



RECETARIO POSTRES



MICROBIOTFIT.

INDICACIONES

RETO SIN FILTROS

¿Quién dijo que cuando estas cuidando tu alimentación no puedes comer postres?

En este recetario vas a encontrar postres en su versión saludable, con ingredientes naturales y sin azúcar, con equivalencias para que sepas la porción adecuada para ti.

¡Disfrútalo y comparte las preparaciones con tu familia!

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

ÍNDICE

- 01 GELATINA DE YOGURT
CON FRESAS
- 02 CARLOTA INDIVIDUAL
- 03 YOGURT BITES
- 04 GRANOLA CUPS
- 05 GALLETAS 3
INGREDIENTES
- 06 PAY DE MANGO

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

GELATINA DE YOGURT CON FRESAS

3 porciones 1 porción = Snack #3 (Carbs + Proteína)

PS: 7 gr | LS: 3 gr | CH: 5 gr | CAL: 80 kcal

INGREDIENTES

- 1 taza de fresas
- 1 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar
- 2 sobres de stevia ó monk fruit
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 20 gr de gnetina hidratada

PROCEDIMIENTO

1. Coloca los 20 gr de gnetina y mezcla con 1/4 taza de agua natural hasta que no haya grumos.
2. Deja reposar durante 5-10 minutos
3. Posteriormente derrite la gnetina en el microondas en lapsos de 15 segundos, hasta que quede líquida.
4. Mezcla el yogurt griego, monk fruit, esencia de vainilla y luego agrega la gnetina previamente hidratada.
5. Coloca en un molde y agrega las fresas picadas, refrigera hasta que cuaje.
6. Disfruta y puedes decorar con hojitas de menta.

CARLOTA INDIVIDUAL

1 porción

1 porción = Snack #3 (Carb + Proteína)

PS: 9 gr | LS: 1 gr | CH: 15 gr | CAL: 105 kcal

INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogurt griego
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de stevia o monkfruit
- El jugo de dos limones
- 5 galletas María o 3 galletas gullón sin azúcar.

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar todos los ingredientes, excepto las galletas.
2. Armar una torre en un refractario, con una galleta y un poco de la mezcla, hasta formar varias capas.
3. Decora con ralladura de limón.
4. Refrigerar durante 2 horas.

YOGURT BITES

5 porciones 1 porción = Snack #4 (CARB + GRASA)

PS: 3 gr | LS: 5 gr | CH: 10 gr | CAL: 93 kcal



INGREDIENTES

- 2 tazas de fresas
- 1 taza de yogurt griego sin azúcar
- 1 cucharada de monk fruit
- 45 gr de chocolate sin azúcar

PROCEDIMIENTO

1. Licúa 1 taza de yogurt griego con 1 taza de fresas y monk fruit.
2. Pica 1 taza de fresas y. agrega a la mezcla de yogur griego.
3. Lleva al congelador durante 3 horas ó toda la noche.
4. Derrite el chocolate, cubre los bites y agrega una pizca de sal.
5. Disfruta.

GRANOLA CUPS

10 porciones 1 porción = Snack #4 (Carbs + Grasa)

PS: 5 gr | LS: 7 gr | CH: 15 gr | CAL: 147 kcal

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de miel maple sin azúcar
- 1/2 taza de crema de almendras
- 1 taza de yogurt griego
- 1 taza de frutos rojos

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla la avena en hojuelas, esencia de vainilla, miel maple y crema de almendras.
2. Quedará una masa manejable, la vas a colocar como base en capacillos individuales. Procura cubrir todo el fondo y los lados.
3. Hornea a 175°C por 20 minutos.
4. Cuando estén listos deja enfriar y rellena de yogurt griego con una cucharadita de monk fruit.
5. Decora con frutos rojos o tu fruta favorita.

GALLETAS DE 3 INGREDIENTES

4 porciones 1 porción = Snack #1 (Carb)

PS: 1 gr | LS: 0 gr | CH: 15 gr | CAL: 64 kcal

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1/8 taza de miel maple sin azúcar

PROCEDIMIENTO

1. Machaca el plátano y después agrega el resto de los ingredientes.
2. Arma tus galletas y hornea a 180°C durante 20 minutos.

PAY DE MANGO

10 porciones 1 porción = Snack #4 (Carbs + Grasa)

PS: 5.3 gr | LS: 7.1 gr | CH: 14 gr | CAL: 141 kcal



INGREDIENTES

- Para la base:
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/2 taza de crema de almendras
- 3 cucharadas de miel maple sin azúcar
- Para el relleno:
- 3 taza de mango
- 1 taza de yogurt griego
- 1/3 taza de requesón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de monk fruit
- 14 gr de galletita hidratada en 1/4 taza de agua.

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla los ingredientes de la base y extiende en el fondo de un molde.
2. Licúa todos los ingredientes del relleno y coloca la mezcla encima de la base que extendiste anteriormente en el molde.
3. Lleva al refrigerador por al menos 40 minutos.
4. Sirve y disfruta.