

# Recetas **SIN** Glutén Dulces 01

*Postres*

*Tortas*

*Budines, etc...*



## Advertencia Legal

Este material es de uso personal y exclusivo. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial, distribución, venta, préstamo, intercambio, edición, transmisión o cualquier otro uso no autorizado de este ebook, ya sea en formato digital, impreso o por cualquier otro medio.

Todas las recetas, textos, imágenes y contenidos aquí incluidos están protegidos por la Ley de Propiedad Intelectual y los derechos de autor correspondientes.

Cualquier infracción a estos derechos podrá dar lugar a las acciones legales civiles y/o penales previstas en la legislación vigente.

 Si deseas compartir este material, solicita autorización previa y por escrito a la autora.

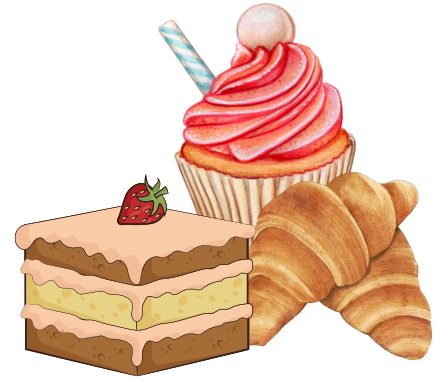


Soporte:  
[vidalightar@gmail.com](mailto:vidalightar@gmail.com)



Postres  
Tortas  
Budines,  
etc...

# Índice



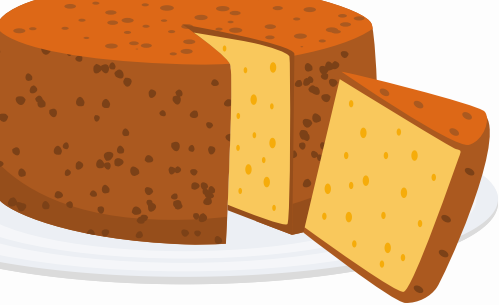
1 - Bizcochuelo	-----	8
2 - Pastafrola	-----	10
3 - Lemon pie	-----	12
4 - Madalenas	-----	14
5 - Rogel	-----	16
6 - Tarta de ricota	-----	18
7 - Tiramisú	-----	20
8 - Tortas negras	-----	24
9 - Pastel de Coco Frío	-----	26
10- Budín clásico	-----	28
11 - Budín Inglés	-----	30
12 - Tarta Crocante de Manzana	-----	32
13 - Torta de algarroba	-----	34
14 - Torta helada de dulce de leche	-----	36
15 - Torta marmolada	-----	38

16 – Torta Marta	-----	40
17 – Torta para el mate	-----	42
18 – Torta fructal	-----	44
19– Pastel de Chocolate y Limón	-----	46
20 – Soufflé de Chocolate	-----	48
21 – Pastel de Aguacate	-----	50
22 – Pastel de Maracuyá y Chocolate	-----	52
23 – Muffin Dulce de Calabaza	-----	54
24 – Pastel de Plátano	-----	56
25 – Mini Tartas de Chocolate	-----	58
26 – Brownie Trufado Fácil	-----	60
27 – Pastel de Zanahoria con Chocolate	-----	62
28 – Cheesecake de Frutas Rojas	-----	64
29 – Pastel Cremoso de Harina de Maíz	-----	66
30 – Cocadinha Low Carb	-----	68
31 – Mermelada de Piña	-----	70
32 – Crema de Avocado y Cacao	-----	72
33 – Dulce de Frutas Secas	-----	74
34 – Flan de Chocolate	-----	76
35 – Trufa de Plátano	-----	78
36 – Trufa de Frutilla	-----	80
37 – Flan de Coco	-----	82
38 – Pastel de Chocolate	-----	84
39 – Pastel de Café	-----	86
40 – Pastel de Coco	-----	88

41 – Brownie de Chocolate	-----	90
42 – Dulce de Limón	-----	92
43 – Mousse de Café	-----	94
44 – Mousse de Maracuyá	-----	96
45 – Bombón de Maní	-----	98
46 – Helado de Frutilla	-----	100
47 – Pudín de Chía	-----	102
48 – Ganache de Chocolate	-----	104
49 – Crepa de Coco Paleo	-----	106
50 – Nutella Casera	-----	108
51 – Galletas de Maní	-----	110
52 – Bombón de Jengibre	-----	112
53 – Leche Condensada de Almendras	-----	114
54 – Pudín de Claras de Huevo	-----	116
55 – Quindim Low Carb	-----	118

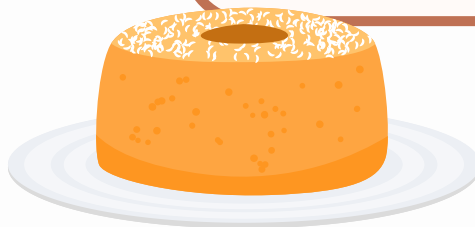






# Bizcochuelo

Ingredientes (12 porciones)



## Masa

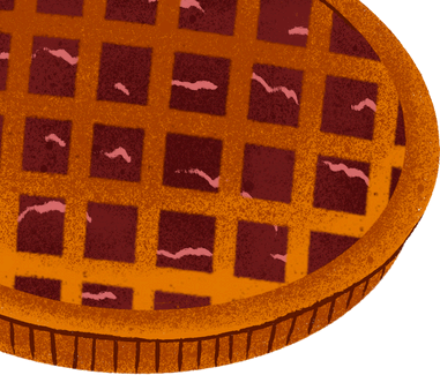
- \* 200 g de azúcar (1 taza)
- \* 100 g de almidón de maíz (1 taza)
- \* 100 g de semita de maíz (1 taza)
- \* 6 huevos
- \* -- Esencia de vainilla a gusto

## Modo de Preparo

- Batir los huevos con el azúcar y la esencia, hasta que la preparación llegue a punto letra.
- Retirar la batidora y colocar las harinas cernidas sobre el batido de a poco, mezclando con movimientos envolventes hasta lograr una preparación homogénea.
- Verter en molde de 26 cm de diámetro enmantecado y enharinado.
- Cocinar en horno medio, precalentado, durante 35 a 40 minutos o hasta comprobar la cocción.

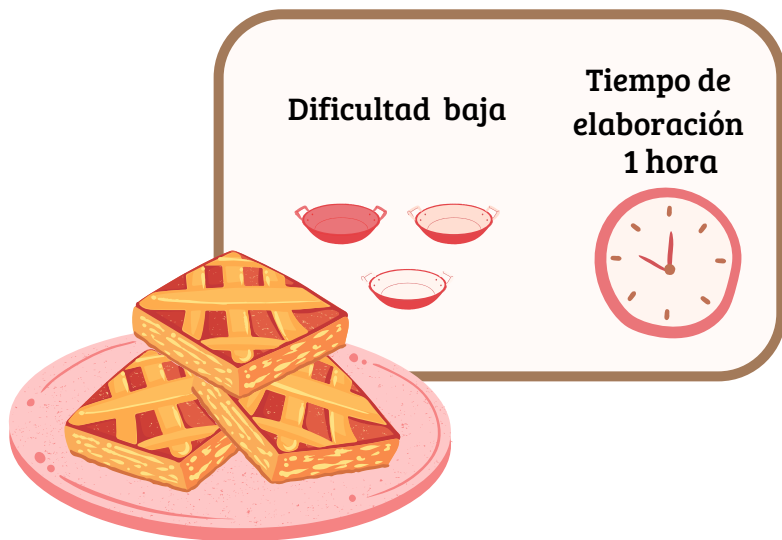
Información nutricional	100 g de producto	Porción 60 g (1 porción)
Calorías	285 kcal	170 kcal
Carbohidratos	52 g	31 g
Proteínas	6,5 g	4 g
Grasas	5,5 g	3,5 g





# Pastafrola

Ingredientes (14 porciones)



## Masa

- \* 300 g de mezcla de tres harinas (3 tazas)
- \* 300 g de dulce de membrillo o batata
- \* 100 g de azúcar (½ taza)
- \* 100 g de margarina
- \* 10 g de polvo leudante (1 cucharada sopera)
- \* 2 yemas
- \* 1 pizca de sal
- \* -- Esencia de vainilla a gusto

