo





Golosinas



# DELICIAS TURCAS DE PISTACHO

**2 personas**

**Preparación:** 10 min

**Reposo:** 1 noche

PP - PV

## INGREDIENTES

1 CC Agar-agar

2 CC Edulcorante

20 ml Agua

6 cl. Agua de Rosas

1/2 cl. Aroma pistacho

Maicena y edulcorante en polvo para el glasé

## Preparación

- Mezclar el edulcorante con el agar agar, el agua de rosas y el aroma de pistacho en una cacerola. Llevar a ebullición unos minutos y apagar el fuego.
- Verter la preparación en los pequeños moldes de silicona.
- Dejan enfriar. Desmoldar y verter el contenido sobre un lecho de maicena y dejar reposar toda la noche.
- Por la mañana, colocar los cubos en un recipiente de plástico al cual se habrá colocado la maicena y el edulcorante en polvo (edulcorante). Tapar, agitar y servir en el momento para evitar que se humedezcan.





# MARSHMALLOWS DE BANANA

**4 personas**

**Preparación:** 15 min

**Repos:** 2 horas

Refrigeración +  
24 horas de secado  
PP - PV

## INGREDIENTES

4 CS edulcorante en polvo

80 cl. Agua

3 Claras de huevo

1 pizca Sal

3 gr Agar-agar

1/2 CC Aroma de plátano

Canderel en polvo (edulcorante)

## Preparación

- En una cacerola colocar el agua con el edulcorante. reservar
- Batir las claras a nieve con una pizca de sal.
- Agregar el agar-agar, a la cacerola que reservamos, el aroma de plátano y colocar en el fuego. Llevar a punto de ebullición y retirar.
- Agregar esta mezcla a las claras a nieve sin dejar de batir. A medida que agregamos el líquido aumentar la velocidad de las varillas. Dejar de batir cuando la mezcla se haya entibiado.
- Verter en los moldes de silicona.
- Dejar cuajar el marshmallow en la nevera por 2 horas y después dejar secar por 24 horas.
- Cuando están bien secas, cortarlos en cubos, colocarlos en un tupper de plástico con Canderel (edulcorante en polvo) y sacudir el recipiente para impregnar los cubos. Pasar los cubos por un tamiz para eliminar el exceso de edulcorante

Golosinas





## BARRAS DE CEREALES DE CHOCOLATE Y MANDARINA

**4 personas**

**Preparación:** 15 min

**Refrigeración:** 1 h 30 mínimo  
PP - PV

### INGREDIENTES

8 CS Salvado de avena  
7 CS leche en polvo desnatada  
6 CS de edulcorante en polvo  
4 CC Cacao desgrasado en polvo  
1 CS Queso blanco batido 0% MG  
3 CS Agua  
2 CC Aroma de mandarina

### Preparación

- En un bol mezclar el salvado de avena, 4 CS de leche en polvo desnatada, 3 CS de edulcorante en polvo, 2 CS de agua y el aroma de mandarina hasta obtener una pasta homogénea.
- Forrar un recipiente de plástico rectangular con film transparente. Distribuir la mezcla de forma regular. Meter en el congelador por 1/2 hora mínimo.
- En otro bol mezclar el cacao, 3 CS de leche en polvo desnatada, 3 CS de edulcorante en polvo 1 CS de queso fresco batido y 1 CS de agua si se considera necesario para obtener una crema semi-liquida.
- Verter esta crema sobre la preparación anterior. y volver a meter en el congelador por 1 hora
- Una vez endurecido, dividirlo en forma de barras. Conservar en frío.

Golosinas





Bizcochos



# PAN DE ESPECIAS

**4 personas**

**Preparación:** 10 min

**Cocción:** 45 min

PP - PV

## INGREDIENTES

8 CS de salvado de avena

4 CS de salvado de trigo

3 CS de leche en polvo desnatada

6 CS de queso fresco batido 0%

3 huevos enteros

3 claras de huevo

1 sobre de levadura en polvo

1 y 1/2 CC de edulcorante líquido

20 gotas de aroma de pan de especias o 2 CS

de mezcla de especias (canela, anís, nuez moscada, jengibre, clavo)

## Preparación

- Precalentar el horno a 180 grados
- En una ensaladera (un bol) mezclar los salvados, la leche en polvo y la levadura. Añadir el queso fresco batido y mezclar bien. Después añadir los 3 huevos enteros más las 3 claras. Batir hasta conseguir una mezcla homogénea. Añadir las especias (o el aroma) y el edulcorante. Verter en un molde para horno engrasado ligeramente con la ayuda de un papel de cocina.
- Hornear 45 minutos a 180 grados. Pinchar en el centro con un palillo de madera para comprobar si está listo (el palillo debe salir limpio y seco)





## CHOCO COOKIES

**Para 4 personas**

**Preparación:** 10 min.

**Cocción:** 20 min.

PP – PV

### INGREDIENTES:

8 huevos

4 cucharadas de café de cacao desgrasado

2 cucharadas soperas de edulcorante en polvo

4 cucharadas soperas de aroma de vainilla

8 cucharadas soperas de salvado de avena

8 cucharadas soperas de salvado de trigo

1 pizca de sal

### Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C (termostato 6).
- Separar las claras de las yemas de los 8 huevos.
- En un bol mezclar las 8 yemas, el edulcorante, el cacao desgrasado, la vainilla y los salvados.
- En otro bol, batir las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal, a continuación añadir la mezcla anterior con movimientos envolventes.
- Repartir la preparación en un molde plano haciendo pequeños montoncitos.
- Hornear de 15 a 20 minutos a la misma temperatura, vigilando la cocción





## GALLETAS AMARETTI

**4 personas**

**Preparación:** 15 min.

**Cocción:** 20 min.

PP – PV

### INGREDIENTES:

1 clara de huevo

1 pizca de sal

8 cucharadas soperas de salvado de avena

6 cucharadas soperas de edulcorante en polvo

2 cucharadas de café de aroma de almendras amargas (al gusto)

### Preparación:

- Precalentar el horno a 200ºC (termostato 6-7).
- Batir la clara a punto de nieve muy firme, añadir la pizca de sal e incorporar a continuación las 6 cucharadas de edulcorante en polvo hasta formar una especie de merengue espeso y brillante.
- Añadir las 6 cucharadas soperas de salvado de avena a las claras y mezclar suavemente.
- Incorporar el aroma y mezclar bien.
- Formar 8 pequeñas bolas de unos 3 cm de diámetro con la ayuda de dos cucharas soperas y disponer sobre una placa recubierta de papel sulfurizado.
- Hornear durante 20 minutos a la misma temperatura, controlando bien la cocción hasta que las galletas estén crujientes por fuera y blandas en el interior. Dejar enfriar.





