
RECETARIO POSTRES
@nutricionsinfiltrosmx

Endulza tu día con
cosas bonitas.

@nutricionsinfiltrosmx

POSTRES

Galletas de jengibre 1

Besos de nuez 2

Chocochip cookies 3

Gelatina de mazapan 4

Carlota individual 5

Brownies 6

POSTRES

GALLETAS DE JENGIBRE

PORCIÓN: salen 15 galletas y una galleta equivalen a 1 SNACK GRUPO 4

Ingredientes

- 1 huevo
- 1/4 de taza de monkfruit..
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- 1/2 taza de ghee o mantequilla.
- 1/2 taza de harina de almendra.
- 1 taza de harina de avena
- 1 cucharada de jengibre en polvo

Preparación

1. Agrega en un bowl el huevo, el monkfruit, jengibre, la vainilla, el ghee, la vainilla y mezclamos hasta que se integren.
2. Agrega el harina de almendra, el harina de avena, el polvo para hornear y mezcla todo.
3. Lleva la mezcla al refrigerador por media hora.
4. Amasa y estira la masa para formar una plancha de 1 cm de grosor aproximadamente y córtalas con tus moldes favoritos.
5. Hornea por 12 minutos a 180 grados.
6. Para espolvorear las, licua monkfruit para que quede tipo azúcar glass y cúbrelas.
7. Disfruta de esta deliciosa receta!!!



POSTRES

BESOS DE NUEZ

PORCIÓN: salen 10-12 galletas y una galleta equivalen a
1 SNACK GRUPO 5

Ingredientes

- 1 taza de harina de almendras
- ¼ taza de aceite de oliva o ghee
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ⅛ taza de leche de almendras
- ⅓ taza de fruto del monje
- ½ taza de nueces piadas

Preparación

1. Precalienta tu horno a 180°C.
2. Mezcla todos los ingredientes, si es necesario puedes agregar un poco más de leche para que quede bien la mezcla.
3. Arma las bolitas y extiende en un molde para horno.
4. Hornea por 20 minutos.
5. Licúa el monk fruit para que quede tipo azúcar glass y espolvorea tus galletas cuando se hayan enfriado.



POSTRES

CHOCOCHIP COOKIE

PORCIÓN: salen 8 galletas y una galleta equivalen a 1 SNACK GRUPO 2

Ingredientes

- 1 y 1/4 taza de harina de almendras
- 1/3 taza de fruto del monje
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 taza de miel maple sin azúcar
- 1 huevo
- 1/4 taza de aceite de aguacate ó de oliva
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1/3 taza de crema de almendras
- 32 gr de chocolate sin azúcar

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol.
2. Por otro lado pica el chocolate sin azúcar y posteriormente incorporado a la mezcla.
3. Arma tus bolitas.
4. Lleva al horno por 12 minutos a 180°C.



POSTRES

GELATINA DE MAZAPÁN

PORCIÓN: rinde para 4 porciones y una porción equivale a 1 SNACK GRUPO 4

Ingredientes

- 2 tazas de yogurt griego
- 4 mazapanes sin azúcar
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 3 cucharaditas de monk fruit
- 14 gr de grenetina
- 1/2 taza de agua natural

Preparación

1. Deja la grenetina hidratandose en el agua natural.
2. Licúa el resto de los ingredientes. Luego derrite la grenetina y agrega poco a poco en la licuadora.
3. Sirve en tu molde para gelatina y refrigera durante al menos 4 horas.
4. Sirve y disfruta.



POSTRES

CARLOTA INDIVIDUAL

PORCIÓN: rinde para una porción y una porción equivale a 1 SNACK GRUPO 3

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

Preparación

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.



POSTRES

BROWNIES

PORCIÓN: rinde para 12 porciones y una porción equivale a 1 SNACK GRUPO 5

Ingredientes

- 1 taza de crema de almendras o de cacahuate
- 1 huevos
- 1/2 taza de miel maple sin azúcar
- ¼ taza de cacao en polvo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Una pizca de sal
- 36 gr de chocolate sin azúcar en trocitos

Preparación

1. Bate por 5 minutos el huevo con la crema de almendras, luego agrega la maple sin azúcar y bate por 5 min más.
2. Agrega el cacao, polvo para hornear y sal.
3. Por último incorpora el chocolate en trocitos y vierte en un molde apto para horno.
4. Hornea por 20-25 min o hasta que insertes un palillo y salga limpio.
5. Sirve y disfruta.