## Modo de Preparo

- Pisar la margarina con el azúcar.
- Agregar la esencia y las yemas, de a una.
- Aparte, cernir los ingredientes secos en un bol y volcarlos en forma de lluvia a la preparación anterior.
- Si fuera necesario, agregar unos chorritos de agua.
- Extender con cuchara en molde de 26 cm enmantecado y enharinado.
- Colocar el dulce, previamente disuelto en agua tibia formando una pasta.
- Decorar con tiritas de masa y pintar con mermelada reducida en agua.
- Precalentar el horno.
- Cocinar a temperatura moderada, durante 35 minutos o hasta comprobar cocción

### Información nutricional

	100 g de producto	Porción 60 g (1 porción)
Calorías	574 kcal	172 kcal
Carbohidratos	76 g	23 g
Proteínas	4 g	1,5 g
Grasas	28 g	8,5 g





# Lemon pie

Ingredientes (12 porciones)



Dificultad  
media



Tiempo de  
elaboración  
1 hora



## Masa

- \* 250 g de mezcla de tres harinas (2 ½ tazas)
- \* 100 g de margarina
- \* 75 g de azúcar (5 cucharadas soperas)
- \* 50 g de leche en polvo (½ taza)
- \* 10 g de polvo leudante (1 cucharada sopera)
- \* 2 huevos

## Masa

- Cernir en un bowl las harinas, el polvo leudante y la leche en polvo.
- Agregar el azúcar con los huevos, la margarina y formar la masa.
- Llevar a heladera durante 15 minutos y forrar el molde de 22 cm de diámetro.
- Cocinar en horno moderado 20 a 30 minutos o hasta comprobar cocción.

## Crema de Limón

- \* 200 g de azúcar (1 taza)
- \* 100 g de manteca
- \* 4 cucharadas de jugo de limón
- \* 3 yemas
- \* 2 cucharadas de ralladura de limón
- \* 1 huevo

## Masa

- Colocar en un bowl las yemas, el huevo y el azúcar.
- Batir enérgicamente.
- Agregar la manteca, el jugo y la ralladura de limón.
- Llevar a baño María hasta espesar, sin dejar de revolver.
- Cubrir la masa.

## Merengue

\* 90 g de azúcar (6 cucharadas soperas)

\* 3 claras

### Información nutricional

100 g de  
producto

160 g de prepizza  
(2 porciones)

Calorías	302 kcal	378 kcal
Carbohidratos	40 g	50 g
Proteínas	4 g	5 g
Grasas	14 g	17,5 g

## Masa

- Batir las claras a nieve y agregar el azúcar en forma de lluvia.
- Continuar batiendo hasta que quede firme y cubrir la torta.
- Cocinar en horno fuerte 10 minutos.
- Retirar y llevar a heladera.
- Servir a gusto.





# Madalenas

Ingredientes (14 madalenas)

Dificultad  
media



Tiempo de  
elaboración  
45'



## Ingredientes

- \* 200 g de almidón de maíz (2 tazas)
- \* 125 g de azúcar (8 cucharadas soperas)
- \* 125 g de margarina
- \* 3 yemas
- \* 2 claras batidas a nieve
- \* 1 cucharada de ralladura de limón
- \* 1 cucharada de alcohol fino
- \* -- Azúcar impalpable para decorar

## Modo de Preparo

- Batir la margarina con el azúcar hasta formar una crema.
- Sin dejar de batir, agregar las yemas de a una.
- Luego incorporar el almidón de maíz en forma de lluvia, la ralladura de limón y el alcohol.
- Colocar las claras batidas a nieve realizando movimientos envolventes.
- Volcar en pirotines y llevar a horno moderado durante 20 a 30 minutos.
- Espolvorear con azúcar impalpable.

### Información nutricional

	100 g de producto	160 g de prepizza (2 porciones)
Calorías	574 kcal	172 kcal
Carbohidratos	76 g	23 g
Proteínas	4 g	1,5 g
Grasas	28 g	8,5 g





# Rogel


Ingredientes (12 porciones)

## Ingredientes


- \* 400 g de dulce de leche (2 tazas)
- \* 300 g de mezcla de tres harinas (2 ½ tazas)
- \* 80 g de margarina
- \* 60 g de azúcar (4 cucharadas soperas)
- \* 50 g de leche en polvo (½ taza)
- \* 10 g de polvo leudante (1 cucharada soperas)
- \* 2 huevos
- \* 2 yemas
- \* 1 pizca de sal
- \* -- Ralladura de limón

Información nutricional	Porción 100 g (1 porción)
Calorías	299 kcal
Carbohidratos	44 g
Proteínas	6 g
Grasas	11 g

**Dificultad media**



**Tiempo de elaboración 1 hora**



## Modo de Preparo


- Colocar las harinas cernidas en un bowl, junto con la leche, la sal y el polvo leudante.
- Poner en el centro los huevos, la ralladura de limón y las yemas.
- Aparte mezclar la margarina y el azúcar formando un granulado e incorporar a la preparación anterior.
- Hacer la masa y estirar finita.
- Pinchar con tenedor y cortar en discos de 20 cm de diámetro.
- Cocinar los discos por separado en horno moderado durante 10 minutos aproximadamente.
- Retirar y formar el rogel intercalando los discos con el dulce de leche.
- Cortar y servir a gusto.




# Tarta de ricota

Ingredientes (10 porciones)

**Dificultad**  
media



**Tiempo de elaboración**  
1 hora 30'





## Masa

- Cernir en un bowl las harinas, el polvo leudante y la leche en polvo.
- Agregar el azúcar batida con los huevos y la margarina.
- Perfumar con vainilla y formar la masa.
- Llevar a heladera durante 15 minutos.
- Retirar y forrar el molde de 28 cm de diámetro.
- Cocinar en horno moderado 20 a 30 minutos o hasta comprobar cocción.

## Masa

- \* 250 g de mezcla de tres harinas (2 ½ tazas)
- \* 100 g de margarina
- \* 75 g de azúcar (5 cucharadas soperas)
- \* 50 g de leche en polvo (½ taza)
- \* 10 g de polvo leudante (1 cucharada sobera)
- \* 2 huevos
- \* -- Esencias a gusto

## Relleno

- \* 300 g de ricota
- \* 60 g de azúcar (4 cucharadas soperas)
- \* 2 huevos
- \* -- Esencia de vainilla a gusto
- \* -- Azúcar impalpable para decorar

## Relleno

- Mezclar la ricota con el azúcar, agregar los huevos y la esencia.
- Unir todo hasta formar una pasta blanda.
- Incorporarla a la masa precocida y colocar en horno moderado hasta que el relleno quede firme.
- Retirar y espolvorear con azúcar impalpable.

Información nutricional	100 g de producto	Porción 125 g (1 porción)
Calorías	220 kcal	275 kcal
Carbohidratos	27 g	34 g
Proteínas	5,5 g	7 g
Grasas	10 g	13 g





# Tiramisù

Ingredientes (20 porciones)

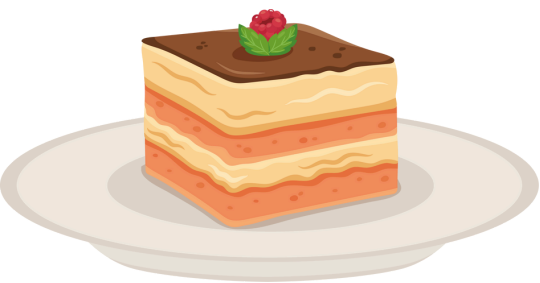
## Base de bizcochuelo

- \* 100 g de azúcar (½ taza)
- \* 100 g de almidón de maíz (1 taza)
- \* 3 huevos
- \* -- Esencia de vainilla a gusto

## Base de bizcochuelo

- Batir los huevos con el azúcar y la esencia, hasta que la preparación llegue a punto letra
- Retirar la batidora y cernir las harinas sobre el batido de a poco, mezclando con movimientos envolventes hasta lograr una preparación homogénea.
- Verter en molde de 22 cm de diámetro, enmante cado y enharinado.
- Cocinar en horno medio, precalentado, durante 35 a 40 minutos o hasta comprobar la cocción.





## Pionono

- \* 30 g de azúcar (2 cucharadas soperas)
- \* 20 g de almidón de maíz (2 cucharadas soperas)
- \* 2 huevos
- \* -- pizca de sal

## Pionono

- Con batidora mezclar los huevos con el azúcar y la sal, hasta que esté espumoso e incorporar el almidón de maíz, mezclando en forma envolvente.
- Esparcir en chapa de 40 x 30 cm, enmantecada y forrada con papel manteca.
- Llevar a horno bien caliente durante 5 minutos.
- Retirar y apoyar en un repasador apenas húmedo.