# BIZCOCHO MARMOLADO DE CHOCOLATE Y PERA

**2 personas**

**Preparación:** 10 minutos

**Cocción:** 45 minutos

PP - PV

## INGREDIENTES

6 huevos enteros

6 cucharadas soperas de Splenda

20 gotas de aroma de mantequilla fundida

10 cucharadas soperas de queso fresco batido 0%

2 cucharadas soperas de Maicena

2 cucharaditas de café de levadura en polvo

2 dosis de proteína en polvo Protifar o Nesvital®

20 gotas de aroma de pera

2 cucharaditas de café de cacao en polvo desgrasado sin azúcar

## Preparación

- Precalentar el horno a 180 grados
- Separar las yemas de las claras. Mezclar en un bol las yemas, la Splenda, el aroma de mantequilla fundida y el queso fresco batido 0%
- Añadir la Maicena, la levadura y el Protifar (o Nesvital)
- Aparte, montar las claras a punto de nieve bien firme con una pizca de sal. Incorporar a la mezcla de yemas con delicadeza, usando movimientos envolventes para que no se bajen las claras.
- Dividir esta preparación en 2 partes. A una le añadiremos el cacao en polvo desgrasado y a la otra el aroma de pera.
- En un molde de silicona iremos añadiendo cucharadas de una y otra masa, sin mezclarlas, alternándolas para conseguir un efecto de mármol.
- Llevar al horno y cocer durante 45 minutos a 180 grados, vigilando que no se queme.





Tartas



# TARTA DE MERENGUE AL LIMÓN

**4 personas****Preparación:** 15 min.**Cocción:** 35 min.

PP – PV

## INGREDIENTES

**Para la base de la tarta:**

4 cucharadas soperas de salvado de avena  
2 cucharadas soperas de salvado de trigo  
2 claras de huevos  
1 cucharada soperas de edulcorante en polvo (Splenda)  
4 cucharadas soperas de queso blanco 0% de MG  
1 yogur aromatizado a la vainilla 0% de MT sin azúcar

**Para el relleno:**

Algunas láminas de lima  
2 vasitos de agua  
8 cucharadas soperas de edulcorante en polvo (Splenda)  
2 cucharadas de café de aroma de merengue de limón  
2 cucharadas soperas de Maicena  
4 huevos enteros  
2 claras de huevo  
1 pizca de sal

## Preparación

- Precalentar el horno a 210°C (termostato 7).
- Montar las claras de huevo a punto de nieve.
- En una ensaladera mezclar todos los ingredientes para la base de la tarta y tapizar el fondo del molde con la mezcla. Precocer el fondo de la tarta de 5 a 10 minutos a la misma temperatura.
- En una cacerola, calentar el agua.
- En una ensaladera mezclar los 4 huevos enteros, la Maicena, el edulcorante y el aroma de merengue de limón.
- Poner la mezcla en la cacerola y cocer a fuego suave. Remover suavemente hasta que espese. Verter sobre la base de la tarta.
- Hornear a 180°C (termostato 6) durante 20 minutos. Sacar la tarta del horno y dejar enfriar.
- En una ensaladera montar las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal y una cucharada soperas de edulcorante en polvo. Decorar la tarta con las claras de huevo con la ayuda de una manga pastelera. Hornear durante 10 minutos hasta que esté dorado.
- Decorar con las rodajas de lima.



## CARROT CAKE (BIZCOCHO DE ZANAHORIAS)

2 personas

Preparación: 25 min

Cocción: 45 min

PV

### INGREDIENTES

250 gramos de zanahoria rallada muy fina

4 cucharadas soperas de salvado de avena

3 huevos enteros

2 cucharaditas de café de edulcorante líquido

1 cucharadita de café de canela

1 cucharadita de café de levadura en polvo

1 cucharadita de café de aroma de ron

La ralladura de 1 limón

### Preparación

- Precalentar el horno a 180 grados
- Separar las yemas y las claras de los huevos
- En una ensaladera (un bol) mezclar las yemas con el edulcorante
- Añadir la canela, el aroma de ron, el salvado de avena, la levadura, la zanahoria rallada y la ralladura de limón
- Montar las claras a punto de nieve firme, mezclar con la mezcla anterior con movimientos envolventes para que no se bajen las claras.
- Verter la mezcla en un molde de cake y llevar al horno 45 minutos a 180 grados, vigilando para evitar que se queme.





Helados  
& Sorbetes



# SORBETE DE LIMAS Y LIMONES EN SORBETERA

**4 personas**

**Preparación:** 10 min

**Refrigeración:** 4 horas

PP - PV

## INGREDIENTES

2 Limas no tratadas

2 Limones no tratados

500g Queso blanco 0% de MG

3 CC Stevia cristalizada

## Preparación

- Mezclar la ralladura de 1a lima.
- Agregar el queso blanco, el jugo de los demás cítricos (limas y limones) y la Stevia cristalizada.
- Conservar en el congelador por 4 horas y pasarlo a la sorbetera durante 15 minutos.
- Sorbete de Coco en Sorbetera (pág. 104)





## MERENGUES DE MOKA

**Para 12 merengues**

**Preparación:** 10 min.

**Cocción:** 15 min.

PP – PV

### INGREDIENTES:

3 claras de huevo

1 pizca de sal

6 cucharadas soperas de edulcorante en polvo

2 cucharadas de café de cacao sin azúcar desgrasado

2 cucharadas soperas de café muy fuerte

### Preparación:

- Precalentar el horno a 150°C (termostato 5).
- Batir las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal, a continuación mientras se bate, añadir el edulcorante mezclado con el cacao, después añadir el café. Continuar batiendo unos 30 segundos.
- Repartir en pequeños montoncitos regulares con la ayuda de dos cucharas soperas y disponer la masa sobre papel sulfurizado.
- Hornear de 15 a 20 minutos a la misma temperatura, vigilando la cocción





Helados  
& Sorbetes



## GRANIZADO DE CAFÉ A LA CANELA

**2 personas**

**Preparación:** 10 min.

**Refrig:** 1 h. 15 min.

PP – PV

### INGREDIENTES

50 cl. de café negro caliente

4 dosis de Canderel vainillado

1 cucharada de café de canela en polvo

3 gr. de cardamomo

### Preparación

- Mezclar el café caliente, el edulcorante y las especias. Remover y dejar enfriar.
- Poner en un plato sopero y poner en el congelador durante 1 hora.
- Después de sacarlo del congelador, mezclar la preparación durante 1 minuto.
- Poner en 2 vasos grandes y reservar otra vez durante 15 minutos en la nevera.





## BOMBONES DE VIOLETAS Y GROSELLA



Golosinas



**4 personas**

**Preparación:** 15 min

**Reposo:** 2 horas  
de refrigeración  
+ 24 horas de secado  
PP - PV

### INGREDIENTES

20 cl. Agua (preferentemente mineral)

2 CS Splenda

2 gr Agar-agar

Aroma de violetas

Aroma de grosellas

Colorante alimentario

### Preparación

- En una cacerola llevar a ebullición el agua.
- Disolver la gelatina, el aroma de violetas, 1 cucharada de Splenda y el colorante y hervir por un minuto.
- Verter la preparación en moldes de silicona y dejar enfriar en el refrigerador por al menos 3 horas. Desmoldar. Espolvorear con edulcorante al gusto.
- Repetir la misma operación con el aroma de grosellas.
- Estos bombones se pueden realizar con infinidad de edulcorantes, sin dejar de mencionar la coca cola light.



Galletas &  
Crepes



## TORTITAS DE AVENA DULCE

**4 personas**

**Preparación:** 5 minutos

**Cocción:** 10 minutos

PP/PV

### INGREDIENTES:

8 CS de salvado de avena

4 CS de salvado de trigo

8 CS de queso fresco batido 0%

2 CS de edulcorante

4 huevos

### Preparación:

- Separar claras de yemas
- EN un bol, mezclar todos los ingredientes menos las claras
- Montar las claras a nieve e incorporar a la preparación con movimientos envolventes
- Verter  $\frac{1}{4}$  de la preparación sobre una sartén antiadherente y dejar cocer por 5 minutos
- Darle la vuelta con una espátula y cocer el otro lado otros cinco minutos
- Hacer las otras tres tortitas del mismo modo.
- Se puede agregar una cucharada de café de cacao desgrasado para hacer una tortita de chocolate.





