

25

RECETAS DE DULCES SALUDABLES

**RECETAS SENCILLAS
Y LIGERAS**

Cuídase sin renunciar a lo que te gusta



ÍNDICE

1. Cheesecake de chocolate y Kiwi
2. Polos de chocolate cremosos
3. Mousse de Melocotón
4. Cheesecake de Tiramisú
5. Flanes de chocolate
6. Cestitas de avena coloridas
7. Bombones almendrados
8. Natillas de Manzana
9. Mousse de chocolate y aguacate
10. Deayuno crujiente con Kiwi
11. Bizcocho de calabaza y chocolate
12. Brownie vegano con pistachos
13. Banana Crumble
14. Pastel cremoso de aguacate y chocolate
15. Tarta de calabaza con base de frutos secos
16. Pastel fácil de manzana y chocolate
17. Bizcochito en 4 minutos
18. Galletas Digestive
19. Brownie 4 ingredientes
20. Desayuno saludable exprés
21. Tarta de chocolate sin harina y sin azúcar
22. Tarta de queso, naranja y chocolate
23. Bombones de chocolate y granada
24. Tarta de gelatina y fruta sin azúcar
25. Bolitas energéticas

CHEESECAKE DE CHOCOLATE Y KIWI



INGREDIENTES

- 500 g de queso crema bajo en grasa
- 4 cdas soperas de cacao en polvo desgrasado sin azúcar
- 2 cdas soperas de harina de avena u otra
- 7 cdas soperas de pasta de dátiles ó 3 cdas soperas de edulcorante líquido
- 3 huevos
- 2 kiwis amarillos o verdes
- 8 onzas de chocolate sin azúcar
- 2 cdas de mantequilla de avellana/cacahuete u otro fruto seco

PROCEDIMIENTO

1. Tritura con batidora de varillas el queso, añade los huevos, el edulcorante o pasta de dátiles, la harina y cacao en polvo tamizados y la levadura.
2. Mezcla todo, lleva a un molde pequeño y hornea 45 minutos a 180°C.
3. Saca, deja enfriar.
4. Derrite el chocolate y mezcla con la mantequilla de frutos secos.
5. Extiende por la parte de arriba de la tarta.
6. Pela y corta los kiwis en rodajas finas. Coloca sobre el chocolate.

POLOS DE CHOCOLATE CREMOSOS



INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro mediano
- 20g de cacao en polvo sin azúcar
- 30 g de mantequilla de cacahuete u otro fruto seco
- 100ml de leche o bebida vegetal
- Endulzante al gusto

Para la cobertura

- 100g de chocolate sin azúcar
- 15ml de aceite de coco/oliva
- Unas nueces picadas u otro fruto seco (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Tritura en una batidora de vaso el aguacate con la leche.
2. Agrega el cacao en polvo y cacahuete en polvo, vuelve a batir.
3. Mete en moldes para polos y lleva al congelador un mínimo de 4 horas.
4. Pasado este tiempo, derrite el chocolate en tandas de 30 segundos al microondas, añade una cucharada de aceite de coco y remueve.
5. Saca los polos del congelador, cubre con el chocolate caliente e inmediatamente con los frutos secos.

El chocolate solidificará de inmediato al entrar en contacto con el polo frío. Se puede consumir en el momento o guardar en el congelador.

MOUSSE DE MELOCOTÓN



INGREDIENTES

- 1 yogur desnatado
- 100 g de Melocotón
- (½ melocotón aprox.)
- Gelatina en polvo