## Crema

- \* 320 g de queso crema (1 pote mediano)
- \* 350 g de crema de leche (1 pote)
- \* 100 g de azúcar (½ taza)
- \* 3 yemas
- \* 3 claras
- \* 1 sobre de gelatina sin sabor

## Crema

- Batir las yemas con el azúcar. Agregar la crema batida a medio punto, el queso y las claras batidas a nieve. Mezclar todo e incorporar la gelatina disuelta en 30 cc de agua tibia..

## Almíbar de café

- ✱ 200 g de azúcar (1 taza)
- ✱ 250 cc de agua (1 ¼ tazas)
- ✱ 3 cucharadas soperas de café amargo

## Almíbar de café

- Colocar el azúcar en el agua y las cucharadas de café.
- Llevar a fuego medio hasta formar el almíbar.
- Retirar.

## ARMADO

- Colocar la mitad del bizcochuelo sobre la base del molde y cubrir con el almíbar de café.
- Cortar el pionono en tiras y colocar en el molde formando una pared. Volcar la crema sobre la base y cubrir con la mitad restante del bizcochuelo.
- Cubrir la superficie con crema de leche y cacao amargo.
- Llevar a heladera y servir bien frío.



### Información nutricional

	100 g de producto	Porción 125 g (1 porción)
Calorías	305 kcal	380 kcal
Carbohidratos	34 g	42,5 g
Proteínas	5 g	6,5 g
Grasas	16,5 g	20,5 g





# Tortas negras

Ingredientes (50 tortas)

Dificultad  
media

Tiempo de elaboración  
45'



## Base de bizcochuelo

- \* 500 g de mezcla de tres harinas (5 tazas)
- \* 200 cc de leche fluida (1 taza)
- \* 80 g de margarina
- \* 60 g de azúcar blanca (4 cucharadas soperas)
- \* 60 g de azúcar negra (4 cucharadas soperas)
- \* 50 cc de leche en polvo (½ taza)
- \* 10 g de harina de arroz (1 cucharada soperas)
- \* 10 g de polvo leudante (1 cucharada soperas)
- \* 2 huevos
- \* 1 pizca de sa
- \* -- Esencia de vainilla a gusto

## Modo de Preparo

- Cernir los ingredientes secos, incluida la leche en polvo.
- Agregar margarina blanda, azúcar blanca, esencia y huevos.
- Incorporar de a poco la leche tibia y tomar la masa hasta lograr una consistencia que no se pegue en las manos y cortar en medallones.
- Mezclar en recipiente aparte azúcar negra y harina de arroz.
- Cubrir los medallones y cocinarlos en horno moderado durante 20 minutos.

### Información nutricional

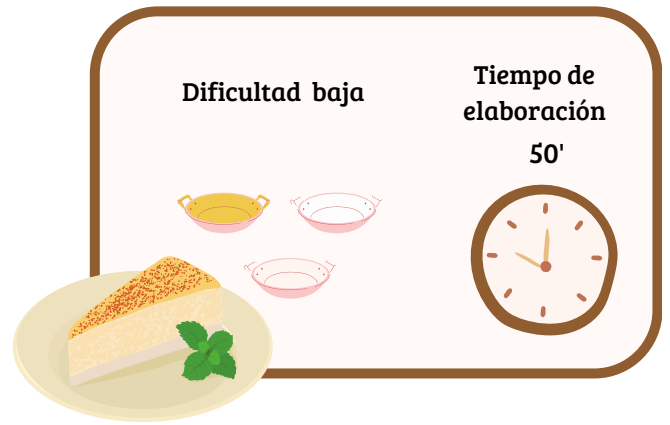
	100 g de producto	Porción 40 g (2 tortas negras)
Calorías	338 kcal	135 kcal
Carbohidratos	57 g	23 g
Proteínas	5 g	2 g
Grasas	10 g	4 g



# Pastel de Coco

## Frio

Ingredientes (4 porciones)



### Ingredientes para el pastel:

- \* 1/2 taza de mantequilla o aceite de coco
- \* 4 yemas de huevo
- \* 4 clara de huevo
- \* 1 taza de edulcorante culinario o xilitol
- \* 1 1/2 tazas de salvado de avena o harina de coco
- \* 1 taza de leche desnatada o vegetal
- \* 1 cucharada de levadura en polvo

### Ingredientes para la cobertura:

- \* 1/2 caja de crema ligera
- \* 1 caja de leche condensada sin azúcar
- \* 1 cucharada de mantequilla
- \* -- Coco rallado para decorar

Dificultad baja

Tiempo de elaboración

50'

### Preparación:

#### Preparación del pastel:

1. En un tazón, mezcla la mantequilla (o aceite de coco), las yemas de huevo y el edulcorante hasta obtener una crema homogénea.
2. Agrega la harina y la leche poco a poco, mezclando bien.
3. Bate las claras a punto de nieve e incorpóralas suavemente a la mezcla.
4. Añade la levadura en polvo y mezcla con movimientos envolventes.
5. Engrasa un molde con mantequilla y harina, vierte la mezcla y hornea en un horno precalentado a 180 °C durante 30 minutos o hasta que un palillo salga limpio.

#### Preparación de la cobertura:

1. En una cacerola, mezcla la leche condensada, la crema ligera y la mantequilla. Cocina a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que comience a burbujear.
2. Vierte la cobertura caliente sobre el pastel y refrigera por 1 hora.
3. (Opcional) Espolvorea coco rallado por encima antes de servir.



# Budín clásico

Ingredientes (14 porciones)



Dificultad baja

Tiempo de  
elaboración  
1 hora



## Ingredientes

- \* 150 g de azúcar ( $\frac{3}{4}$  taza)
- \* 150 g de manteca
- \* 100 g de almidón de maíz (1 taza)
- \* 100 g de fécula de mandioca (1 taza)
- \* 50 g de harina de arroz ( $\frac{1}{2}$  taza)
- \* 50 g de leche en polvo ( $\frac{1}{2}$  taza)
- \* 10 g de polvo leudante (1 cucharada sopera)
- \* 4 yemas
- \* 4 claras
- \* 1 pizca de sal
- \* -- Esencia de vainilla y ralladura de limón a gusto

## Preparación:

- Batir la manteca con el azúcar.
- Agregar de a una las yemas, batiendo.
- Perfumar.
- Cernir los ingredientes secos y volcar sobre la preparación.
- Por último, batir las claras a nieve e incorporar con movimientos envolventes.
- Colocar en molde de budín inglés, completando hasta la mitad.
- Llevar a horno caliente 40 minutos.
- Comprobar cocción y desmoldar en frío.

## Información nutricional

	100 g de producto	Porción 60 g (1 rodaja)
Calorías	401 kcal	241 kcal
Carbohidratos	47,5 g	28,5 g
Proteínas	5,5 g	3,5 g
Grasas	21 g	13 g





# Budin Inglés

Ingredientes (10 porciones)

## Ingredientes

- \* 150 g de azúcar (¾ taza)
- \* 150 g de manteca
- \* 100 g de almidón de maíz (1 taza)
- \* 100 g de fécula de mandioca (1 taza)
- \* 50 g de harina de arroz (½ taza)
- \* 50 g de leche en polvo (½ taza)
- \* 50 g de pasas de uva sin semillas (¼ taza)
- \* 30 g de almendras (2 cucharadas soperas)
- \* 30 g de nueces picadas (2 cucharadas soperas)
- \* 10 g de polvo leudante (1 cucharada soperas)
- \* 4 yemas
- \* 4 claras
- \* 1 pizca de sal
- \* -- Esencia de vainilla y ralladura de limón a gusto
- \* -- Pepas de chocolate (opcional)

### Información nutricional

	100 g de producto	Porción 60 g (3 rodajas)
Calorías	461 kcal	277 kcal
Carbohidratos	52 g	31 g
Proteínas	7 g	4 g
Grasas	25 g	15 g

Dificultad baja

Tiempo de  
elaboración  
1 hora 10'



## Preparación:

- Mezclar la manteca con el azúcar.
- Agregar de a una las yemas, perfumar y continuar batiendo.
- Aparte, cernir los ingredientes secos y volcar sobre la preparación.
- Agregar las pepas de chocolate, las frutas secas y desecadas, previamente pasadas por harina de arroz.
- Por último, batir las claras a nieve e incorporar con movimientos envolventes.
- Colocar en molde de budín inglés, completando hasta la mitad.
- Llevar a horno caliente 40 minutos.
- Comprobar cocción y desmoldar en frío.