Tartas



# TARTELETA A LOS 3 CHOCOLATES SIN SALVADOS

**4 personas****Preparación:** 15 min.**Cocción:** 35 min.

PP – PV

## INGREDIENTES

**Para la base de la tarta:**

3 huevos

1 cucharada de café de edulcorante líquido

1 cucharadas sopera de Maicena

10 gotas de aroma de chocolate negro

**Para el relleno:**

7 cucharadas soperas de leche descremada en polvo

1 cucharada sopera de cacao desgrasado

4 sobrecitos de Canderel vainillado

1 huevos y 1/2

4 cucharadas soperas de leche descremada líquida

5 gotas de aroma de avellana

5 gotas de aroma de chocolate blanco

2 cucharadas soperas de agua de azahar

2 cucharadas de café edulcorante líquido

## Preparación

- **Para la base de la tarta:** Precalentar el horno a 150°C.
- En una ensaladera, cascar los huevos separando las yemas de las claras. Montar las claras de huevo a punto de nieve firme con una pizca de sal. Añadir el edulcorante líquido y batir de nuevo.
- En una ensaladera mezclar las yemas de huevo con la Maicena. Añadir el aroma de chocolate negro y mezclar enérgicamente con las yemas, incorporar las claras suavemente a la preparación.
- Extender la masa suavemente sobre la bandeja de hornear.
- Hornear durante 10 minutos, vigilando la cocción, para que el fondo de la tartaleta no se quede demasiado cocido. Después de sacar del horno poner sobre la zona de trabajo y recortar la masa con la forma y tamaño de las tartaletas.
- Poner el bizcocho sobre las tartaletas y preparar el relleno.
- **Para el relleno:** En un bol mezclar 5 cucharadas de leche en polvo, la cucharada de cacao en polvo, 3 sobrecitos de Canderel vainillado, 1 yema de huevo, 5 gotas de aroma de avellana y 2 cucharadas soperas de leche descremada líquida. Batir enérgicamente con un tenedor y reservar. En otro recipiente mezclar 2 cucharadas soperas de leche descremada en polvo, 1 sobrecito de Canderel vainillado, 5 gotas de aroma de chocolate blanco y 1 cucharada sopera de leche descremada líquida. Batir enérgicamente con un tenedor y reservar.
- Verter la mezcla de chocolate negro con avellana sobre la base de las tartaletas. Poner un poco de la mezcla de chocolate blanco por encima. Con la ayuda de un palillo, mezclar las 2 preparaciones formando un dibujo. Colocar las tartaletas al fresco durante 2 horas como mínimo.



Bizcochos



# PASTEL DE NARANJA

**4 personas**

**Preparación:** 10 minutos

**Cocción:** 30 minutos

PP -PV

## INGREDIENTES:

8 cucharadas soperas de queso fresco batido 0%

2 huevos

3 cucharadas soperas de edulcorante en polvo

6 cs **rasas** de Maízena

1/2 sobre de levadura en polvo

1 cucharada sopera de aroma de azahar

la ralladura de una naranja (preferiblemente orgánica)\*

4 cucharadas soperas de leche en polvo desnatada

## Preparación

- Precalentar el horno a 160 grados
- Mezclar todos los ingredientes batiendo bien hasta obtener una pasta fina y homogénea
- Poner en un molde y llevar al horno
- Cocer a 160 grados durante 30 minutos, vigilando que no se queme

notas: \*si no sabemos con seguridad si las naranjas o los limones han sido tratados o no con pesticidas, conviene usar un cepillito para frotar toda la piel, utilizando unas gotas de lavavajillas, y aclarando bien, antes de rallar la piel para eliminar todo resto de ceras y pesticidas. La receta no incluye sal entre los ingredientes, yo añadiría una pizca.





## BRIOCHE DE SALVADOS AL AGUA DE AZAHAR

**2 personas**

**Preparación:** 15 min

**Cocción:** 10 a 15 min.

PP – PV

### INGREDIENTES

4 cucharadas soperas de Maicena

4 cucharadas soperas de salvado de avena

4 cucharadas soperas de salvado de trigo

1 sobre de levadura química

4 huevos

4 cucharadas soperas de edulcorante en polvo (Splenda)

6 cucharadas soperas de queso blanco 0% de MG

10 gotas de aroma de mantequilla

1 cucharada sopera de agua de azahar

### Preparación

- Precalentar el horno a 180°C (termostato 6).
- Triturar los salvados de avena y trigo lo más finamente posible.
- Mezclar la Maicena, los salvados de avena y trigo y la levadura química.
- Añadir los huevos con el edulcorante, el queso blanco, el aroma de mantequilla y el agua de azahar. Mezclar todo bien.
- Poner en los moldes de brioche de silicona y hornear a 180°C durante 10-15 minutos. Dejar enfriar con la puerta del horno cerrada.



Bizcochos





# PALITOS DE SALVADO DE AVENA

**6 personas**

**Preparación:** 10 min.

**Cocción:** 15 min.

PP – PV

## INGREDIENTES:

8 huevos

1 cucharada sopera de edulcorante líquido

8 cucharadas soperas de salvado de avena

8 cucharadas soperas de queso blanco 0% MG

1 cucharada sopera de aroma de vainilla

10 gotas de aroma de mantequilla

## Preparación:

- Precalentar el horno a 150°C (termostato 5).
- Separar las claras de las yemas de los huevos.
- En un bol mezclar las yemas, el queso, el aroma de vainilla y el de mantequilla, el edulcorante, y el salvado.
- En otro bol, batir las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal, añadir las claras montadas a la mezcla anterior con movimientos envolventes
- Repartir la preparación en los moldes para macarons de silicona.
- Hornear 15 minutos a 150°C (termostato 5), vigilando la cocción.





# TARTA DE CASTAÑAS Y CHOCOLATE

**4 personas**

**Preparación:** 15 min.

**Cocción:** 20 min.

PP – PV

## INGREDIENTES

### Para la base de la tarta dulce:

6 cucharadas soperas de salvado de avena

3 huevos

2 cucharadas soperas de queso blanco 0% de MG

1 cucharada de café de aroma de vainilla

### Para la preparación:

4 cucharadas de café de cacao desgrasado

1 cucharada de café de edulcorante líquido

1 cucharada de café de aroma de marrón Glasé

4 cucharadas soperas de crema fresca ligera 3% MT

## Preparación

- Precalentar el horno a 150°C (termostato 8).
- En una ensaladera, mezclar todos los ingredientes para preparar la base de la tarta.
- Poner la preparación en un molde para tartas de silicona y hornear durante 10 minutos, vigilando la cocción, para que no quede demasiado pre cocida.
- Para la preparación: Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera, batir energicamente hasta obtener una masa muy lisa.
- Retirar la base de la tarta del horno y verter la preparación. Poner de nuevo en el horno durante 10 minutos a la misma temperatura controlando la cocción.