PROCEDIMIENTO

1. Lava y corta el melocotón y tritura en una batidora junto al yogur. Es el momento de añadir un poquito de algún endulzante si lo consideramos oportuno. Esto dependerá del tipo de yogur que hayáis utilizado, o de lo maduro que esté el melocotón. Os recomendamos probar la mezcla en ese momento para poder rectificar.
2. Hemos utilizado gelatina en polvo (de venta en cualquier supermercado, en zona de repostería)
3. Para hidratarla, mezclamos la gelatina en polvo con 2 cucharadas de agua y removemos. Calentamos en un vasito 3 cucharadas más de agua durante 30 segundos al microondas. Añadimos a la mezcla y removemos de nuevo para deshacer la gelatina. Echamos esta en la mezcla del yogur y trituramos de nuevo. Ponemos la mezcla en un molde y llevamos al frigorífico durante al menos 2 horas.
4. Si queréis añadir un topping de melocotón como nosotras, colocarlo con cuidado a los 20 min de haberlo metido en el frigo.
5. Si usáis gelatina en láminas o agar-agar utilizarlo según las instrucciones de la caja.

CHEESECAKE DE TIRAMISÚ



INGREDIENTES

Para el bizcocho:

- 1 huevo
- 120 ml de claras de huevo
- 50g harina de avena (o copos de avena triturados)
- 30 g almendra molida
- 70ml de leche desnatada o bebida vegetal
- Endulzante al gusto (un poquito)
- 20 ml de café espresso
- Aroma de almendra (unas gotitas)

Para la crema de queso:

- 30 ml de café Espresso Intenso
- 500g de queso crema (queso de untar)
- 2 yogures de soja o naturales
- 100 ml bebida de soja o de almendra (se puede usar leche desnatada, pero la bebida de soja o de almendra aportan mayor sabor y dulzor)
- Endulzante al gusto (ver indicaciones en el procedimiento)
- 10 láminas de gelatina

PROCEDIMIENTO

Para el bizcocho:

1. Bate el huevo con unas varillas.
2. Mezcla con la bebida vegetal o leche.
3. Agrega la harina de avena y la almendra molida.
4. Añade un pelín con nuestro endulzante de preferencia.
5. Añadelas claras batidas a punto de nieve y mezcla todo con movimientos envolventes para que no se bajen demasiado las claras, hasta que quede una textura uniforme.
6. Cubre un molde con papel vegetal o utiliza un molde de silicona, para evitar que se pegue. El molde utilizado es de 18cm. Si usáis un molde más grande, la tarta saldrá más bajita, pero igual de rica.
7. Lleva al horno, previamente precalentado, con calor arriba y abajo, entre 12 y 14 minutos.

CHEESECAKE DE TIRAMISÚ

Para la crema de queso:

1. En un bol con agua fría, coloca las láminas de gelatina durante 5 minutos.
2. Por otro lado, bate con unas varillas el queso crema y el yogur
3. Añade el café a la mezcla de queso, y remueve bien.
4. Calienta la leche o bebida vegetal 30 segundos en el microondas.
5. Saca la gelatina del agua y escurre con las manos para quitarles el exceso de agua.
Mézclala con la leche caliente hasta disolver por completo las láminas de gelatina.
6. Añade la mezcla y remueve muy bien durante un minuto.
7. Endulza (nosotras hemos usado 2 cdas soperas de sacarina líquida, pero podéis usar la equivalencia de otro endulzante como miel, stevia, panela... Recomendamos probar la mezcla y rectificar de dulce al gusto de cada uno)
8. Saca el bizcocho del horno y pincha con un tenedor por toda la base. Esto permitirá que el bizcocho absorba el café del siguiente paso.
9. Mezcla dos cucharadas soperas de café con unas gotitas de aroma de almendra y viértelo sobre el bizcocho. Esta mezcla es una alternativa al licor amaretto o brandy que suele llevar el tiramisú.
10. Coloca la mezcla de quesos por encima del bizcocho y deja enfriar durante un mínimo de 4 - 5 horas. Pasado este tiempo, espolvorea con cacao en polvo sin azúcar y servimos



FLANES DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

- 450 ml de leche de almendras (u otra leche vegetal, o leche normal)
- 6 hojas de gelatina (10 gr)
- Endulzante al gusto (sacarina, miel, Stevia...)
- 2 cdas soperas de cacao puro en polvo sin azúcar

