

Recetas

Dulces Saludables



Azucena Manzanares

Asesora de lactancia



AZUCENAMANZANARES.COM



TORTA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 250 g chocolate negro sin azúcar.
- 150 g mantequilla/AOVE.
- 100 ml nata vegetal
- 5 huevos (separando claras de yemas).
- 50 g eritritol.

TIEMPO PREP: 15 MIN

TIEMPO COC: 45 MIN

TOTAL: 60 MIN

PREPARACIÓN

1. Untar molde de mantequilla/aceite .
2. Partir el chocolate y derretir con mantequilla/aceite a fuego bajo (remover constantemente).
3. Añadir la nata y batir vigorosamente.
4. Agregar las yemas, uno cada vez, mezclando hasta que esté combinado.
5. Batir las claras hasta punto de nieve (picos sólidos).
6. Agregar la mezcla al molde y hornear a 160º por 45 min o hasta que al sacudir el molde, estén firme los bordes.
7. Enfriar totalmente en nevera.



GALLETAS DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 200 g harina de almendras.
- 85 g mantequilla/AOVE.
- 65 g eritritol.
- 1/2 cdita goma xantana.
- 1/2 cdita levadura.
- 1 chorrito extracto de vainilla sin azúcar.
- 70 g chips chocolate puro sin azúcar.
- 1 huevo.

TIEMPO PREP: 10 MIN

TIEMPO COC: 10 MIN

TOTAL: 20 MIN

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°. Derrite la mantequilla en micro.
2. Pon mantequilla/aceite en bol y bate con eritritol. Agrega vainilla y el huevo. Mezcla bien.
3. Agrega la harina, la goma xantana, levadura. Mezcla bien.
4. Presiona la masa y retírala del bol. Combina con los chips.
5. Enrolla la masa y haz 12 bolas. Colócalas en una bandeja con papel de horno. Hornea 5 min.
6. Retira la bandeja y presiona suavemente las galletas con una cuchara o espátula.
7. Hornea 5 min más o hasta que la base se dore. Deja enfriar.



GALLETAS DE CANELA

INGREDIENTES

- 110 g harina de almendras.
- 25 g de eritritol.
- 25 g mantequilla/AOVE.
- 1 chorrito de extracto de vainilla.
- 1 cdita de canela.
- 1/2 cdita de levadura.

TIEMPO PREP: 15 MIN

TIEMPO COC: 15 MIN

TOTAL: 30 MIN

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°. Cubre la bandeja con papel de horno.
2. Mezcla bien la harina, la mantequilla/aceite, el huevo, eritritol, vainilla y la canela en un bol.
3. Enrolla la masa en bolas medianas. Coloca sobre la bandeja para hornear y presiona con un tenedor dos veces en forma de cruz.
4. Hornea 15 min o hasta que los bordes estén dorados.
5. Deja enfriar completamente.



BROWNIE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 150 g mantequilla/AOVE.
- 140-200 g eritritol.
- 80 g cacao en polvo puro y sin azúcar.
- 2 huevos a T^a ambiente.
- 70 g harina de almendras.

TIEMPO PREP: 15 MIN
TIEMPO COC: 20 MIN
TOTAL: 35 MIN

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°. Pon papel de horno a un molde de 8 x 8.
2. Agrega en una cazo la mantequilla/aceite, el eritritol y el cacao y remueve hasta que la mezcla sea uniforme.
3. Agrega los huevos uno a uno, mezclando bien hasta que queden incorporados y haya una textura suave y el eritritol se haya disuelto por completo.
4. Añade la harina y bate hasta que quede bien mezclado.
5. Hornea 20 min o hasta que un palito/cuchillo que pinchemos en el centro salga seco.
6. Deja enfriar. Desmolda y corta en trozos pequeños.



TARTA CRUMBLE DE FRESA

INGREDIENTES

Base

- 100 g harina de nueces picadas.
- 110 g harina de coco.
- 50 g harina de semillas de lino.
- 1/2 cdita goma xantana.
- 100 g mantequilla/AOVE.
- 60 g eritritol.

Relleno

- 1 cdita psyllium.
- 300 g fresas trituradas.
- 1 g stevia.
- 1 cda limón.

TIEMPO PREP: 25 MIN

TIEMPO COC: 35 MIN

TOTAL: 60 MIN

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°.
2. Combina en un bol los ingredientes del relleno y reserva.
3. En otro bol mezcla bien las nueces, coco, lino y eritritol.
4. Agrega la mantequilla/aceite y combina bien hasta que la mezcla se desmenuce.
5. Enmanteca un recipiente de horno de 24 cm. Agrega media taza de mezcla de crumble y presione con los dedos hasta que quede apelmazado. Vierta el relleno de fresa y extienda. Eche encima el resto de crumble.
6. Hornee 20 min cubriendo el molde con papel aluminio. Y 15 min más sin papel para que se dore el crumble.
7. Retira del horno y enfría unas h en la nevera.

Recetas

Dulces Saludables



Azucena Manzanares

Asesora de lactancia



AZUCENAMANZANARES.COM