

POSTRES SIN AZÚCAR, SIN PROTEÍNA ANIMAL Y SIN GRASA SATURADA



TALLER ON LINE

Dulces sanos, sanos

SOLO DULCES SALUDABLES

¿Buscas **postres saludables**, **galletas** o **pasteles** que puedan considerarse alimentos y no desajusten tu organismo?

Vamos a construir un sencillo esquema en nuestra cocina que nos ayude a separar ingredientes, tipos de elaboración y combinaciones que nos permitirán disfrutar de recetas equilibradas que no dificulten nuestra digestión ni nos aporten un exceso de calorías a la dieta diaria.

Para que los dulces que preparemos en casa se diferencien de las producciones industriales y tengan la calificación de saludables, deben prescindir de los siguientes ingredientes:

INGREDIENTES A ELIMINAR:

- Azúcar (azúcar refinada, miel, sacarina, estevia química, jarabes de maíz···)
- Harinas refinadas
- Grasas hidrogenadas
- Aceites refinados (girasol, oliva, orujo, semillas···)
- Otros aceites: palma, colza···

-Aditivos, conservantes y colorantes dirigidos a dar mayor vistosidad,
Incrementar la vida útil de nuestro dulce o dar consistencia más esponjosa...

Una identificada la lista de los productos no recomendable, vamos con
nuestra lista de aliados para una REPOSTERIA SANA.

INGREDIENTES SALUDABLES:

Harinas integrales

Con gluten: trigo, espelta, kamut, avena, centeno

Sin gluten: arroz, mijo, trigo sarraceno, maíz, quinoa, castaña

Otras harinas para repostería: de almendra, de chufa, de plátano

Sustitutos del huevo: Plátano, semillas de chía

Sustitutos de los lácteos: bebidas vegetales

Con gluten: de avena, de espelta

Sin gluten: de arroz, quinoa, almendra, sésamo, castañas..

Levaduras: Madre para bollos y biológicas para repostería

Sustituto de la levadura: bicarbonato sódico

Fibra natural para dar más cuerpo: psillium.

Endulzantes naturales: Stevia natural (no de producción química), azúcar de coco, melaza de cereales (arroz, maíz, cebada)

Otros endulzantes:

Fruta desecada: Dátiles, orejones, pasas.

Superalimentos: Lúcumá

Básicos para complementar nuestra repostería:

Coco rallado

Aceite de coco

Cacao desgrasado

Algarroba en polvo

Vainilla en polvo

Frutos secos enteros o triturados: almendra cruda, avellana, anacardos, piñones.

Fruta natural: fresas, plátano, ralladura de naranja y de limón, melocotones, albaricoques, cerezas y frutos rojos.

RECETAS BÁSICAS

RECETAS CON 2 INGREDIENTES

Coquitos

Esta es la variación de una receta de repostería tradicional valenciana que realizamos eliminando el azúcar. Lo sustituimos por melaza, pero puede ser ágave o azúcar de coco.



Ingredientes: 200 gr de Coco rallado y melaza de arroz

Preparación:

- Mezclamos el coco con la cantidad de endulzante que vaya admitiendo hasta que se quede una masa que se pueda amalgamar bien.
- Ponemos un papel vegetal sobre una bandeja de horno y formamos bolitas con ayuda de una cuchara.
- Horneamos unos 12 minutos a 180 grados de temperatura y listos!

Galletas de avena y dátiles

Un básico que hay que tener en casa para cuando hay ansiedad por algo dulce...



Ingredientes: 150 gramos de copos de avena finos y 12 dátiles naturales (sin azúcar ni glucosa añadida)

Preparación:

- Trituramos los dátiles sin hueso con medio vaso de agua de calidad.
- Trituramos ligeramente los copos de avena en un procesador o con varilla.
- Mezclamos los dátiles y la avena y dejamos que se hidrate bien.
- Extendemos sobre una base plana y cortamos con un cortapastas.
- Quince minutos al horno dorando por ambas partes y listo!

Galletas de linaza y plátano

Una excelente forma de tomar omega 3. Nos sirven también como tortitas de desayuno para acompañar con mermeladas.



Ingredientes: Dos plátanos maduros y $\frac{1}{2}$ vaso de semillas de lino

Preparación:

- Aplastamos los plátanos con un tenedor y los mezclamos con las semillas.
- Llevamos a una bandeja con papel vegetal y aplastamos la masa, bien fina, dándole la forma que deseamos.
- Horneamos a unos 170 grados hasta que queden crujientes (unos 10 minutos)

Batido de fruta dulce

Podemos prepararlo con albaricoques, plátano, dátiles o pera, según la fruta que tengamos en cada estación. Os lo hago hoy de plátano.....



Ingredientes: 1 plátano maduro y vaso y medio de bebida vegetal de avena, arroz o almendra sin azúcar.

Preparación:

-Batimos la fruta elegida con la leche vegetal a una temperatura ligeramente fría para que quede más refrescante y sabroso.

-Llevamos al congelador si queremos convertirlo en un sorbete helado para los meses de verano y volvemos a batir unos minutos antes de tomar.

Helado de cacao

Muy sencillo, muy rápido y muy saludable.

Admite muchas variaciones:

Plátano con coco, con fresas, con vainilla, con almendras o con nueces.

Se realiza del mismo modo.



Ingredientes: 4 ó 5 plátanos bien maduros (depende del tamaño) y 3 cucharadas soperas de cacao ecológico desgrasado.

Preparación:

-Trituramos los plátanos en una batidora y les añadimos el cacao en polvo.