PROCEDIMIENTO

1. Corta las hojas de gelatina y ponlas a remojo en un poco de la leche que hayáis elegido fría.
2. Pon el resto de la leche en un cazo al fuego y lleva a ebullición.
3. En cuanto comience a hervir, retira del fuego y pon el cacao en polvo y remueve bien con unas varillas.
4. Añade la gelatina ya ablandada y remueve hasta disolver por completo. Si hace falta, pon en procesador/batidora la mezcla y bate bien.
5. Agrega el endulzante de tu preferencia poco a poco, prueba y ve rectificando de dulce.
6. Echa la mezcla en moldes de silicona y refrigera de dos a tres horas.

CESTITAS DE AVENA COLORIDAS



INGREDIENTES

- 120 g de harina de avena o copos suaves
- 3 cdas soperas de mantequilla de cacahuete
- 3 cdas soperas de miel
- 60 ml de agua
- 2 Yogures

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol.
2. Amasa bien hasta formar una masa homogénea.
3. Forma las cestitas dentro de unos moldes para muffins y hornea durante 12-15 minutos.
4. Saca y deja enfriar.
5. Rellena con un yogur que tenga consistencia (tipo griego)
6. Decora con fruta bien rica y vistosa como fresas, frambuesas, plátano, moras... y unos frutos secos.

BOMBONES ALMENDRADOS



INGREDIENTES

- 200 Chocolate mínimo 70% de pureza
- 80 Almendras picadas
- 30 gr de orejones/pasas/dátiles/manzana cortada en cubitos
- 30 copos maíz
- 1 cdta de aceite de oliva o aceite de coco

PROCEDIMIENTO

- 1.Coloca en un cazo un poquito de aceite de oliva.
- 2.Pica el chocolate y derrite a fuego lento.
- 3.Una vez deshecho, agrega el resto de ingredientes.
- 4.Mezcla todo bien hasta que todos los ingredientes estén cubiertos de chocolate.
- 5.En una bandeja con papel de horno, haz montoncitos con la mezcla.
- 6.Enfri

NATILLAS DE MANZANA



INGREDIENTES

- 4 yemas de huevo
- 3 manzanas dulces
- 500 ml de leche (desnatada o vegetal)
- 1 rama de cane
- la piel de ½ limón (sin llegar a la parte blanca, que amarga)
- 170 gramos de compota de manzana casera (receta abajo)
- 2 cdas soperas de maicena o harina de maíz

PROCEDIMIENTO

1. Para hacer la compota: pela y trocea las manzanas. Coloca en un bol, tapa con otro plato y lleva al microondas durante 15 minutos. También se puede hacer en una cazuela. Saca y tritura hasta que esté suave.
2. Por otro lado, calienta la leche en una cazuela con la rama de canela y la piel del limón y apaga el fuego justo antes de empezar a hervir, cuando empieza a salir alguna burbujita. Deja reposar 15 minutos.
3. En un bol mezcla las yemas, la maizena o harina de maíz y 5 cucharadas de la compota de maíz. Cuela la leche y la agregamos al bol. Mezclamos muy bien hasta que no haya grumos.
4. Ponemos toda la mezcla en la cazuela y calentamos a fuego medio sin parar de remover hasta que empiece a espesar. Cuando tenga la textura deseada, retiramos, repartimos la mezcla en recipientes individuales y dejaremos enfriar en la nevera toda la noche.

MOUSSE DE CHOCOLATE Y AGUACATE



INGREDIENTES

- 1 plátano grande maduro
- 1 aguacate mediano maduro
- 6 dátiles u otro endulzante
- 1 cdta de esencia de vainilla (opcional)
- 2 cdas soperas de cacao en polvo sin azúcar

PROCEDIMIENTO

1. Pon a remojar los dátiles en agua caliente.
2. Pela el plátano y saca la pulpa del aguacate.
3. Añade la vainilla si lo deseas.
4. Tritura todos los ingredientes muy bien hasta que quede una mezcla suave tipo natillas de choco.