Tartas





# BRAZO DE GITANO AL CAFÉ Y AVELLANA

**4 personas**

**Preparación:** 20 minutos

**Cocción:** 20 min

PP - PV

## INGREDIENTES:

3 huevos enteros

2 claras de huevo

2 pizca de sal

8 cucharadas soperas de Maizena

4 cucharadas soperas de Splenda (edulcorante en polvo)

10 gotas de aroma de vainilla

2 cucharaditas de café de Nescafé (café soluble en polvo)

10 gotas de aroma de avellana

2 petit suisse 0% (120 gramos)

## Preparación

### Para el Bizcocho

- Precalentar el horno a 180 grados
- Separar las yemas de las claras (las de los huevos enteros, las otras 2 claras son para el relleno).
- Batir las yemas junto con las 8 cucharadas de Maicena y el aroma de vainilla.
- En un bol montar las claras a punto de nieve con una pizca de sal y 2 cucharadas soperas de Splenda.
- Añadir las claras con movimientos envolventes para que no se bajen
- Extender esta preparación en una bandeja de horno. Llevar al horno y cocer durante 15-20 minutos a 180 grados, vigilando que no se queme

### El relleno

- Montar las 2 claras restantes a punto de nieve, con una pizca de sal
- Mezclar en un bol los 2 petit suisse 0%, 2 cucharadas soperas de Splenda, el café soluble en polvo (Nescafé) y el aroma de avellana
- Incorporar las claras montadas mezclando con movimientos envolventes para que no pierdan el aire
- Cuando el bizcocho esté listo, cubrirlo con la crema y enroscar formando un brazo de gitano
- Dejar reposar en frío hasta el momento de consumirlo

Bizcochos





## EXCELENTE (BIZCOCHO DE SALVADOS Y CHOCOLATE)

3 personas

Preparación: 10 min

Cocción: 30 min

PP - PV

### INGREDIENTES

6 cucharadas soperas de avena

5 huevos

3 cucharadas soperas de queso fresco batido 0%

6 cucharadas soperas de leche en polvo desnatada

2 cucharadas soperas de edulcorante (Splenda)

1 sobre de levadura en polvo

4 cucharadas de café de cacao desgrasado en polvo sin azúcar

10 gotas de aroma de almendra amarga

10 gotas de aroma de avellana

### Preparación

- Precalentar el horno a 220 grados
- Mezclar bien todos los ingredientes
- Verter la mezcla en un molde para cake, llevar al horno, bajar la temperatura a 200 grados y hornear durante 30 minutos.





## BAVAROIS DE PRALINÉ

**4 personas**

**Preparación:** 20 min.

**Refrigeración:** 2 horas

PP – PV

### INGREDIENTES

4 hojas de gelatina

6 sobrecitos de Canderel vainillado

1 cucharada de café de aroma de vainilla

4 claras de huevo

400 gr de queso blanco 0% de MG

40 gotas de aroma de avellana

1 pizca de sal

### Preparación

- Poner las hojas de gelatina en el agua fría.
- Calentar un poco de agua en una olla y añadir el aroma de vainilla, después la gelatina escurrida, cuando se haya fundido retirar del fuego. Añadir el Canderel vainillado.
- Batir las claras de huevo con una pizca de sal, añadir el sirope y mezclar enseguida con un tenedor. Añadir el queso blanco y el aroma de avellana.
- Poner en un molde de bavarois y poner en el refrigerador durante 2 horas como mínimo.



Bavarois





Helados  
& Sorbetes

## GRANIZADO DE TÉ AL JAZMÍN

**2 personas**

**Preparación:** 5 min.

**Cocción:** 10 min.

**Cong:** 2 h.

PP – PV

### INGREDIENTES

40 cl de agua

2 cucharadas de café de Stevia cristalizada

La piel de 1 limón no tratado

1 cucharada sopera de té de jazmín

### Preparación

- Calentar el agua con la piel del 1 limón hasta que hierva. Añadir el té y dejar reposar 8 minutos. Colar, añadir el edulcorante al gusto y poner en el congelador.
- Después de 1 hora mezclar bien la infusión y el hielo que se empieza a formar. Volver a poner en el congelador hasta que se forme el granizado (más o menos 1 hora).
- Poner en 2 vasitos con la ayuda de un tenedor (el granizado estará hecho un bloque que se separa fácilmente con un tenedor.)





## MAGDALENAS AL AGUA DE AZAHAR

**Para 4 personas**

**Preparación:** 15 min.

**Cocción:** 15 a 20 min.

PP – PV

### INGREDIENTES:

12 cucharadas soperas de queso blanco 0% / 0

8 huevos

8 cucharadas soperas de edulcorante en pol

12 cucharadas soperas de avena

8 cucharadas soperas de Maicena

2 sobres de levadura química

4 cucharadas soperas de agua de azahar

### Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C (termostato 6).
- En un bol batir los huevos con el edulcorante hasta obtener una mezcla en un bol.
- Añadir poco a poco el queso, el salvado de avena, la Maicena mezclada; continuación añadir la mezcla agua de azahar.
- Dejar reposar de ½ hora a 1 hora.
- Repartir la masa en moldes de madalenas.
- Hornear de 15 a 20 minutos a la misma temperatura, vigilando la cocción.
- Después de sacar del horno, dejar enfriar las madalenas en los moldes, las madalenas se pueden conservar en bote metálico unos días.





## LOCURA BLANCA

**2 personas**

**Preparación:** 30 min

**Refrigeración:** 2 horas

PP – PV

### INGREDIENTES

El zumo de 4 limones

La ralladura de 1 limón no tratado

2 hojas de gelatina

100 gr de queso blanco 0% de MG

2 cucharadas soperas de Stevia cristalizada

2 claras de huevo

1 pizca de sal

### Preparación

- Exprimir los 4 limones y rallar la piel de 1 limón.
- Poner las hojas de gelatina en el agua fría.
- Calentar el zumo de limón en una pequeña olla y añadir la gelatina escurrida, así como el queso blanco y el edulcorante.
- Batir las claras de huevo con una pizca de sal e incorporarlas delicadamente a la mezcla.
- Poner en un molde de bavarois y poner en el refrigerador durante 2 horas como mínimo.

Bavarois





## LENGUAS DE GATO

**Para 4 personas**

**Preparación:** 15 min.

**Cocción:** 20 min.

PP – PV

### INGREDIENTES:

3 cucharadas soperas de edulcorante en polvo  
4 cucharadas soperas de Maicena  
2 cucharadas de café de levadura  
1 yogur natural 0% MG  
5 gotas de aroma de mantequilla fundida  
10 gotas de aroma de vainilla  
6 claras de huevo  
1 pizca de sal

### Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C (termostato 6).
- Mezclar el edulcorante con la Maicena, la levadura, el yogur y los aromas en un bol.
- En otro bol, batir las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal, a continuación añadir la mezcla anterior con movimientos envolventes.
- Repartir en bastoncitos de 8 cm de largo con la ayuda de dos cucharas soperas y disponer la masa sobre papel sulfurizado.
- Hornear de 15 a 20 minutos a la misma temperatura, vigilando la cocción





## BIZCOCHO LIGERO SIN SALVADOS

**2 personas**

**Preparación:** 10 min

**Cocción:** 20 min

PP - PV

### INGREDIENTES

4 huevos

4 cucharadas soperas de Splenda (edulcorante en polvo)

la ralladura de 1 limón

40 gramos de maicena (2 cucharadas soperas llenas)

### Preparación

- Precalentar el horno a 180 grados
- Separar las yemas de las claras de los 4 huevos
- Montar las claras a punto de nieve fuerte
- Mezclar las yemas con la Splenda, añadir la ralladura del limón y la maicena. Añadir las claras de huevo con movimientos envolventes, con cuidado de que no se baje las claras.
- Verter la mezcla en un molde forrado con papel de horno, cocer durante 20 minutos a 180 grados, hasta que el pastel se haya dorado. Vigilar que no se queme.