# Tarta Crocante de Manzana

Ingredientes (12 porciones)



Dificultad baja

Tiempo de  
elaboración  
50'



## Ingredientes

- \* 400 g de manzanas cortadas en gajos
- \* 250 g de mezcla de tres harinas (2 ½ tazas)
- \* 100 g de azúcar (½ taza)
- \* 100 g de margarina
- \* 100 cc de leche fluida (½ taza)
- \* 30 g de azúcar negra (2 cucharadas soperas)
- \* 2 huevos
- \* -- Esencia de vainilla a gusto

## Preparación:

- Enmantecar un molde de pizza de 24 cm de diámetro.
- Espolvorear toda la superficie con el azúcar negra y agregar las manzanas en gajos.
- Aparte, formar un granulado con el azúcar, la harina y la margarina.
- Cubrir las manzanas.
- Batir los huevos, la esencia y la leche.
- Volcar sobre el granulado.
- Llevar a horno moderado durante 30 minutos.
- Retirar y servir a gusto.

## Información nutricional

	100 g de producto	Porción 60 g (1 rodajas)
Calorías	341 kcal	205 kcal
Carbohidratos	52 g	31 g
Proteínas	4 g	2,5 g
Grasas	13 g	8 g

## CONSEJITO

La ausencia de polvo leudante es lo que favorece una masa fina y crocante.





# Torta de algarroba



Dificultad baja

Tiempo de elaboración 50'

Ingredientes (17 porciones)

## Ingredientes

- \* 400 g de mezcla de tres harinas (4 tazas)
- \* 200 g de azúcar (1 taza)
- \* 200 cc de leche fluida (1 taza)
- \* 100 g de pasas de uva remojadas en vino dulce (½ taza)
- \* 40 cc de aceite (4 cucharadas soperas)
- \* 30 g de harina de algarroba (3 cucharadas soperas)
- \* 10 g de polvo leudante (1 cucharada soperas)
- \* 2 huevos
- \* -- Esencia de vainilla a gusto

## Preparación:

- Batir el azúcar, el aceite y la esencia.
- Agregar de a uno los huevos sin dejar de batir, preferentemente con batidora eléctrica.
- En otro bowl mezclar las harinas con el polvo leudante.
- Agregar a la preparación anterior de a poco, alternando con la leche.
- Incorporar las pasas remojadas, pasándolas previamente por harina de arroz, mezclando con cuchara.
- Volcar la preparación en un molde de 26 cm de diámetro, enmantecado y enharinado.
- Llevar a horno moderado durante 40 minutos o hasta que al introducir un palillo salga seco.

### Información nutricional

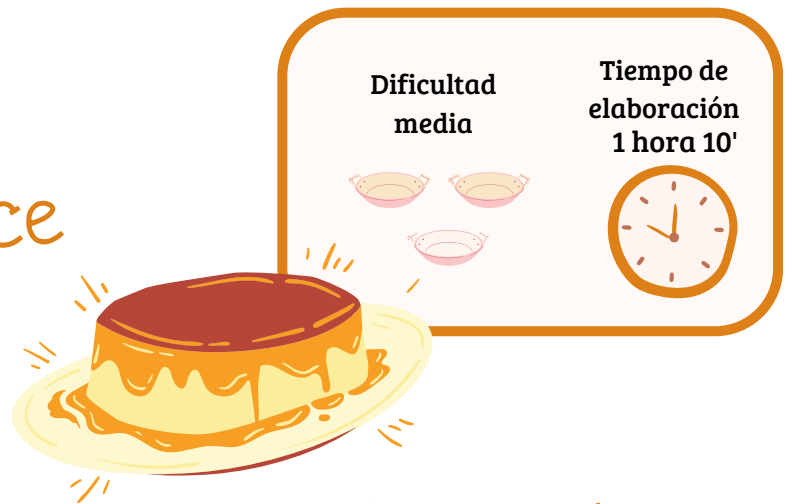
	100 g de producto	Porción 60 g (1 rebanada)
Calorías	316 kcal	189 kcal
Carbohidratos	62 g	37 g
Proteínas	3,2 g	2 g
Grasas	6g	4 g





# Torta helada de dulce de leche

Ingredientes (12 porciones)



## Ingredientes

### Base de Bizcochuelo

- \* 100 g de azúcar (½ taza)
- \* 100 g de almidón de maíz (1 taza)
- \* 3 huevos
- \* -- Esencia de vainilla a gusto

### Crema

- \* 300 g de crema de leche (1 ½ tazas)
- \* 180 g de dulce de leche (1 pote chico)
- \* 90 g de azúcar (6 cucharadas soperas)
- \* 30 cc de agua (3 cucharadas soperas)
- \* 20 cc de coñac (2 cucharadas soperas)
- \* 5 yemas
- \* 2 huevos
- \* 2 sobres de gelatina sin sabor

### Almibar

- \* 500 cc de agua (2 ½ tazas)
- \* 400 g de azúcar (2 tazas)
- \* 10 cc de coñac (1 cucharada sopera)

Dificultad  
media

Tiempo de  
elaboración  
1 hora 10'



## Preparación:

### Base de Bizcochuelo

- Batir los huevos con el azúcar y la esencia, hasta que la preparación llegue a punto letra.
- Retirar la batidora y cernir las harinas sobre el batido de a poco, mezclando con movimientos envolventes hasta lograr una preparación homogénea.
- Verter en molde de 22 cm de diámetro enmantecado y enharinado.
- Cocinar en horno medio, precalentado, durante 35 a 40 minutos o hasta comprobar la cocción

### Crema

- Batir los huevos y las yemas con el azúcar a punto nieve.
- Agregar la gelatina disuelta en agua y mezclar.
- En otro bowl batir la crema con el dulce de leche y 2 cucharadas soperas de coñac.
- Agregar a la preparación anterior.

### Almibar

- Disolver el azúcar y la cucharada de coñac en el agua.
- Llevar a fuego medio hasta lograr punto hilo.

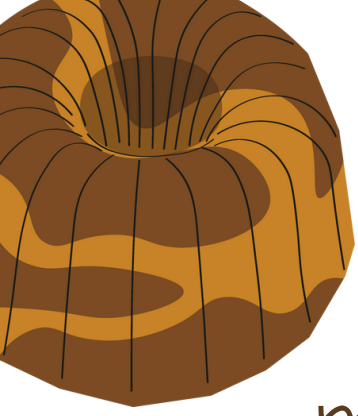
### Armado

- Cortar la mitad del bizcochuelo y colocar en molde desmoldable.
- Rociar con el almíbar y agregar  $\frac{3}{4}$  parte de la crema.
- Tapar con la otra mitad del bizcochuelo y cubrir con la crema restante.
- Llevar a freezer hasta el momento de servir.

### Información nutricional

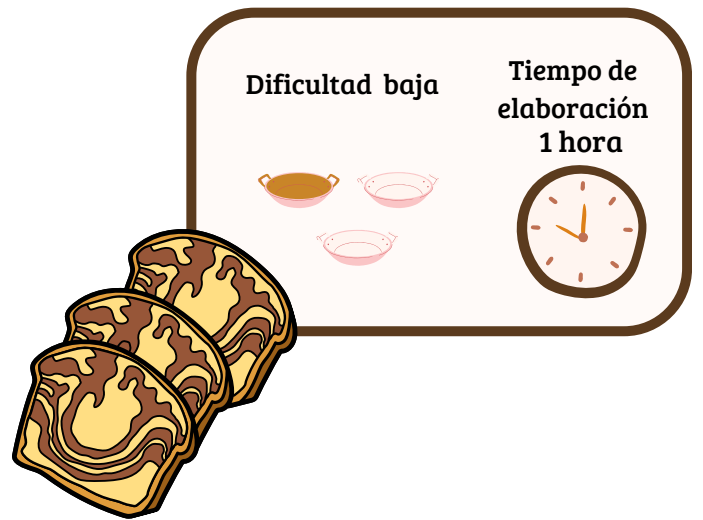
	100 g de producto	Porción 125 g (1 porción)
Calorías	319 kcal	399 kcal
Carbohidratos	46 g	57 g
Proteínas	4,5 g	5,5 g
Grasas	13 g	16 g