DESAYUNO CRUJIENTE CON KIWI



INGREDIENTES

- 1 y 1/2 manzanas
- 2 kiwis
- 80 g dátiles deshuesados
- 7 cdas copos avena finos
- 3 cdas almendra molida
- 3 cdas aceite de coco (u oliva)
- 40 g de chocolate puro troceado
- 2 cdas de panela o azúcar de coco
- 1/2 cda (de postre) de canela o al gusto
- Pizca de sal
- 2 cdas de nueces o almendra picada

PROCEDIMIENTO

1. Pica los dátiles en trocitos muy pequeños y déjalos 10 min en remojo con agua hirviendo.
2. Pela y trocea la fruta bien y mezcla con la mitad de los dátiles cortados y coloca la fruta en un recipiente pequeño apto para horno (unos 20x15cm).
3. En otro bowl mezcla el resto de ingredientes. Si están muy secos puedes añadir una cda de agua donde has remojado los dátiles.
4. Coloca esta mezcla encima de la fruta. Si es muy pegajosa desmenuza con los dedos para poder cubrir toda la fruta por igual. Presiona contra la fruta para que quede prieta y lisa.
5. Hornea 40 min a 170C o hasta que la fruta esté bien blandita.
6. Puedes acompañar de helado de plátano casero.

BIZCOCHO DE CALABAZA Y CHOCOLATE



INGREDIENTES

- 270 g de calabaza asada
- 90 g de harina de avena o copos de avena triturados
- 2 huevos
- 1 cdta de postre de esencia de vainilla (opcional)
- 50 g de chocolate 70% de pureza sin azúcar (troceado)
- 1 cdta de postre de levadura
- 1 cdta de canela
- 2 cdas soperas de leche o bebida vegetal
- 2 cdas de aceite de oliva o de coco
- Almendra picada

PROCEDIMIENTO

1. Asa la calabaza. Es muy fácil, solo hay que pelar y trocear un calabaza y meterla al horno unos 20 minutos, a más pequeños sean los trozos, antes se cocinará. (Hacer la calabaza hervida, al vapor o en el microondas, no es la mejor idea para esta receta. Esas formas de cocción hacen que la calabaza se llene de agua, y el bizcocho puede no cuajar bien.) Los 270g son una vez asada y sin piel ni pepitas.
2. Mezcla los ingredientes húmedos por un lado y los secos por otro.
3. Integra los ingredientes secos en los ingredientes húmedos. Si te gusta muy dulce este es el momento para endulzar con lo que más os guste.
4. Pon en un molde mediano para horno (el nuestro es de 24 cm) y llevar al horno unos 30-35 minutos a 190 grados.

BROWNIE VEGANO CON PISTACHOS



INGREDIENTES

- 1 lata de alubias o frijoles negros
- 50g chips de chocolate puro sin azúcar (o choco rallado)
- 30g de copos de avena
- 8 dátiles o endulzante al gusto
- 2 cdas soperas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cdta de postre de: vainilla (opcional)
- 20 g de pistachos
- 5 cdas soperas de aceite de coco derretido o aceite de oliva
- 3 cdas soperas de agua
- 1/2 cdta de sal marina

PROCEDIMIENTO

1. Enjuaga y escurre las alubias negras.
2. Junta todos los ingredientes excepto los chips de chocolate y los pistachos en un procesador de alimentos y tritura hasta que quede una mezcla homogénea y suave.
3. Añade los chips de chocolate y los pistachos y remueve con una cuchara (sin triturar).
4. Lleva la mezcla a un molde para horno engrasado (este era de 12x17cm). Puedes decorar por encima con más chips de choco y pistachos. Con el horno precalentado, hornea a 180° durante 15 ó 20 minutos.
5. Cuando lo saques estará muy blandito, deja enfriar a temperatura ambiente.