# CREPES HELADOS DE CHOCOLATE

**4 personas**

**Preparación:** 20 minutos

**Cocción:** 10 minutos

PP/PV

## INGREDIENTES:

4 CS de salvado de avena

12 CS de leche desnatada

2 huevos

4 yemas

3 CS de agua de flor de azahar

12 CS de leche descremada

2 CS de maicena

20 gotas de aroma de chocolate

4 CC de cacao sin azúcar desgrasado

2 CS de colmadas de edulcorante en polvo

## Para las crepes:

- En un bol, mezclar el salvado de avena, los huevos y el agua de azahar. Engrasar una sartén antiadherente con una gota de aceite y retirar el excedente con una servilleta de papel absorbente. Preparar 4 crepes. Para cada crepe, asegurarse de que la mezcla quede bien extendida y regular, cocer por 1 o 2 minutos, darle la vuelta y terminar de cocer.

## Para la crema:

- Coger una pequeña cantidad de leche para diluir la maicena. Calentar el resto de leche con el aroma de chocolate y el cacao. Mezclar las 4 yemas de huevo con el edulcorante y agregar la mezcla de maicena. Verter cuidadosamente la leche caliente sobre la mezcla sin dejar de remover con una cuchara de madera. Colocar sobre el fuego y cocer por 3 minutos y dejar enfriar. Colocar cada crepe sobre film transparente. Untar de crema sobre los crepes y enrollar. Colocar en el congelador durante una hora. Retirar, sacar el film y servir.





# TRUFAS

**2 personas**

**Preparación:** 10 min

**Refrigeración:** 4 horas

PP - PV

## INGREDIENTES

4 CC Cacao Desgrasado sin azúcar

Más un poco para rebozar las trufas

1 CS Petit-suisse 0% de MG

5 CS Leche desnatada en polvo

2 Yemas de huevos

5 gts Aroma de mantequilla

3 CS Edulcorante en polvo

## Preparación

- Mezclar las 4 CC de cacao desgrasado con CS de petit-suisse hasta obtener la consistencia de una crema homogénea.
- Agregar las yemas de huevo, el aroma de mantequilla y el edulcorante y mezclar bien. Agregar la leche desnatada en polvo, si resulta difícil amalgamar la preparación agregar una cucharadita de agua. Si en cambio queda demasiado líquida agregar más leche en polvo.
- Formar pequeñas bolas con la ayuda de dos cucharillas y colocar sobre papel de horno.
- Dejar reposar en el refrigerador por al menos 4 horas. Antes de servir espolvorear un poco de cacao desgrasado e ir moviendo las bolitas para que se impregnén de chocolate de forma uniforme.

Golosinas





Tartas



# TARTELETAS A LA FRESA

**4 personas****Preparación:** 15 min.**Cocción:** 15 min. Refrig: 2h.

PP – PV

## INGREDIENTES

**Para la base de las tartaletas:**

2 cucharadas soperas de salvado de avena

6 medidas de proteína en polvo (Protifar o Nesvital)\*

1 clara de huevo

2 petit-suisse 0% de MG

2 cucharadas soperas de edulcorante en polvo (Splenda)

**Para la crema de fresa:**

2 yemas de huevo

2 cucharadas soperas de edulcorante en polvo

1 cucharada soperas de proteína en polvo (Protifar o Nesvital)\*

15 cl. de leche descremada

4 cucharadas de café de cacao desgrasado

25 gotas de aroma de tarta de fresas

## Preparación

**Para las bases de las tartaletas:** Precalentar el horno a 180°C (termostato 6).

Preparación de la masa: Mezclar todos los ingredientes para preparar la base de la tarta.

Poner la preparación en un molde para tartaletas. Hornear a 180°C, durante 15 minutos, vigilando la cocción.

**Para la crema:** Mezclar las yemas de huevo, el edulcorante y la proteína en polvo.Calentar la leche con el aroma unos minutos, añadir a la preparación anterior y mezclar. Dejar cocer todo junto a fuego suave y removiendo hasta que espese.

Retirar las tartaletas del horno y verter la crema sobre las tartaletas. Refrigerar al menos 2 horas antes de servir.

\*la proteína en polvo se puede sustituir por leche en polvo



Helados  
& Sorbetes



# BANANA SPLIT MOLECULAR



4 personas

Preparación: 35 min

PP - PV

## INGREDIENTES

4 Hojas de gelatina  
5 CS Queso blanco batido 0% MG  
1 CC Canela en polvo  
2 CC Aroma de plátano  
30 gts Colorante amarillo  
3 CS Edulcorante  
60 ml Leche descremada  
1 CC Aroma de vainilla  
1 CC Aroma de fresas  
4 CC Cacao desgrasado sin azúcar  
2 Huevos  
3 Petit-suisses 0% de MG  
3 Canderel a la vainilla, aroma de avellana, sal

## Preparación

- La vigilia: Hidratar las hojas de gelatina en un bol con agua fría. En otro bol mezclar el queso, el colorante, el aroma de plátano y edulcorante. Escurrir la gelatina. Calentar la leche en una cacerola y disolver la gelatina. Agregar esta mezcla a la anterior. Dejar en el congelador toda la noche. Separar la yema y la clara de uno de los huevos. Batir la clara a nieve con una pizca de sal. Mezclar los dos petit-suisse con los dos la vainilla y la yema. Separar en dos y agregar una CC de aroma de vainilla a una de las partes y 1 CC de aroma de fresa a la otra (se puede agregar colorante rojo). Agregar la clara montada a nieve sobre las dos preparaciones y hacer que se cristalice en el congelador.
- Antes de servir: Separar el huevo restante. Mezclar la yema con el cacao, vainilla y algunas gotas de aroma de avellana. Montar la clara a nieve e incorporar un petit-suisse edulcorado para hacer una Chantilly Dukan (pág. 152).
- Presentación: Con una cuchara de bola realizar esferas con el helado de plátano y colocarlos al fondo de las copas. Continuar con los otros dos helados, verter la salsa de chocolate por encima y la Chantilly Dukan.



## MARSHMALLOW DUKAN DE VIOLETAS Y ROSAS

**2 personas**

**Preparación:** 15 min

**Refrigeración:** 1 hora

PP

### INGREDIENTES

8 Hojas de gelatina

6 Claras

250ml Agua

6 CS Edulcorante en polvo

Aroma de Rosas

Aroma de Violetas

Sal

### Preparación

- Poner en remojo la gelatina en un bol con agua fría.
- En otro recipiente batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal y dividir en dos.
- Hacer fundir la mitad de la gelatina en 125 ml de agua en una cacerola.
- Agregar la mitad del edulcorante y el aroma de violeta.
- Repetir la operación con el aroma de rosas.
- Incorporar las claras poco a poco sin dejar de batir en cada una de las preparaciones.
- Disponer las mezclas en pequeños moldes rectangulares (preferentemente de silicona) y dejar cuajar en la nevera por al menos una hora.