# Torta marmolada

Ingredientes (12 porciones)



## Ingredientes

- \* 250 g de mezcla de tres harinas (2 ½ tazas)
- \* 125 g de azúcar (1 taza y 2 cucharadas soperas)
- \* 100 g de margarina
- \* 50 g de chocolate amargo (puede reemplazarse por 3 cucharadas de cacao en polvo)
- \* 30 g de leche en polvo (3 cucharadas soperas)
- \* 10 g de polvo leudante (1 cucharada soperas)
- \* 3 claras
- \* 3 yemas
- \* -- Esencia de vainilla o ralladura de limón a gusto

## Preparación:

- Mezclar la margarina con el azúcar hasta formar una crema.
- Agregar las yemas de a una, seguir batiendo y agregar las esencias.
- Cernir las harinas con la leche en polvo y el polvo leudante y volcar en forma de lluvia a la preparación anterior.
- Aparte, batir las claras a nieve con 2 cucharadas de azúcar hasta que estén a punto y agregar con movimientos envolventes.
- Enmantecar un molde y espolvorearlo con harina de arroz.
- Verter un poco más de la mitad del batido y agregar el chocolate o cacao disuelto en agua en forma de hilo, finito.
- Sin mezclar, agregar el resto del batido.
- Llevar a horno moderado durante 40 minutos.
- Retirar y servir a gusto.

### Información nutricional

	100 g de producto	Porción 60 g (1 rodaja)
Calorías	383 kcal	230 kcal
Carbohidratos	52 g	31 g
Proteínas	5,5 g	3 g
Grasas	17 g	10 g

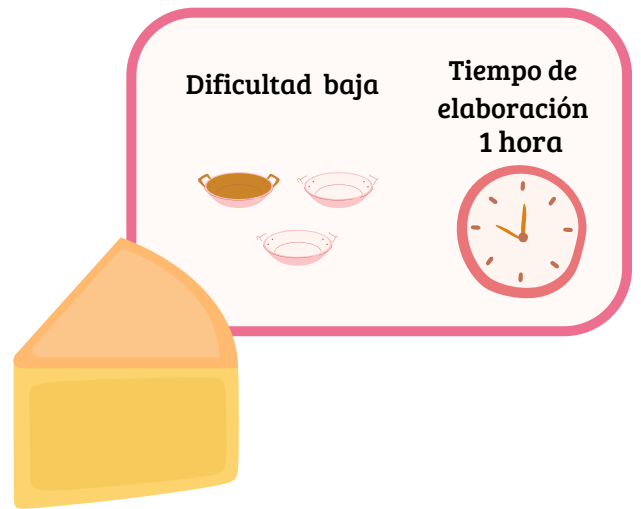


© Sweet y Salado



# Torta Marta

Ingredientes (14 porciones)



## Ingredientes

- \* 350 g de crema de leche (1 pote mediano)
- \* 150 g de fécula de mandioca (1 ½ tazas)
- \* 150 g de semita de maíz (1 ½ tazas)
- \* 150 g de azúcar (¾ taza)
- \* 80 g de leche en polvo (8 cucharadas)
- \* 10 g de polvo leudante (1 cucharada)
- \* 3 sopera) huevos
- \* -- Ralladura de un limón
- \* -- Esencia de vainilla a gusto

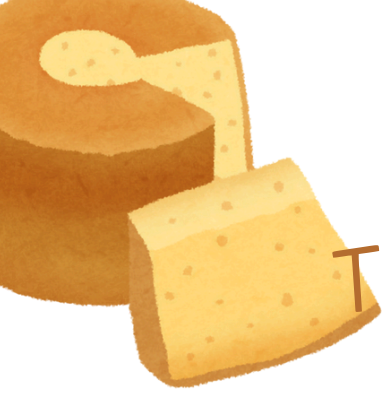
## Preparación:

- En un bowl cernir los ingredientes secos.
- Aparte, mezclar, sin batir, la crema con el azúcar.
- Agregar la ralladura de limón, la esencia y los huevos de a uno, batiendo a mano.
- Agregar los ingredientes secos y mezclar todo.
- Colocar la preparación en un molde savarín, previamente enmantecado y enharinado.
- Llevar a horno moderado durante 45 minutos.
- Comprobar cocción y desmoldar en caliente.

### Información nutricional

	100 g de producto	Porción 60 g (1 rodaja)
Calorías	428 kcal	257 kcal
Carbohidratos	51 g	30,5 g
Proteínas	7,5 g	4 g
Grasas	21,5 g	13 g





# Torta para el mate

Ingredientes (20 porciones)



## Ingredientes

- \* 300 g de mezcla de tres harinas (3 tazas)
- \* 150 g de azúcar (¾ taza)
- \* 100 g de manteca
- \* 100 g de leche en polvo (1 taza)
- \* 100 cc de agua (½ taza)
- \* 30 g de miel (2 cucharadas soperas)
- \* 10 g de leudante (1 cucharada soperas)
- \* 2 huevos
- \* -- Esencia de vainilla a gusto

## Preparación:

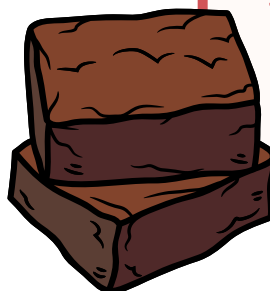
- Colocar la manteca con el azúcar, la miel, la esencia y los huevos.
- Mezclar todo hasta formar una crema.
- Agregar las harinas cernidas con la leche y el polvo leudante y tomar la masa con agua.
- Llevar a molde enmantecado y enharinado.
- Cocinar en horno moderado durante 30 a 40 minutos o hasta comprobar la cocción.

Información nutricional	100 g de producto	Porción 60 g (1 rodaja)
Calorías	391 kcal	235 kcal
Carbohidratos	58 g	35 g
Proteínas	6 g	3,5 g
Grasas	15 g	9 g



# Torta fructal

Ingredientes (30 porciones)



Dificultad baja



Tiempo de elaboración  
2 horas 30'



## Ingredientes

- \* 500 g de mezcla de tres harinas (5 tazas)
- \* 150 g de azúcar (¾ taza)
- \* 125 g de margarina
- \* 200 g de manzana (1 unidad grande)
- \* 150 g de banana (1 unidad grande)
- \* 100 g de chocolate
- \* 100 g de pasas de uva sin semillas (½ taza)
- \* 100 g de dulce de batata
- \* 75 g de nueces
- \* 50 cc de licor de dulce de leche (¼ taza)
- \* 45 g de azúcar negra (3 cucharadas soperas)
- \* 20 g de polvo leudante (2 cucharadas soperas)
- \* 3 yemas
- \* 3 claras
- \* 1 limón rallado

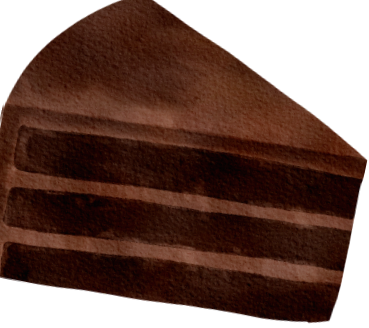
## Preparación:

- Batir la margarina con el azúcar negra y blanca.
- Agregar las yemas de a una y continuar batiendo.
- Luego, añadir ralladura de limón, nueces, licor, pasas, dulce, chocolate en tozos y frutas cortadas en cubos.
- Cernir las harinas con el polvo y volcar a la preparación anterior con movimientos envolventes.
- Por último, batir las claras a nieve y agregar.
- Mezclar todo y llevar a molde de 26 cm de diámetro, enmantecado y enharinado.
- Cocinar en horno medio durante 1 hora 30 minutos.
- Comprobar cocción y retirar.