Si lo vas a refrigerar, sácalo media hora antes de consumir, está más rico!

BANANACRUMBLE



INGREDIENTES

PARA EL BIZCOCHO:

- 4 huevos
- 3 bananas maduras (plátano dulce)
- 1 taza de copos de avena
- 1 cs de levadura o polvos de hornear
- 1/3 de taza de almendra molida o harina de avena
- Endulzante al gusto

PARA EL CRUMBLE

- 3 cs copos de avena
- 2 cs almendra molida
- 2 cs aceite de coco o aceite de oliva
- 3 cs azúcar moreno

**CS: Cucharada Sopera*

PROCEDIMIENTO

1. Con una batidora tritura bien los plátanos con los huevos y la levadura.
2. Agrega la almendra molida y los copos de avena hasta integrar bien todos los ingredientes. Este paso es importante hacerlo manualmente, no queremos triturar los copos de avena.
3. Prueba de dulce. Si los plátanos estaban muy maduros, quizás no necesites agregar nada. Si crees que falta dulce, agrega stevia, miel, o sacarina a tu gusto.
4. Hornea a 170°C unos 10 min.
5. Prepara mientras el crumble. Solo hay que mezclar los ingredientes para el crumble en un cuenco y remover.
6. Saca el pastel del horno y colocar el crumble por encima.
7. Vuelve a llevar al horno otros 8-10 min.

Sirve con plátano y miel. Puedes gratinar un poco el plátano unos minutos en el horno o servir tal cual.

PASTEL CREMOSO DE AGUACATE Y CHOCOLATE



INGREDIENTES

- 1 aguacate (120g ya pelado y deshuesado)
- 1 yogur de soja (o desnatado- opción no vegana)
- 70g - 80g cacao en polvo desgrasado sin azúcar
- 100g harina de avena o copos de avena
- 20g almendra/avena molida
- Pizca de sal
- 150 ml leche normal o vegetal
- unas gotitas de aroma de vainilla (opcional)
- Endulzante al gusto
- 4 onzas de chocolate puro sin azúcar

PROCEDIMIENTO

1. Tritura todos los ingredientes excepto el chocolate. El choco lo rallaremos con un rallador sobre la mezcla anterior y mezclaremos todo con una espátula.
2. Coloca en un recipiente para horno (hemos usado uno rectangular de 15cm x 15 cm, protegido con papel vegetal).
3. Hornea a 180°C durante 20 minutos con calor arriba y abajo.
4. Apaga y deja dentro del horno 5 minutos más.
5. La consistencia será blandita. Saca y deja enfriar a temperatura ambiente.

Pasadas unas horas quedará más firme.

TARTA DE CALABAZA CON BASE DE FRUTOS SECOS



INGREDIENTES

PARA LA BASE:

- 200 g de frutos secos variados
- 80 g de harina de avena
- 40 g de cacao en polvo sin azúcar
- 75 ml de miel
- 2 cucharadas soperas de leche o bebida vegetal

PARA EL RELLENO:

- 500 g de calabaza cocinada
- 80 ml leche o bebida vegetal
- 100 g de mantequilla de cacahuete sin azúcar
- 5 láminas de gelatina
- Endulzante al gusto
- 1 cda canela