Golosinas





## GOFRES LIGEROS DE LIMAS

**4 personas**

**Preparación:** 10 minutos

**Cocción:** depende de cada gofrera

PP/PV

### INGREDIENTES:

2 huevos enteros

4 claras

1 pizca de sal

4 CS de maicena

1 paquete de levadura

4 CS de queso fresco batido 0%

2CS de edulcorante

2 ampollas de sirope de limón al 0% de azúcar

### Para las crepes:

- En un bol mezclar las 4 claras y batirlas a nieve con una pizca de sal
- EN otro recipiente mezclar el resto de ingredientes: huevos, maicena, queso fresco, edulcorante, levadura y sirope hasta conseguir una pasta homogéneas
- Agregar las claras de nieve con movimientos envolventes
- Poner a calentar la gofrera, pasar un papel absorbente ligeramente embebido en aceite
- Confeccionar los gofres y hacer cocer según instrucciones del fabricante





## PASTEL DE YOGURT

**2 personas**

**Preparación:** 15 minutos

**Cocción:** 35 minutos

PP - PV

### INGREDIENTES

4 cucharadas soperas de salvado de avena

5 huevos

1 yogur 0% natural o de sabores (aroma)

6 cucharadas soperas de leche en polvo desnatada

2 cucharadas soperas de edulcorante

1 sobre de levadura en polvo

Aroma (azahar, avellana, vainilla...)

### Preparación

- Precalentar el horno a 200 grados
- Triturar el salvado de avena lo más fino posible. Mezclar juntos todos los ingredientes.
- Poner todos los ingredientes en un molde de cake. Llevar al horno, bajar la temperatura a 180 grados y cocinar 35 minutos.





## MUFFINS DE CALABAZA

**6 personas**

**Preparación:** 30 min.

**Cocción:** 40 min.

PP – PV

### INGREDIENTES:

9 cucharadas soperas de salvado de avena

1 sobre de levadura química

200 gr. de calabaza

Nuez moscada

3 cucharadas soperas de leche descremada en polvo

6 cucharadas soperas de edulcorante en polvo

1 buena pizca de canela molida

4 cucharadas soperas de queso blanco 0% MG

4 huevos

2 cucharadas de café de aroma a ron

### Preparación:

- Precalentar el horno a 240°C (termostato 8).
- En un bol mezclar los salvados, la levadura, el edulcorante la leche descremada, la canela, la calabaza y la nuez moscada rallados. Remover todo y, añadir el queso y los huevos y el aroma, mezclar bien.
- Repartir la preparación en los moldes para muffins de silicona.
- Hornear de 30 a 40 minutos a 180°C (termostato 5), vigilando la cocción. Dejar enfriar antes de desmoldar.



# PASTELITOS DE QUESO PISTACHO Y CEREZAS



**4 personas**

**Preparación:** 30 min.

**Cocción:** 60 min.

PP – PV

## INGREDIENTES

### Para las bases:

4 cucharadas soperas de salvado de avena  
2 cucharadas soperas de salvado de trigo  
10 gotas de aroma de vainilla  
1 cucharada sopera de edulcorante en polvo (Splenda)  
2 yemas de huevo  
2 cucharadas soperas de leche descremada

### Para la tarta de queso:

2 huevos  
2 cucharadas de café de edulcorante líquido  
1 cucharada de café de aroma de pistacho  
1 cucharada sopera de Maicena  
2 gr. de agar-agar  
500 gr. de queso blanco 0% MG  
1 pizca de sal

### Para la gelatina de cerezas:

20 cl. de agua  
2 gr. de agar-agar  
1 y 1/2 cucharadas de café de edulcorante líquido  
1 cucharada de café de aroma de cerezas

## Preparación

### Para la base de bizcocho:

Precalentar el horno a 180°C (termostato 6). Separar las claras de huevo de 2 huevos. En una ensaladera, mezclar el salvado de avena, el salvado de trigo, el aroma de vainilla y el edulcorante. Añadir las yemas de huevo y mezclar, añadir la leche y continuar removiendo la preparación. Verter en los moldes individuales y cocer durante 15 minutos vigilando la cocción.

**Para la tarta de queso:** Cascar los huevos en una ensaladera, separando las claras de las yemas, mezclar energicamente las yemas con el edulcorante, el aroma de pistacho, la Maicena y el agar-agar. Añadir el queso blanco. Montar las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal. Incorporar delicadamente a la preparación. Poner sobre las bases de bizcocho ya pre cocidas, pasar los moldes al horno durante 40 minutos a 180°C (termostato 6), vigilando la cocción. A la salida del horno, dejar enfriar y dejar enfriar unas 4 horas en el refrigerador (preferentemente toda la noche).

**Para la gelatina de cerezas:** Mezclar todos los ingredientes de la gelatina en una cacerola y hervir. Verter sobre los pastelitos de queso y refrigerar hasta su degustación.



# SPÉCULOOS

**2 personas**

**Preparación:** 15 min.

**Cocción:** 20 min.

PP – PV

## INGREDIENTES:

6 cucharadas soperas de salvado de avena

2 huevos

2 cucharadas soperas de edulcorante en polvo

2 cucharadas soperas de Maicena

40 gotas de aroma de Speculos\*

## Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C (termostato.6)
- En un recipiente, mezclar los ingredientes y disponer la masa en forma de lengua de gato sobre papel sulfurizado.
- Hornear 20 minutos, vigilando la cocción, dejar enfriar en el horno, con la puerta cerrada.

\*Se podría sustituir por canela, clavo, nuez moscada, jengibre, pimienta de Jamaica (todas o alguna)





## FINANCIEROS AL PISTACHO

**4 personas**

**Preparación:** 10 min.

**Cocción:** 5 a 10 min.

PP – PV

### INGREDIENTES:

4 cucharadas soperas de salvado de trigo

8 cucharadas soperas de salvado de avena

8 claras de huevo

1 pizca de sal

4 cucharadas soperas de queso blanco 0% MG

4 cucharadas soperas de Maicena

4 cucharadas de café de aroma de Pistacho

12 gotas de aroma de mantequilla

6 cucharadas soperas de edulcorante en polvo

12 gotas de colorante alimentario verde (facultativo)

### Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C (termostato 6).
- En un bol, batir las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal, a continuación, en otro bol mezclar el queso, el edulcorante, la Maicena, los aromas y los salvados (y el colorante si se le pone)
- Añadir las claras montadas a la mezcla anterior con movimientos envolventes.
- Repartir la preparación en los moldes para financieros de silicona.
- Hornear de 5 a 10 minutos a 150°C (termostato 5), vigilando la cocción





Tartas



## TARTA DE VAINILLA

**4 personas**

**Preparación:** 10 min.

**Cocción:** 40 min.

PP – PV

### INGREDIENTES

6 cucharadas soperas de salvado de avena

6 cucharadas soperas de queso blanco 0% de MG

6 huevos

1 yogur aromatizado a la vainilla 0% de MT sin azúcar

1 cucharada sopera de aroma de vainilla

2 cucharadas soperas de agua de azahar

2 cucharadas de café edulcorante líquido

### Preparación

- Precalentar el horno a 210°C (termostato 7).
- En una ensaladera mezclar todos los ingredientes.
- Poner en un molde de tarta de silicona.
- Hornear a 210°C durante 40 minutos vigilando la cocción.