-Llevamos al congelador hasta que esté bien duro.

-Volvemos a pasar por la batidora y ya está listo para tomar.

TOPINGS: Podemos añadir nuez picada, almendra laminada o piñones, pero ya pasa a ser una receta de 3 ingredientes...

RECETAS CON 3 INGREDIENTES

Rocas de chocolate

Rocas crujientes y deliciosas para los niños que puedes usar como bombones en fiestas y celebraciones.



Ingredientes: Copos de maiz ecológico sin azúcar, cacao desgrasado y melaza de arroz.

Preparación:

- Llevamos 4 ó 5 cucharadas soperas de melaza de arroz a una cazuelita y la calentamos a baja temperatura con 3 cucharadas soperas de cacao en polvo hasta obtener una crema de chocolate untosa.
- Apagamos el fuego e incorporamos los copos de maíz, moviendo con cuidado.
- Preparamos un papel vegetal sobre una encimera de la cocina y vamos formando las rocas con ayuda de una cuchara.
- Cuando se enfríen se solidificarán y estarán listas para tomar.

Mermelada de fresa

Receta sin azúcar para cualquier fruta de temporada: melocotón, ciruela, frambuesa, cerezas...



Ingredientes : 1 kilo de fresas, semillas de chía, melaza de arroz.

Preparación:

- Lavar bien la fruta, cotarla por la mitad y ponerla a cocinar a fuego bajo
- Añadir $\frac{1}{2}$ vaso de agua de calidad, 2 cucharadas soperas de semillas de chía y 3 de melaza de arroz.
- Tapar y dejar que se absorba el agua hasta que tenga una consistencia cremosa.
- Apagar el fuego y llevarlo a botes de vidrio. Espesa al enfriar.

RECETAS CON 4 INGREDIENTES

Bombones con frutas

La mejor forma de tomar un chocolate de calidad es que hagas en casa tus bombones con manteca de cacao.



Ingredientes: 200 gr de manteca de cacao, cacao, melaza de arroz y fruta.

Preparación:

-Calentamos la manteca de cacao a fuego muy bajo (se derrite enseguida), añadiendo 3 cucharadas soperas de cacao en polvo desgrasado y 3 de melaza de arroz (probad el dulzor porque cada uno buscamos una intensidad en el chocolate).

-Sacamos del fuego y llevamos a una cubitera donde dejaremos que se enfríen. (Podéis llevar un rato a la nevera)

-Servimos con la fruta elegida: fresas, arándanos o frambuesas...

Pie de limón

Un pie es un pastel cuya base es una galleta crujiente y que admite muchos rellenos: de coco, fresa, pera caramelizada, albaricoques...



Ingredientes:

Para la base: harina de espelta, concentrado de manzana y aceite de oliva.

Para el relleno: 3 limones, maicena bio, agar-agar, azúcar de coco y leche de arroz (o de avena, según vuestra preferencia).

Preparación de la base:

-Mezclamos en un bol 1 vaso de harina de espelta con $\frac{1}{2}$ de aceite y $\frac{1}{2}$ de concentrado de manzana. Quedará una masa que se puede trabajar como la plastilina. La llevamos a la nevera unos 10 minutos para que *seque*.

-Cubrimos el fondo de una tartera desmontable con esta masa y la pinchamos con un tenedor para evitar que se hinche.

-Llevamos al horno unos 10-12' con cuidado que no se quemem.

-Quedará crujiente y ligeramente dorada.

Preparación del relleno:

-Calentamos 3 vasos de bebida vegetal con 4 gr de agar-agar (puede ser en polvo, escamas o tiras)

-Rallamos los 3 limones e incorporamos la ralladura a la leche.

-Pasados 10 minutos, diluimos 3 cucharadas soperas de maicena en un poquito de leche fría y lo añadimos, removiendo sin parar. Espesará en pocos minutos. Cuando esto ocurra, apagamos el fuego.

-Añadimos el jugo de los limones y mezclamos bien.

-Dejamos que se tibia o que empiece a enfriarse y cubrimos la base de la galleta.

-Cuando esté bien frío, desmoldamos y servimos con un poco más de ralladura.

Pie de cacao

El pie también puede ser de chocolate, un relleno cremoso que se puede complementar con frutos secos



Ingredientes:

Para la base: como la receta anterior, pero añadiendo unas almendras molidas a la masa de la galleta.

Para el relleno: Bebida de arroz, melaza de arroz, cacao desgrasado, maicena y agar-agar.

Preparación:

-Ponemos a calentar 3 vasos de la bebida vegetal con 4 gr. de agar-agar y

dejamos que se cocine unos 10 minutos a fuego bajo.

-Disolvemos 3 cucharadas de maicena con un poquito de agua fría e incorporamos al fuego. Espesará en apenas unos minutos.

-Endulzamos al gusto con melaza de arroz (un mínimo de 4 cucharadas soperas), probamos el dulzor y sacamos del fuego para que se enfríe.

-Paralelamente habremos cocinado la base de galleta. La cubrimos con la crema de cacao y esperamos hasta que cuaje bien.

-Se puede adornar con ralladura de chocolate (99 por cien cacao)



Si queremos dejar el azúcar refinado, lo mejor es tener opciones saludables en casa, aprovisionarnos de un buen endulzante alternativo y entender que el azúcar genera adicción a la vez que acidifica y debilita nuestro organismo.

Y si no le damos a nuestro cuerpo el dulzor sano que nos reclama, acabaremos recurriendo siempre al amargo remedio del azúcar. Sustituye y ganarás en salud.....

Para más recetas:



www.mamabio.es