PROCEDIMIENTO

1. En una batidora potente, introduce los frutos secos y dale unos cuantos golpes de triturado, hasta que queden picados.
2. Añade ahora la harina de avena, el cacao en polvo, la miel y la leche. Tritura de nuevo hasta que la mezcla quede en forma de pegotes grandes.
3. Engrasa un molde con aceite de coco u oliva y aplasta esta mezcla en la base, ayudándote del dorso de una cuchara para dejarla uniforme. Nosotras hemos usado uno de 10 cm de diámetro. Si usais uno más grande quedará más bajita. Reservamos en el frigo.
4. Para el relleno, hidrata las láminas de gelatina en agua fría.
5. Por otro lado, tritura la calabaza con la mantequilla de cacahuete. Si usas calabaza asada al horno, con 4 láminas de gelatina será suficiente. En cambio, con calabaza al vapor o hervida necesitarás 5 láminas.
6. Pasados 5 min, calienta la leche 30 segundos al microondas, escurre las láminas ya hidratadas y mézclalas con la leche caliente.
7. Remueve hasta disolver y añade al vaso de la batidora, también la canela. Si te gusta dulce, añade una cucharadita de edulcorante líquido o lo que uséis para endulzar (miel, stevia, panela...).
8. Tritura todo, vierte sobre la base que teníamos en la nevera, y deja enfriar durante 5 horas o toda la noche.

PASTEL FÁCIL DE MANZANA Y CHOCOLATE



INGREDIENTES

- 3 huevos
- 100g de harina de avena u otra
- 3 manzanas + 1 para decorar
- 100ml de leche (la que queráis)
- 1 cdta de levadura
- 1 cdta de canela
- Ralladura de ½ limón
- Pizca de sal
- 50 g de chocolate puro en tableta

PROCEDIMIENTO

1. Bate los huevos, mezcla con la leche, levadura, canela, ralladura de limón y harina (tamizada con un colador).
2. Pela y corta la manzana en láminas finas.
3. Añade la manzana y el chocolate en troceado a la mezcla y remueve.
4. Cubre un molde con papel vegetal, vierte la mezcla y decora con otra manzana laminada por arriba y más chips de choco.
5. Hornea 50 minutos a 180°C.
6. Saca y deja enfriar antes de servir

¡Está buenísimo!

BIZCOCHITO EN 4 MINUTOS SIN HORNO, SIN ACEITE, SIN AZÚCAR



INGREDIENTES

- 2 zanahorias medianas
- 1 huevo mediano
- 3 cdas soperas de almendra molida
- 2 cdas de postre rasas de cacao en polvo sin azúcar
- Endulzante al gusto (miel, stevia, sacarina...)

PROCEDIMIENTO

1. Pela las zanahorias con la ayuda de un pelador, córtalas a rodajas finas y colócalas en una taza.
2. Tapa con papel film rodeando toda la taza para taparla bien. Pincha el papel transparente 4 o 5 veces con un tenedor y lleva a máxima potencia del microondas durante 2 minutos.
3. Saca la taza con cuidado de no quemarte, quita el papel film con cuidado, y lleva las zanahorias a un vaso de batidora.
4. Añade el huevo, almendra molida, cacao en polvo y endulzante al gusto (en este caso una cda de postre de sacarina líquida, pero podéis poner lo que más te guste).
5. Bate todo y pon toda la mezcla en la taza de nuevo (hemos usado una taza normal, de las leche de toda la vida), no hace falta engrasar.
6. Lleva al microondas a máxima potencia durante 1:45 min. Puedes abrir el microondas al minuto y medio para comprobar si ya está, si crees que necesita más tiempo déjalo 15 segundos más, pero cuidado de no sobrecocinarlo o quedará seco.
7. Deja reposar 2 minutos y dale la vuelta sobre un plato para desmoldar).

GALLETAS DIGESTIVE



INGREDIENTES

- 90 g de copos de avena suaves
- 120 g de harina de espelta u otra harina integral
- 100 g de mantequilla de anacardos u otro fruto seco
- 110 ml de leche desnatada o vegetal
- 1 cdta de levadura o polvo de hornear
- Endulzante al gusto (hemos usado 20 ml de sacarina líquida)