Helados  
& Sorbetes



# SORBETE DE COCO EN SORBETERA



**4 personas**

**Preparación:** 20 min

**Sorbetera:** 30 min

PP - PV

## INGREDIENTES

3 Yemas de huevo  
1 CS Hermesetas (edulcorante líquido)  
1 CC Canela en polvo  
1 pizca Nuez moscada  
1 CC Aroma de azahar  
5 gts Aroma de mantequilla  
1CC Aroma de coco  
10 gts Aroma de ron  
3 CS Queso blanco batido 0% MG  
300 ml Leche descremada  
4g Agar-Agar

## Preparación

- En un bol mezclar las yemas, el edulcorante, la canela, la nuez moscada, la ralladura de limón y aromas y batir con las varillas.
- Añadir la mitad de la leche a la preparación, batir y reservar.
- Calentar la leche restante y llevarla a ebullición en una cacerola. Agregar el aga-agar, remover unos minutos y retirar del fuego.
- Dejar enfriar e ir incorporando la leche, sin dejar de remover, en la mezcla anterior. Meter en la sorbetera durante 30 minutos y servir.



Helados  
& Sorbetes



# HELADO SABAYÓN SIN SORBETERA

**4 personas**

**Preparación:** 15 min.

**Cong:** 1 noche

PP – PV

## INGREDIENTES

3 huevos

4 cucharadas soperas de edulcorante

1 cucharada sopera de aroma de vainilla

1 cucharada sopera de agua de azahar

1 cucharada sopera de aceite de parafina

## Preparación

- Poner pequeños moldes individuales en el congelador para que se hielen.
- Cascar los huevos en una ensaladera, separando las claras de las yemas. Montar las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal.
- En otro recipiente mezclar las yemas con los aromas y el edulcorante hasta que la mezcla esté espumosa. Añadir el aceite en hilillos y montar como si fuera una mayonesa azucarada.
- Incorporar enseguida las claras montadas delicadamente a esta preparación, colocar en los moldes individuales. Probar el punto de dulzor. Congelar durante 1 noche.





# MUFFINS

**6 personas**

**Preparación:** 10 min.

**Cocción:** 30 min.

PP – PV



## INGREDIENTES:

4 huevos

1 pizca de sal

12 cucharadas soperas de salvado de avena

4 cucharadas soperas de queso blanco 0% MG

1 cucharada sopera de edulcorante líquido

½ sobre de levadura química

Aroma a elegir:

Ralladura de limón, canela (1 c.c.), café (c.s.)

Cacao (4 c.c.), aroma de Pistacho, de naranja (1c.s)

## Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C (termostato 6).
- Separar las claras de las yemas de los 4 huevos.
- En un bol, batir las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal.
- En otro bol mezclar el queso, la levadura, el edulcorante, y los salvados, añadir las claras montadas a la mezcla anterior con movimientos envolventes. Añadir los aromas elegidos
- Repartir la preparación en los moldes para muffins de silicona.
- Hornear de 20 a 30 minutos a 180°C (termostato 5), vigilando la cocción



Helados  
& Sorbetes



## HELADO DE FRESA A LA ITALIANA

**2 personas**

**Preparación:** 15 min.

**Cong:** 2 h. 30 min.

PP – PV

### INGREDIENTES

3 huevos

1 pizca de sal

3 petit-suisses 0% MG

4 cucharadas soperas de queso blanco 0% MG

2 cucharadas soperas de crema fresca liquida 3% MG

1 cucharada sopera de Stevia cristalizada

1 cucharada de café de aroma de fresa (u otro aroma)

### Preparación

- Cascar los huevos en una ensaladera, separando las claras de las yemas. Montar las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal.
- En un recipiente mezclar los petit-suisses, el queso, la crema fresca, la Stevia, el aroma y las yemas,
- Incorporar las claras montadas a esta preparación. Probar el punto de dulce. Congelar durante 2 h. 30 min., como mínimo en bonitas copas.



Cheese  
Cakes



# PASTEL DE QUESO BLANCO



**4 personas**

**Preparación:** 10 min.

**Cocción:** 30 min.

PP – PV

## INGREDIENTES

125 de queso blanco 0% MG

2 cucharadas soperas de Maicena

½ sobre de levadura química

La ralladura de la piel de un limón no tratado

2 cucharadas de café de edulcorante líquido

2 yemas de huevo

2 claras de huevo

1 pizca de sal

## Preparación

- Precalentar el horno a 200°C (termostato 6-7).
- Mezclar todos los ingredientes, excepto las claras de huevo.
- En una ensaladera, montar las claras a punto de nieve firme con una pizca de sal.
- Incorporar progresivamente a la preparación las claras de huevo batido a punto de nieve.
- Poner en el molde y hornear durante 30 minutos a 200°C (termostato 6-7)
- Reservar unas horas en el refrigerador para degustarlo frío.



## ROCAS DE COCO

**4 personas**

**Preparación:** 10 min.

**Cocción:** 15 min.

PP – PV

### INGREDIENTES:

8 cucharadas soperas de salvado de avena

4 cucharadas de salvado de trigo

2 cucharadas soperas de edulcorante líquido

30 gotas de aroma de coco

8 huevos

1 pizca de sal

### Preparación:

- Separar las claras de las yemas de los 8 huevos.
- Mezclar los salvados, el aroma, el edulcorante y las yemas de los huevos.
- Montar las claras a punto de nieve con una pizca de sal.
- Añadir poco a poco las claras montadas hasta obtener una consistencia suficiente compacta.
- Formar 4 rocas y cocerlas 15 minutos a 210°C (termostato 7) controlar la cocción.





Helados  
& Sorbetes



## POLOS A LA VAINILLA

**4 personas**

**Preparación:** 10 min.

**Cong:** 1 noche

PP – PV

### INGREDIENTES

300 gr de queso blanco 0% MG

4 dosis de Canderel vainillado

2 cucharadas de café de aroma de vainilla (u otro aroma)

4 moldes para polos de plástico con palito

### Preparación

- Mezclar el queso con el aroma.
- Añadir el edulcorante, y batir la preparación con la batidora eléctrica.
- Rellenar los moldes y poner en el congelador durante 1 noche.
- Degustar al día siguiente.