## Información nutricional

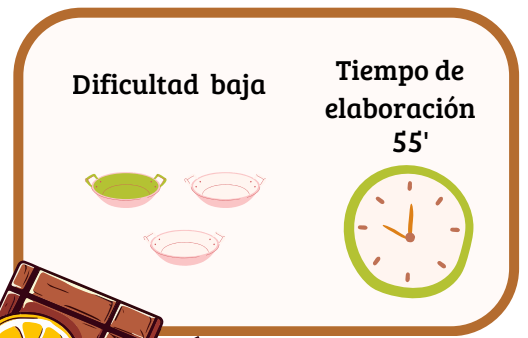
	100 g de producto	Porción 60 g (1 rodaja)
Calorías	305 kcal	183 kcal
Carbohidratos	48 g	28,5 g
Proteínas	3,5 g	2 g
Grasas	11 g	6,5 g





# Pastel de Chocolate y Limón

Ingredientes (4 porciones)



## Ingredientes

- \* 1/2 taza de mantequilla derretida o aceite de coco
- \* 3 huevos
- \* 1 taza de leche vegetal o desnatada
- \* 1/2 taza de xilitol
- \* 2 tazas de harina de coco
- \* 1 cucharada llena de levadura en polvo
- \* 3 cucharadas de cacao en polvo

## Para la mousse de limón:

- \* 2 cajas de leche condensada sin azúcar
- \* 2 caja de crema ligera
- \* -- Jugo puro de 3 limones grandes

## Preparación:

### Preparar la masa:

- En una licuadora, mezcla los huevos, la mantequilla, la leche y el xilitol. Bate bien durante 4 minutos.
- Agrega la harina y el cacao en polvo, y mezcla durante 30 segundos más.
- Por último, incorpora la levadura y mezcla suavemente.
- Engrasa un molde (idealmente de 18 cm) con mantequilla y cacao en polvo.
- Vierte la mezcla en el molde y hornea en un horno precalentado a 180 °C durante 25 minutos.
- Retira del horno y deja enfriar completamente.

### Preparar la mousse de limón:

- En una licuadora, mezcla la leche condensada sin azúcar, la crema ligera y el jugo de los limones. Procesa hasta obtener una textura suave y homogénea.
- Reserva en el refrigerador hasta el momento de usar.

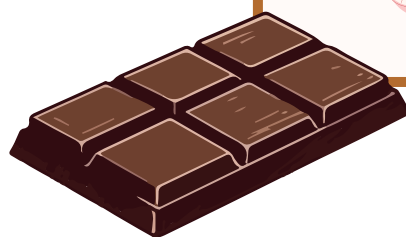
### Montar el pastel:

- Una vez frío, corta el pastel en dos partes iguales.
- Rellena con la mousse de limón y cubre si lo deseas.
- Refrigera por 15 minutos antes de servir.



# Soufflé de Chocolate

Ingredientes (8 porciones)



Dificultad baja



Tiempo de elaboración  
35'



## Ingredientes

- \* 200g de chocolate 80% cacao
- \* 200g de edulcorante culinario
- \* 200 g de mantequilla
- \* 4 yemas de huevo
- \* 4 claras de huevo batidas a punto de nieve

## Para la mousse de limón:

- \* 2 cajas de leche condensada sin azúcar
- \* 2 caja de crema ligera
- \* -- Jugo puro de 3 limones grandes

## Preparación:

### Derretir los ingredientes principales:

Derrite el chocolate junto con la mantequilla al baño maría.

Una vez derretido, retira del fuego y deja enfriar.

### Preparar la mezcla base:

Bate las yemas con el edulcorante hasta obtener una mezcla suave y esponjosa.

### Incorporar el chocolate:

Una vez que la mezcla de chocolate y mantequilla esté fría, agrégala a las yemas batidas y mezcla bien hasta integrar completamente.

### Añadir las claras:

Incorpora las claras de huevo batidas a punto de nieve a la mezcla anterior. Hazlo en movimientos envolventes para mantener la aireación.

### Hornear:

Vierte la mezcla en un recipiente apto para horno.

Hornea en un horno precalentado a 160 °C durante aproximadamente 45 minutos.



# Pastel de Aguacate

Ingredientes (10 porciones)

## Ingredientes

- \* 1 taza (té) de aguacate triturado
- \* 50 ml de leche de coco
- \* 50 ml de agua filtrada
- \* 4 yemas de huevo
- \* 4 claras de huevo batidas a punto de nieve
- \* 2 tazas (té) de harina de coco
- \* 1 1/2 tazas (té) de edulcorante culinario
- \* 1 cucharada (sopera) de levadura química en polvo
- \* 1 Aceite de coco para engrasar

Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
55'



## Preparación:

### Preparar la crema base:

En un tazón, bate el aguacate, las yemas y el edulcorante hasta obtener una mezcla cremosa y uniforme.

### Incorporar los líquidos y secos:

Reduce la velocidad de la batidora al mínimo. Agrega poco a poco la leche de coco, el agua y la harina de coco, mezclando lentamente hasta integrar.

### Añadir las claras y la levadura:

Con movimientos envolventes, incorpora las claras batidas a punto de nieve para mantener la aireación. Añade la levadura química y mezcla suavemente.

### Hornear:

Engrasa un molde con aceite de coco y vierte la mezcla de manera uniforme. Hornea en un horno precalentado a 180 °C durante aproximadamente 40 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio

### Desmoldar y decorar:

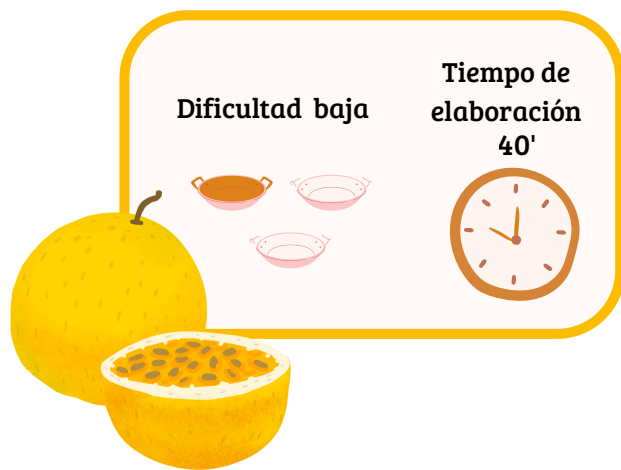
Desmolda el pastel cuando aún esté tibio y espolvorea con un poco de edulcorante culinario para decorar.





# Pastel de Maracuyá y Chocolate

Ingredientes (8 porciones)



## Ingredientes

- \* 1 1/2 tazas (té) de xilitol
- \* 2 tazas (té) de harina de almendras
- \* 1/2 taza (té) de leche de nueces de anacardo casera
- \* 1/2 taza (té) de cacao en polvo
- \* 1/2 taza (té) de jugo de maracuyá natural (sin agua)
- \* 1 cucharada (sopera) de levadura química en polvo
- \* 5 huevos

## Preparación:

### 1. Separar los huevos:

Separa las claras de las yemas.  
Bate las claras a punto de nieve y resévalas.

### 2. Preparar la base de la masa:

Mientras sigues batiendo las claras, agrega las yemas una por una.  
Incorpora el xilitol y la harina de almendras tamizada poco a poco, mezclando hasta obtener una masa uniforme.

### 3. Dividir la masa:

Divide la masa en dos partes iguales.  
A la primera parte, añade la leche de nueces, el cacao en polvo y la mitad de la levadura. Mezcla bien y resévala.  
A la segunda parte, agrega el jugo de maracuyá y la otra mitad de la levadura. Mezcla hasta integrar.

### 4. Montar el pastel:

En un molde engrasado, alterna cucharadas de las dos masas para crear un efecto marmoleado.  
Hornea en un horno precalentado a 180 °C durante aproximadamente 40 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.

### 5. Finalizar:

Retira del horno, desmolda y deja enfriar completamente antes de servir.



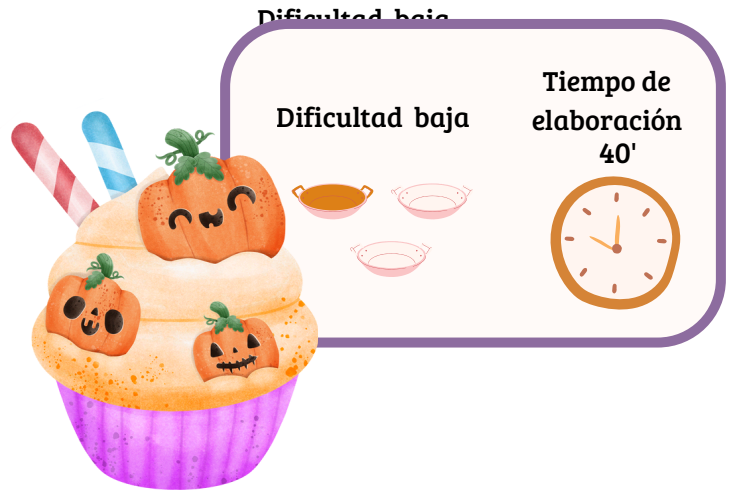


# Muffin Dulce de Calabaza

Ingredientes (8 porciones)

## Ingredientes

- \* 4 huevos
- \* 1 taza (té) de calabaza cocida y triturada
- \* 1/2 taza (té) de harina de coco
- \* 3 cucharadas (soperas) de edulcorante de xilitol
- \* 1/2 cucharada (sopera) de levadura en polvo
- \* 2 cucharadas (soperas) de aceite de coco



## Preparación:

### 1. Preparar la calabaza:

Cocina la calabaza hasta que esté blanda. Tritúrala bien para formar un puré y deja enfriar.

