



MI RECETARIO DE POSTRES

SPRING HABITS



INDICACIONES

¿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!

GELATINA DE MANGO

Rinde para 3 porciones
1 porción = Snack #3 (Carb +
Proteína)

POR PORCIÓN:
Proteína 7 gr
Grasas 1 gr
Carbohidratos 5 gr
Calorías 57 kcal

Gelatina de mango



NUTRICIÓN SIN FILTROS
B5
NUTRICIÓN SIN FILTROS

INGREDIENTES:

- 3/4 taza de mango
- 1 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar
- 2 sobres de stevia
- 1 cucharadita de vainilla
- 14 gr de grenetina previamente hidratada

PROCEDIMIENTO:

1. Coloca los 14 gr de grenetina y mezcla con 10 cucharadas de agua natural hasta que no haya grumos.
2. Deja reposar durante 10-15 minutos.
3. Posteriormente derrite la grenetina en el microondas en lapsos de 15 segundos, hasta que quede líquida.
4. Vas a licuar todos los ingredientes y luego agregar la grenetina previamente hidratada.
5. Coloca en tu molde y refrigera durante al menos 3 horas ó hasta que cuaje.

PLÁTANO MACHO “frito”

Rinde para 4 porciones
1 porción = #Snack #4 (Carb +
Grasa)

POR PORCIÓN:
Proteína 1 gr
Grasas 5 gr
Carbohidratos 15 gr
Calorías 150 kcal

PLÁTANO MACHO “frito”



NUTRICIÓN SIN FILTROS
B5
NUTRICIÓN SIN FILTROS

INGREDIENTES:

- 1 plátano macho
- 2 cucharadas de mermelada de fresa sin azúcar
- 4 cucharaditas de crema de cacahuete ó almendras
- Miel maple sin azúcar

PROCEDIMIENTO:

1. Parte el plátano por la mitad a lo largo.
2. Lleva a la freidora de aire durante 15 min a 200°C cuidando que no se queme.
3. Cuando esté listo decora con canela, mermelada, crema de cacahuete y miel maple sin azúcar.

MAMUT

Rinde para 1 porción
1 porción = Snack #4 (Carb + Grasa)

POR PORCIÓN:
Proteína 2 gr
Grasas 6 gr
Carbohidratos 20 gr
Calorías 155 kcal

MAMUT



INGREDIENTES:

- 3 galletas María
- 1 cucharada de yogurt griego sin azúcar
- 1 cucharada de mermelada sin azúcar
- 18 gr de chocolate sin azúcar

PROCEDIMIENTO:

1. Coloca una galleta de base y luego unta el yogurt griego, haz un sandwich con otra galleta y agrega la mermelada, por último cierra con la galleta.
2. Derrite el chocolate sin azúcar en el microondas en lapsos de 15 segundos (para que no se queme) ó a baño maría.
3. Cubre todo el mamut con chocolate y refrigera o congela.
4. Disfruta.

VEGGIE JELLY

Rinde para 8 porción
1 porción = Snack #6 (Libre)

Una porción libre al día

VEGGIE JELLY



INGREDIENTES:

- 1 sobre de gelatina sin azúcar sabor limón
- 2 tazas de agua caliente
- ½ taza de agua fría
- 1 varita de apio
- 1 taza de piña picada

PROCEDIMIENTO:

1. Calienta el agua y disuelve el sobre de gelatina.
2. Luego agrega el agua fría.
3. En un molde agrega el apio y la piña y después la gelatina.
4. Refrigera hasta que cuaje.
5. Disfruta.

A top-down photograph of a banana bread recipe card. The card is a light beige rectangle with rounded corners, centered on a wooden cutting board. The background features a loaf of banana bread drizzled with dark syrup, a jar of jam, two bananas, a checkered cloth, and a butter knife. In the bottom left, a white plate holds three slices of the bread and banana slices. The text on the card is in a serif font.

PANQUÉ DE PLÁTANO

Rinde para 5 porciones
1 porción = #Snack #3 (Carb +
Prote)

POR PORCIÓN:
Proteína 6 gr
Grasas 2 gr
Carbohidratos 24 gr
Calorías 140 kcal

PANQUÉ DE PLÁTANO



INGREDIENTES:

- 2 plátanos
- 2 huevos
- 1/2 taza de yogurt griego
- 1/2 taza de leche de almendra
- 1 taza de harina de avena
- 1 cucharadita de polvo para hornear 1 cucharada de canela
- 4 cucharaditas de monkfruit

PROCEDIMIENTO:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Licúa todos los ingredientes o mezcla en un bowl con ayuda de un globo (primero machacando el huevo con ayuda de un tenedor). Mezcla primero ingredientes secos y después incorpora con los húmedos.
3. Coloca en un molde apto para horno.
4. Hornea durante 25 minutos ó hasta que entierres un palillo y salga limpio.
5. Deja enfriar antes de desmoldar, desmolda y disfruta.

STRAWBERRIE COOKIE

Rinde para 15 porciones
1 porción = #Snack #5 (Grasa +
Prote)

POR PORCIÓN:
Proteína 6 gr
Grasas 8 gr
Carbohidratos 3 gr
Calorías 121 kcal

STRAWBERRIE COOKIE



INGREDIENTES:

- 1 1/2 taza de harina de almendras
- 1/3 taza de monk fruit
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 huevos
- 1/4 taza de ghee o aceite de coco
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 taza de fresas picadas

PROCEDIMIENTO:

1. Precalienta el horno a 180°C
2. Mezcla los ingredientes húmedos y después incorpora con los secos. Por último agrega las fresas picadas.
3. Arma las bolitas y coloca en una charola engrasada apta para horno.
4. Hornea por 20 minutos, y disfruta!

The image shows several strawberry chocolate popsicles arranged on a white marble surface. The popsicles have a red strawberry-flavored base and a dark chocolate coating. Fresh strawberries and chocolate shavings are scattered around them. A central text box provides the recipe name and nutritional information.

PALETAS DE FRESA

Rinde para 3 porciones
1 porción = #Snack #3 (Carb +
Prote)

POR PORCIÓN:
Proteína 5 gr
Grasas 5 gr
Carbohidratos 10 gr
Calorías 105 kcal

PALETAS DE FRESA



INGREDIENTES:

- 1 taza de fresas
- 1 taza de yogurt griego
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 cucharaditas de monk fruit
- 30 gr de chocolate arriba del 70% cacao.

PROCEDIMIENTO:

1. Vas a llevar las fresas al microondas por unos minutos hasta que queden suaves.
2. Licúa junto con el yogurt griego, vainilla y monk fruit.
3. Lleva a los moldes para paleta y congela por unas horas.
4. Cuando tus paletas estén listas, derrite chocolate sin azúcar, baña las paletas y disfruta.