# MOUSE ESPONJOSO DE MARRÓN GLASÉ

**4 personas**

**Preparación:** 15 min

**Reposo:** 2 horas  
de refrigeración

PP - PV

## INGREDIENTES

200 de tofu sedoso

4 huevos

1 pizca de sal

2 CC de aroma de marrón glasé

6 sobrecitos de Canderel vainillado (o 6 CC de edulcorante  
y aroma de vainilla)

## Preparación

- Separar las yemas de las claras
- Montar las claras a nieve con una pizca de sal
- En otro recipiente, mezclar el tofu sedoso, las yemas, el aroma de marrón glasé y el edulcorante en polvo con la vainilla hasta obtener una preparación homogénea.
- Incorporar las claras de nieve con movimientos envolventes hasta para obtener la mousse y verter en 4 vasos. Conservar en el refrigerador por al menos 2 horas antes de servir



Mousses





# MOUSE MOKA OPÉRA

**4 personas**

**Preparación:** 15 min

**Refrigeración:** 4 horas

PP - PV

## INGREDIENTES

4 huevos  
1 pizca de sal  
4 CC de cristales de Stevia  
2 petits-suisses 0%  
1 CS de café soluble  
4 CS de cacao desgrasado sin azúcar  
4 CS de crema nata al 3% de MG

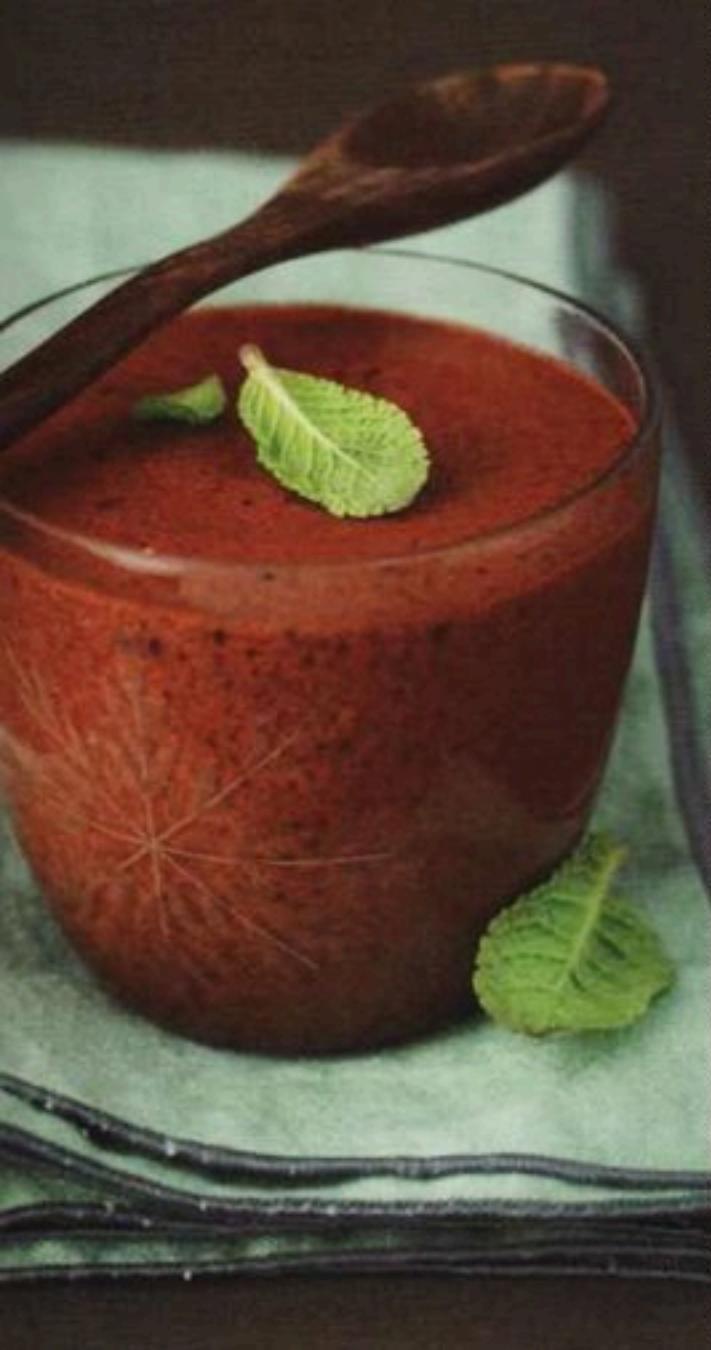
## Preparación

- Separar yemas de claras
- Montar las claras a nieve con una pizca de sal
- En un cazo mezclar la Stevia con las yemas.
- Agregar la nata y calentar al fuego sin dejar hervir hasta que espese
- Dividir la mezcla en dos recipientes. Agregar en uno de ellos los 2 petit-suisses con el café soluble y mezclar. En el otro agregar el cacao desgrasado y mezclar. En cada uno de los recipientes incorporar delicadamente la mitad de las claras montadas a nieve. Probar para verificar el dulzor y rectificar si es necesario.
- Verter en 4 vasos una capa de mousse de café, una segunda capa de mousse de cacao. Dejar reposar en frigo por 4 h.



Mousses





# MOUSE DE CHOCOLATE Y MENTA

**4 personas**

**Preparación:** 20 min

**Refrigeración:** 4 horas

PP - PV

## INGREDIENTES

4 huevos

8 CS de queso fresco batido 0% MG

4CC de cacao sin azúcar desgrasado

4 CS de leche en polvo desnatada

1 CC de aroma de menta

4 CC de Stevia cristalizada (o edulcorante)

4 hojas de menta fresca

## Preparación

- Separar yemas de claras.
- Mezclar las yemas con el queso fresco, el cacao, la leche desnatada. El aroma de menta y el Stevia.
- Montar a nieve las claras con una pizca de sal. Incorporar delicadamente las claras a la preparación anterior.
- Verter en cuatro copas, disponer una hoja de menta como decoración y colocar en el frigo al menos dos horas antes de servir.



Mousses





# MOUSSE "BELLA-HELENE" AL TOFU SEDOSO



Mousses



**4 personas**

**Preparación:** 15 min

**Refrigeracion:** 3 horas

PP - PV

## INGREDIENTES

300 g de tofu sedoso

8 "carre Frais" (EstherDUkangirl blog) al 0% MG

4 hojas de gelatina

2 CC de aroma de pera

4 CC de cacao desgrasado

50 Cl de leche descremada

6 sobres de Canderel a la vainilla

(o 6 CC de edulcorante en polvo y aroma de vainilla)

## Preparación

- Hidratas las hojas de gelatina en un bol con agua fría.
- Colocar en la batidora, el tofu sedoso, el carrés frais, el aroma de pera, el cacao desgrasado y 4/5 de la leche desnatada. Mezclar hasta obtener una mezcla espumosa.
- Colocar el resto de la leche en una cacerola y hacer fundir las hojas de gelatina cuidadosamente escurridas. Agregar la leche con la gelatina fundida en el mixer junto con el edulcorante y mezclar nuevamente.
- Verter sobre 4 vasos y guardar en el frigo durante al menos 3 horas.



## Mousses



# MOUSE DE LIMÓN



**4 personas**

**Preparación:** 20 min

**Refrigeración:** 2 horas

PP - PV

### INGREDIENTES

2 hojas de gelatina

La ralladura de  $\frac{1}{2}$  limón biológico

1 huevo

4 CS de Canderel

250 gr de queso fresco batido 0% MG

1 pizca de sal

### Preparación

- Hidratar las hojas de gelatina en un bol con agua fría.
- Rallar la corteza de medio limón.
- Separar la clara de la yema
- En otro recipiente, batir la yema con las varillas, 2 CS de edulcorante en polvo, la ralladura de limón y 50 g de queso fresco batido hasta obtener una mezcla homogénea.
- Verter la preparación en una cacerola pequeña y llevar al fuego. Dejar cocer por 2 minutos y retirar. Agregar la gelatina cuidadosamente escurrida y agregar el aroma de limón. Mezclar hasta que se disuelva perfectamente.
- Agregar el resto del queso batido a la preparación.
- Montar la clara a nieve con una pizca de sal más 2 CS de edulcorante en polvo. Continuar batiendo por unos minutos.
- Incorporar delicadamente la clara a la crema de limón.
- Dejar en el frigo por al menos 2 horas antes de servir.