### 2. Mezclar los ingredientes:

En una licuadora, combina los huevos, la harina de coco, el edulcorante, el aceite de coco y el puré de calabaza. Bate hasta obtener una mezcla homogénea.

### 3. Incorporar la levadura:

Añade la levadura en polvo y mezcla suavemente con movimientos envolventes.

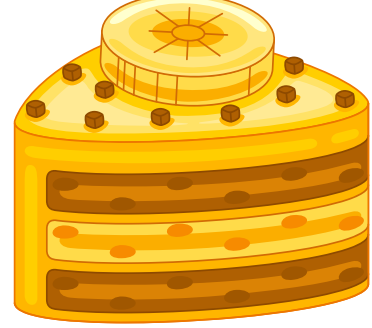
### 4. Hornear:

Distribuye la masa en moldes para cupcakes previamente engrasados. Hornea en un horno precalentado a 180 °C durante aproximadamente 25 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.

### 5. Enfriar y servir:

Retira del horno, deja enfriar y desmolda los muffins.





# Pastel de Plátano

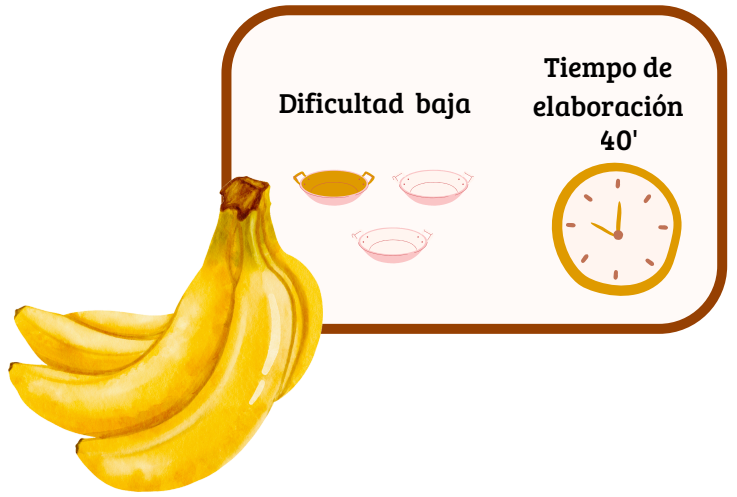
Ingredientes (8 porciones)

## Ingredientes

- \* 4 plátanos maduros
- \* 2 huevos
- \* 1/2 taza (té) de harina de coco
- \* 1 cucharada (sopera) de canela en polvo
- \* 1 cucharada (sopera) de levadura en polvo

## Ingredientes para el relleno (opcional):

- \* -- Crema agria
- \* -- Chocolate 80% cacao



## Preparación:

### 1. Preparar la masa:

En una licuadora, mezcla los plátanos, los huevos, el salvado de avena y la canela hasta obtener una masa homogénea.

Añade la levadura y mezcla suavemente.

### 2. Hornear:

Engrasa un molde con aceite de coco. Vierte la masa en el molde y hornea en un horno precalentado a 200 °C durante aproximadamente 30 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.

### 3. Consejo adicional:

Cuanto más maduros estén los plátanos, más dulce será el pastel. Puedes añadir pasas a la mezcla para un toque extra de dulzura natural.

### 4. Relleno (opcional):

Una vez horneado y enfriado, corta el pastel por la mitad y rellénalo con crema agria y chocolate 80% cacao derretido para darle un toque especial.





# Mini Tartas de Chocolate

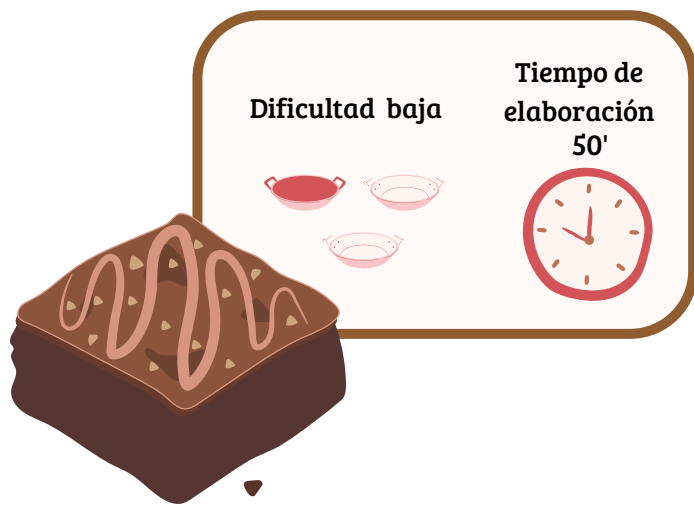
Ingredientes (4 porciones)

## Ingredientes para la masa:

- \* 3 cucharadas de harina de almendras
- \* 1 cucharada de cacao en polvo
- \* 1/2 cucharada de aceite de coco

## Ingredientes para el relleno:

- \* 8 cucharadas de leche de coco en polvo
- \* 2 cucharadas (cafeteras) de xilitol o eritritol
- \* 6 cucharadas (cafeteras) de cacao en polvo
- \* 100 ml agua



## Preparación:

### 1. Preparar la masa:

Mezcla la harina de almendras, el cacao en polvo y el aceite de coco en un tazón hasta obtener una masa uniforme. Presiona la masa en moldes de silicona para formar la base de las mini tartas.

Lleva los moldes al congelador mientras preparas el relleno.

### 2. Preparar el relleno:

Mezcla los ingredientes secos del relleno (leche de coco en polvo, xilitol y cacao en polvo) en un tazón.

Añade el agua poco a poco, mezclando continuamente, hasta obtener una crema homogénea y cremosa.

### 3. Rellenar las tartas:

Retira los moldes con la masa del congelador.

Llena cada molde con la crema de chocolate preparada.

Asegúrate de que la masa esté firme antes de desmoldar.

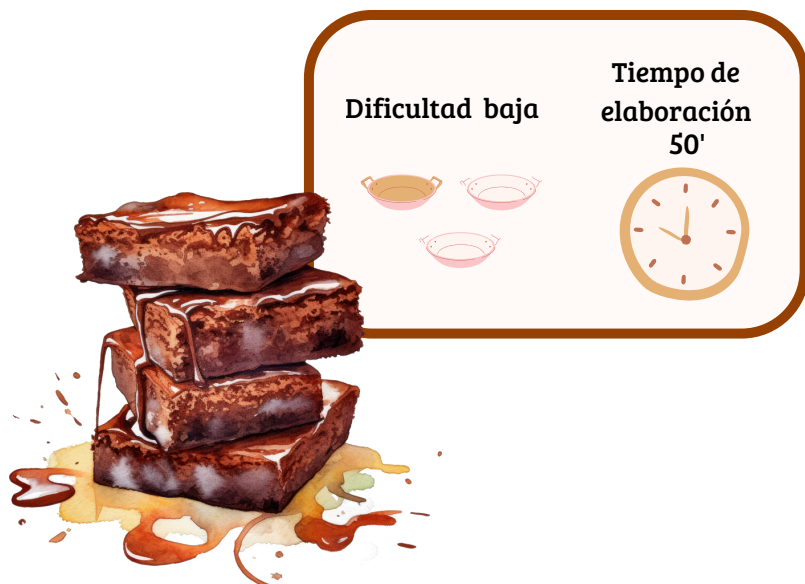
### 4. Refrigerar y servir:

Coloca las tartas en el refrigerador



# Brownie Trufado Fácil

Ingredientes (4 porciones)



## Ingredientes para la masa:

- \* 3 huevos
- \* 1 taza de cacao en polvo
- \* 1/2 taza + 2 cucharadas (soperas) de xilitol
- \* 3 cucharadas (soperas) de mantequilla sin sal
- \* 200 g de chocolate 80% cacao, derretido
- \* 1 cartón de leche condensada sin azúcar

## Preparación:

### 1. Preparar la base del brownie:

En una batidora, bate los huevos con el xilitol hasta que la mezcla esté espumosa y ligera.

