

RECETARIO

POSTRES



CULTIVA-TE

LO QUE CUIDAS SE QUEDA

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!

ÍNDICE

01
STRAWBERRY
BANANA BREAD

02
PAY DE QUESO
EXPRESS

03
BARRITAS
CRUJIENTES

04
BARRITAS DE
YOOGURT

05
GELATINA DE MANGO

06
CUPCAKES
RELLENOS

07
TIRAMISU DE FRESA



STRAWBERRY BANANA BREAD

Rinde para 10 porciones.
1 porción = Snack #1 (Carbs)

POR PORCIÓN:
Proteína: 3.7 gr
Grasas: 1.1 gr
Carbohidratos: 16.5 gr
Calorías 90.7 kcal



STRAWBERRY BANANA BREAD

RETO CULTIVA-TE

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 2 huevos
- 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de miel maple sin azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 3/4 taza de harina de avena (avena licuada)
- 1 cucharadita de canela
- 1 taza de fresas

INSTRUCCIONES:

1. Mezcla el plátano machacado, los huevos, yogurt griego, miel maple sin azúcar (ingredientes húmedos)
2. Luego integra los ingredientes secos, polvo para hornear, harina de avena y canela. Te recomiendo que lo hagas con un globo o tenedor para una mejor consistencia.
3. Agrega las fresas picadas y va a un molde para hornear.
4. Hornea a 350°F durante 50-60 minutos, o hasta que insertes un palillo y salga limpio.
5. Disfruta.

PAY DE QUESO EXPRESS

Rinde para 2 porciones.
1 porción = Snack #3 (Carbs + Prote)

POR PORCIÓN:
Proteína: 12 gr
Grasas: 5 gr
Carbohidratos: 13 gr
Calorías 151 kcal



PAY DE QUESO EXPRESS

RETO CULTIVA-TE

INGREDIENTES

- $\frac{1}{3}$ taza de requesón ó queso cottage reducido en grasa
- $\frac{1}{4}$ taza de yogurt griego sin azúcar
- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharada de miel maple sin azúcar
- 3 cucharadas de harina de avena
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear

INSTRUCCIONES:

1. Licúa todos los ingredientes, excepto la harina y el polvo para hornear.
2. Una vez licuados los ingredientes húmedos, agrega la harina y el polvo para hornear y mezcla muy bien.
3. Coloca en un refractario apto para horno.
4. Hornea a 325°F por 20-25 minutos.
5. Sirve y decora con mermelada de fresa sin azúcar y disfruta.

BARRITAS CRUJIENTES

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

POR PORCIÓN:
Proteína: 2 gr
Grasas: 3 gr
Carbohidratos: 10 gr
Calorías 74 kcal



BARRITAS CRUJIENTES

RETO CULTIVA-TE

INGREDIENTES

- 4 rice cake (tortitas de arroz)
- 18 gr de chocolate sin azúcar
- 2 cucharaditas de crema de cacahuete
- 1/4 taza de miel maple sin azúcar

INSTRUCCIONES:

1. Tritura los rice cake y mezcla con el chocolate derretido, crema de cacahuete y la miel maple.
2. Extiende la mezcla en un molde con papel encerado y congela por 30 minutos.
3. Desmolda y corta en rebanadas.
4. Disfruta.



BARRITAS DE YOGURT

Rinde para 2 porciones
1 porción = Snack #3 (Carbs + PROTE)

Proteína: 7.5 gr

Grasas: 1 gr

Carbohidratos: 7.5 gr

Calorías 70 kcal



BARRITAS DE YOGURT

RETO CULTIVA-TE

INGREDIENTES

- 1 taza de yogurt griego sin azúcar
- 1/4 taza de blueberries
- 1/4 taza de fresas picadas
- 2 cucharaditas de granola sin azúcar

INSTRUCCIONES:

1. En una charola coloca papel encerado.
2. Luego extiende el yogurt griego y agrega todos los toppings.
3. Lleva al congelador durante al menos 1 hora.
4. Corta las porciones y disfruta.

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

RETO CULTIVA-TE

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 gretina previamente hidratada

INSTRUCCIONES:

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

CUPCAKE RELLENOS

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

POR PORCIÓN:
Proteína 6 gr
Grasas 2 gr
Carbohidratos 12.5 gr
Calorías 92 kcal



CUPCAKE RELLENOS

RETO CULTIVA-TE

INGREDIENTES

- 1/3 taza de harina de avena
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/4 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de stevia o monk fruit
- 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar
- 1/2 taza de frambuesas

INSTRUCCIONES:

1. Mezcla todos los ingredientes y coloca en moldes para cupcakes.
2. En medio agrega una o dos frambuesas y agrega más mezcla arriba.
3. Hornea a 180°C durante 15-20 minutos.
4. Disfruta.

TIRAMISÚ DE FRESA

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

POR PORCIÓN:
Proteína 8 gr
Grasas 1 gr
Carbohidratos 11 gr
Calorías 86 kcal



TIRAMISÚ DE FRESA

RETO CULTIVA-TE

INGREDIENTES

- 3 galletas María
- Café americano.
- 1/4 taza de fresas
- 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de stevia

INSTRUCCIONES:

1. Licúa las fresas con yogurt griego, esencia de vainilla y el endulzante de tu preferencia.
2. Choquea las galletas María en café americano.
3. En un refractario coloca una galleta María, luego agrega un poco de la mezcla, otra galleta María, más mezcla y otra galleta María, termina con más mezcla.
4. Al final espolvorea un poco de cacao en polvo.
5. Refrigera unos 30 minutos y disfruta.