

@nutricionsinfiltrosmx

# RECETARIO DE POSTRES

[www.nutricionsinfiltros.com](http://www.nutricionsinfiltros.com)

# RECETAS

---

RECETA

01

MUFFINS PROTEICOS

RECETA

02

PANQUE DE CHOCOLATE

RECETA

03

*VIVA!  
MÉXICO*

GELATINA DE MAZAPÁN



RECETA

04

GELATINA DE FRUTOS ROJOS

RECETA

05

CARLOTA DE MANGO

RECETA

06



GALLETAS CHOCO CHIP

# MUFFINS PROTEICOS

## INGREDIENTES:

- 4 huevos
- ½ taza de miel maple sin azúcar
- 110 gr de queso cottage
- 145 gr de yogurt griego sin azúcar
- 2 cucharaditas de vainilla
- ⅓ taza de ghee o aceite de coco
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 taza de harina de coco



## PROCEDIMIENTO:

1. Precalienta tu horno a 180°C
2. Licúa todos los ingredientes.
3. Coloca en moldes aptos para horno, puedes agregar un poco de ralladura de naranja para darle un toque delicioso.
4. Hornea durante 30-35 minutos o hasta que insertes un palillo y salga limpio, sirve y disfruta.

**Rinde para 10 porciones**  
**1 porción = Snack #5**  
**(Proteína + Grasa)**

**POR PORCIÓN:**  
Proteína: 6 gr  
Grasas: 10 gr  
Carbohidratos: 5 gr  
Calorías 150 kcal

Video de la receta: <https://www.instagram.com/reel/DNT2fjTRaxZ/?igsh=MTF0YjVuYmNiZmlkMQ==>

# PANQUÉ DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES:

- 1 taza de leche de almendras
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 3/4 taza de yogurt griego
- 1 cucharada de vainilla
- 5 huevos
- 2 tazas de harina de avena
- 2 tazas de harina de almendras
- 3/4 taza de cacao en polvo
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 taza de monk fruit
- 80 gr de chocolate sin azúcar



## PROCEDIMIENTO:

1. Mezcla los ingredientes húmedos (leche de almendras, aceite, yogurt, vainilla y huevos) y los secos por separado (harina, cacao (primer chocolate), polvo para hornear y monk fruit)
2. Luego incorporas las dos mezclas.
3. Coloca en un molde para hornear
4. Agrega trocitos de chocolate
5. Hornear a 180°C durante 45 minutos ó hasta que introduzcas un palillo y salga limpio.
6. Al final decora con chocolate arriba del 70% cacao derretido (segundo chocolate)

**Rinde para 20  
porciones**

**1 porción = (1 PROTEÍNA  
+ 1 CEREAL + 1 GRASA)**

**POR PORCIÓN:**

Proteína: 6 gr

Grasas: 14 gr

Carbohidratos: 12 gr

Calorías 210 kcal

Video de la receta: [https://www.instagram.com/reel/CzJ0M\\_6ObOj/?igsh=Zmx5cXBrZno2eGFu](https://www.instagram.com/reel/CzJ0M_6ObOj/?igsh=Zmx5cXBrZno2eGFu)

# GELATINA DE MAZAPÁN

## INGREDIENTES:

- 3 mazapanes
- 1 1/2 taza de yogurt griego
- 2 sobres de stevia
- 1 cucharadita de vainilla
- 14 gr de grenetina 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. Licúa todos los ingredientes y luego agrega la grenetina previamente hidratada.
5. Coloca en un molde y refrigera durante al menos 1 hora o hasta que cuaje.
6. Disfruta y puedes decorar con un mazapán desmoronado.



**Rinde para 4 porciones**  
**1 porción = Snack #5**  
**(Proteína + Grasa)**

POR PORCIÓN:  
Proteína: 7.5 gr  
Grasas: 4.5 gr  
Carbohidratos: 2.25 gr  
Calorías 80 kcal

Video de la receta: <https://www.instagram.com/reel/CiJEx0gONSO/?igsh=MXJtdXB5dGwwZTJ6cA==>

# GELATINA DE FRUTOS ROJOS

## INGREDIENTES:

- 4 tazas de fruta (fresas, frambuesas, blueberries)
- 1 ½ taza de agua de jamaica
- ½ taza de agua natural
- 14 gr de grenetina
- Stevia o monk fruit al gusto

## PROCEDIMIENTO:

1. Hidrata la grenetina con ½ taza de agua natural. Se va a hacer una mezcla espesa.
2. Pica la fruta y coloca en un molde con papel encerado.
3. Derrite la grenetina en el microondas durante 25 segundos y mezcla con el agua de jamaica.
4. Cubre la fruta con la gelatina de jamaica y lleva al refrigerador.
5. Desmolda y disfruta.



**Rinde para 4 porciones**  
**1 porción = Snack #1**  
**(Fruta)**

POR PORCIÓN:  
Proteína: 0 gr  
Grasas: 0 gr  
Carbohidratos: 15 gr  
Calorías 60 kcal

Video de la receta: <https://www.instagram.com/reel/DLNgB8sR7Rt/?igsh=MWM4ZnF4d2Rvcml0bQ==>

# CARLOTA DE MANGO

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de mango
- 1 taza de yogurt griego
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de monk fruit
- 10 galletas maría

## PROCEDIMIENTO:

1. Licúa todos los ingredientes (excepto las galletas).
2. En un molde coloca de base una galleta, agrega la mezcla y así arma varias capas.
3. Refrigerar unos minutos.
4. Disfruta.



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

POR PORCIÓN:  
Proteína: 6 gr  
Grasas: 0 gr  
Carbohidratos: 20 gr  
Calorías 110 kcal

Video de la receta: <https://www.instagram.com/reel/Dlw2EygRXQk/?igsh=ZXF4Y3doZWpkY3ho>

# GALLETAS CHOCO CHIP

## INGREDIENTES:

- 1 y 1/4 taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 taza de miel maple sin azúcar
- 1 huevo
- 1/3 taza de crema de almendras
- 32 gr de chocolate sin azúcar

## PROCEDIMIENTO:

1. Integra los ingredientes secos y los húmedos por separado.
2. Luego integra las dos mezclas.
3. Por otro lado pica el chocolate sin azúcar y posteriormente incorpora a la mezcla.
4. Te recomiendo dejar 15 minutos en el congelador la mezcla, para que sea más fácil manejar la mezcla.
5. Precalienta tu horno a 180°C.
6. Arma tus bolitas.
7. Lleva al horno por 12-15 minutos a 180°C.
8. Disfruta



**Rinde para 8 porciones**  
**1 porción = Snack #2**  
**(Grasa)**

POR PORCIÓN:  
Proteína: 3 gr  
Grasas: 5 gr  
Carbohidratos: 3 gr  
Calorías 70 kcal

Video de la receta: <https://www.instagram.com/reel/C4iiELhs729/?igsh=dnNyaGRnMXg0eDZL>