PROCEDIMIENTO

- 1.En un bol pon la leche y la mantequilla anacardos. Integra todo bien.
- 2.Agrega la la harina integral,la avena, la sal, y el endulzante. Mezcla muy bien hasta conseguir una masa uniforme.
- 3.Amasa unos minutos con las manos y compacta hasta formar una bola. Es una masa quebradiza. Si fuera necesario añade una cucharada de leche más para conseguir que la masa se compacte.
- 4.Guarda la masa en la nevera unos 10 minutos.
- 5.Saca la masa de la nevera y extiendecon un rodillo sobre una superficie de trabajo enharinada. Hay que hacerlo poco a poco para que no se rompa.
- 6.Forma las galletas utilizando un cortador de pasta. También te sirve un vaso, la tapa de algún tarro, o simplemente hacer bolitas y aplastarlas con las manos.Puedes usar un estampador de letras para poner la palabra Digestive, o dejarlas tal cual.
- 7.Pon en una bandeja de horno papel encerado u otra superficie antiadherente. Para pasar las galleta a la bandeja de horno, debemos utilizar una espátula de silicona, ya que la masa se pega, y así evitamos que se deformen al intentar despegarlas de la mesa.
- 8.Con el horno previamente caliente a 180°C con calor arriba y abajo, sin ventilador, hornea las galletas durante unos 12-15 minutos.
- 9.Retira las galletas de la bandeja y déjalas enfriar sobre una rejilla.

BROWNIE 4 INGREDIENTES



INGREDIENTES

- 250 gr de Boniato asado (o al micro).
- 200 Mantequilla de almendra 100% u otro fruto seco
- 2 cdas de Cacao puro en polvo
- Pizca de sal
- Endulzante al gusto (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Cocina el boniato (batata, camote...) al horno, o en el microondas hasta que esté tierno por dentro y puedas retirar la pulpa y hacer un puré fácilmente con ella.
2. Pon en un bol la mantequilla y batir bien bien hasta que quede una crema fina.
3. Incorpora el puré de boniato e integrar bien con la mantequilla.
4. Añade el cacao en polvo y una pizca de sal. Remueve.
5. Prueba la mezcla para ver cómo está de sabor. Es el momento de agregar algún endulzante si preferimos un toque más dulce.

DESAYUNO SALUDABLE EXPRÉS



INGREDIENTES

- 1 plátano grande
- 1 huevo
- 1 Cda sopera de harina de avena (avena molida)
- Tu endulzante favorito
- Canela (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Coloca la mezcla en una taza grande, donde la mezcla ocupe sólo la mitad de la taza, ya que crece mucho.
 2. Lleva al microondas durante 1:30 aprox.
 3. Si todavía está muy líquido, deja un poco más.
- Pero mejor que quede un poquito blando, que seco.

TARTA DE CHOCOLATE SIN HARINA Y SIN AZÚCAR



INGREDIENTES

- 200 g de chocolate en tableta.
Hemos utilizado uno 75% de pureza y sin azúcar.
- 200 g de queso crema (de untar) a temperatura ambiente. Hemos utilizado queso crema light.
- 5 huevos medianos

PROCEDIMIENTO

1. Trocea el chocolate y fúndelo en un recipiente al microondas, sacando cada 15 segundos para remover hasta que esté líquido. (o derrítelo al baño María)
2. Añade el queso y mezcla bien. Separa las yemas de las claras. Añade las yemas a la mezcla del queso y remueve con unas varillas hasta que quede suave. Monta las claras a punto de nieve y mezcla con lo anterior con movimientos envolventes para que no se bajen las claras.
3. Lleva la mezcla a un molde de 15 cm. Mételo en otro molde más grande. Añade al más grande un dedo de agua caliente (para cocinar al baño María).
4. Hornea a 165°C durante 45 minutos con calor arriba y abajo. Sin abrir el horno, apágalo y deja la tarta dentro 15 minutos más.
5. Sácalo, déjalo enfriar 30 minutos y decora con más choco rallado si te apetece.

ATENCIÓN: Sabe intensamente a chocolate puro. Si te gusta mucho el dulce, te recomendamos probar la mezcla, y si consideras que lo necesita, añade tu endulzante favorito (miel, stevia, sacarina...). Otra opción también es cambiar el chocolate por otro menos puro o chocolate con leche.

TARTA DE QUESO, NARANJA Y CHOCOLATE



INGREDIENTES

Para la base:

- 6 dátiles remojados en agua
- 80 g de nueces
- 1 cda de aceite de coco
- 2 cdas de cacao en polvo sin azúcar

Para el relleno:

- 500g queso crema light
- 70 g de harina de avena u otra
- 3 huevospizca de sal
- 1 cdta de canela
- ⅓ cdta de jengibre
- Ralladura y zumo de una naranja
- 1 cdta de levadura
- Endulzante al gusto

PROCEDIMIENTO

Para la base:

1. Tritura los dátiles escurridos junto a las nueces, el cacao y el aceite, y aprieta con los dedos formando la base de la tarta. (Estas cantidades son para un molde de 15cm. Si usas uno más grande, aumenta cantidades).
2. Deja enfriar en la nevera.

Para el relleno:

1. Bate con unas varillas el huevo y añade el queso, el zumo y los demás ingredientes.
2. Deja reposar 15 minutos y coloca sobre la base. Hornea a 170° durante 40 minutos con calor arriba y abajo.
3. Deja que enfríe totalmente antes de desmoldar.

BOMBONES DE CHOCOLATE Y GRANADA



INGREDIENTES

- 90 gr de chocolate puro sin azúcar
- Granada (o pistachos, o almendras...)

PROCEDIMIENTO

- 1.Desmenuza una tableta de chocolate puro sin azúcar en trocitos.
- 2.Coloca en un bol y calienta al microondas en tandas de 15 segundos. Cada 15" saca y remueve con una cuchara (no te saltes este paso ya que el choco se puede quemar). Así hasta que esté totalmente derretido.
- 3.En unos moldes desechables o de silicona para bombones o mini muffins (si son para bombones mejor!), colocar una base de granos de granada, otra de chocolate derretido, otra de granada, otra de choco... así hasta que la última sea granada.
- 4.Una vez llenos los moldes, refrigera en la nevera hasta que solidifique.

Si tus antojo de dulce es demasiado grande y no puedes esperar, llévalo 10 min al congelador y listo ;)

TARTA DE GELATINA Y FRUTA SIN AZÚCAR



INGREDIENTES

- Capa rosa: Sandía + gelatina
- Capa verde: kiwi escaldado 5 min + gelatina
- Capa amarilla/naranja: níspero + naranja + gelatina
- Capa morada: arándanos + frambuesas + gelatina
- Frambuesas y arándanos para decorar.

PROCEDIMIENTO

1. Pelar y triturar la fruta.
2. Hidratar la gelatina, mezclarla con un dedito de agua caliente y con cada puré de fruta por separado.
3. Triturar de nuevo o mezclar muy bien hasta que la gelatina se haya disuelto por completo.
4. Vertemos uno de los purés en un molde de silicona con un poco de altura, de manera que se cubra el fondo. Dejamos que cuaje.
5. Hacemos lo mismo con el resto de purés, dejando que cuaje bien cada capa antes de echar la siguiente.
6. Una vez que echemos la última capa, dejamos que repose unas horas en la nevera antes de desmoldar.
7. Decorar con fruta por encima antes de servir.

BOLITAS ENERGÉTICAS



INGREDIENTES

- 40g de copos de avena
- 40g de Proteína Whey o 40 gr de harina de avena
- 1 cucharada sopera de semillas de chía
- 4 cucharadas soperas de mantequilla de frutos secos
- 2 cucharadas soperas de pasas
- 3 ó 4 cucharadas de agua

PROCEDIMIENTO

1. Mezclamos todos los ingredientes en un bowl, añadimos el agua al final.
2. Nos mojamos las manos y hacemos bolitas.
3. Las llevamos al frigorífico durante mínimo 30 minutos para que reposen antes de consumir.
4. Guardamos en un tupper en la nevera.
5. Dos de estas bolitas te darán la energía suficiente para darlo todo en tu entreno.