Derrete la mantequilla junto con el chocolate 80% cacao.

Agrega la mezcla de chocolate derretido a la mezcla de huevo y revuelve bien.

Añade el cacao en polvo y mezcla nuevamente hasta obtener una masa homogénea.

### 2. Montar el brownie:

Engrasa un molde con mantequilla.

Vierte la mitad de la masa del brownie en el molde y extiende de manera uniforme.

Agrega la leche condensada sin azúcar y espárcela sobre la masa.

Vierte el resto de la masa del brownie sobre la capa de leche condensada y alisa la superficie.

### 3. Hornear:

Hornea en un horno precalentado a 180 °C durante aproximadamente 25 minutos.

### 4. Servir:

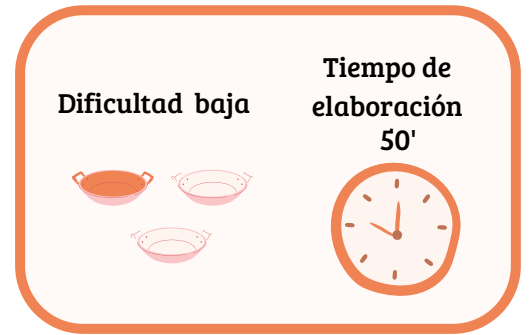
Retira del horno, deja enfriar ligeramente y sirve de inmediato para disfrutar de su textura trufada y rica en chocolate. 60





# Pastel de Zanahoria con Chocolate

Ingredientes (4 porciones)



Ingredientes para el pastel:

- \* 2 zanahorias medianas (190 g aproximadamente)
- \* 2 huevos
- \* 1/2 taza de aceite de coco
- \* 1/2 taza de xilitol
- \* 1 cucharada de levadura en polvo
- \* 1 1/2 tazas de salvado de avena o harina de almendra

Ingredientes para el  
brigadeiro:

- \* 1 caja de leche condensada sin azúcar
- \* 2 cucharadas de mantequilla
- \* 2 cucharadas de cacao en polvo

Cobertura:

- \* 300 g de chocolate 80% cacao, derretido

Preparación:

## 1. Preparar la masa:

En una licuadora, bate la zanahoria, el aceite de coco, los huevos y el xilitol hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la mezcla en un tazón, añade la harina de almendra o salvado de avena, y mezcla bien.

Por último, agrega la levadura en polvo y mezcla suavemente.

## 2. Hornear:

Engrasa un molde rectangular con mantequilla y espolvorea con harina. Vierte la masa en el molde. Hornea en un horno precalentado a 180 °C durante

## 3. Cocinar el brigadeiro:

En una olla a fuego lento, mezcla la leche condensada, la mantequilla y el cacao en polvo.

Cocina durante 10 minutos, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla sea cremosa.

Retira del fuego y deja enfriar.

## Montaje del pastel:

### 1. Cubrir:

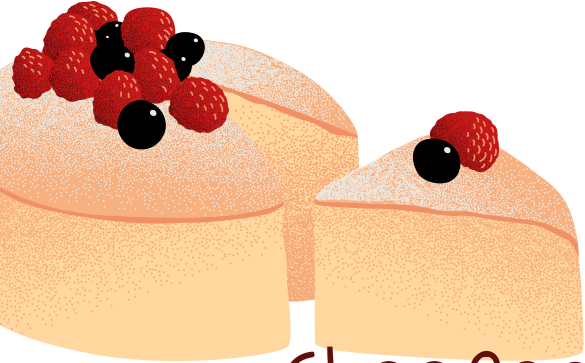
Derrite el chocolate 80% cacao y viértelo sobre el pastel cubriendo toda la superficie.

Lleva el pastel al refrigerador durante 30 minutos hasta que la cobertura esté firme.

### 2. Servir:

Retira del refrigerador y sirve de inmediato.





# Cheesecake de Frutas Rojas

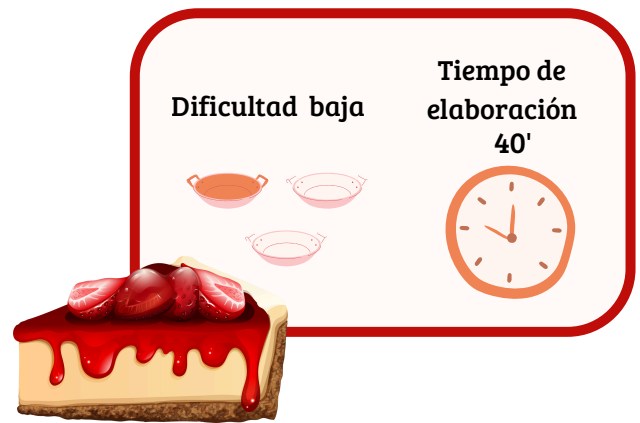
Ingredientes (10 porciones)

Ingredientes para el cheesecake:

- \* 455 g de queso crema a temperatura ambiente (déjalo fuera del refrigerador durante 2 horas)
- \* 2/3 taza de xilitol + 3 cucharadas (soperas) adicionales
- \* 4 huevos
- \* 1 taza de crema agria
- \* 1 cucharadita de extracto de vainilla

Ingredientes para la compota de frutas rojas:

- \* 2 tazas de frutas rojas (fresas, frambuesas, arándanos, etc.)
- \* 1/4 taza de xilitol
- \* 1/4 taza de agua (o más, si prefieres una compota más líquida)



Preparación del cheesecake:

## 1. Preparar la masa:

Precalienta el horno a 175 °C. En un tazón grande, mezcla el queso crema, los 2/3 de taza de xilitol y los huevos.

Usa una batidora eléctrica para batir la mezcla durante 2 minutos o hasta obtener una textura homogénea.

## 2. Hornear:

Vierte la masa en una fuente para horno previamente engrasada. Hornea durante 30-35 minutos o hasta que esté dorado y firme en el centro. Retira del horno y deja enfriar durante 10 minutos.

## 3. Añadir la capa superior:

En un tazón pequeño, mezcla la crema agria, las 3 cucharadas de xilitol restantes y el extracto de vainilla.

Extiende esta mezcla sobre el cheesecake tibio.

Lleva al refrigerador durante al menos 4 horas antes de servir.

## Preparación de la compota de frutas rojas:

### **1. Cocinar la compota:**

En una olla, combina las frutas rojas, el xilitol y el agua.

Cocina a fuego medio durante 10 minutos, aplastando las frutas mientras se cocinan y revolviendo constantemente para evitar que se quemen.

Si prefieres una compota más líquida, agrega más agua según sea necesario.

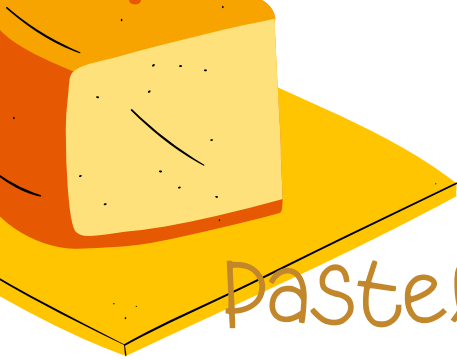
### **2. Enfriar:**

Deja que la compota se enfríe completamente antes de usarla como decoración o acompañamiento.

### **Montaje y servir:**

Sirve el cheesecake frío con una generosa porción de compota de frutas rojas por encima.





# Pastel cremoso de Harina de Maíz

Ingredientes (5 porciones)

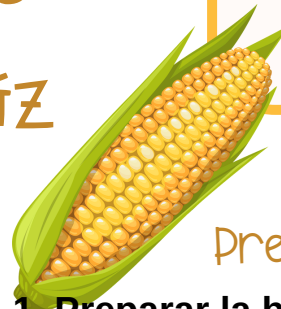
## Ingredientes:

- \* 1/2 taza de leche desnatada o vegetal
- \* 3/4 taza de harina de maíz
- \* 1/2 taza de edulcorante
- \* 1 cucharadita de semillas de hierba dulce
- \* 1 cucharada (sopera) de mantequilla
- \* 2 claras de huevo
- \* 2 yemas de huevo
- \* 1 cucharadita de levadura en polvo disuelta en 1/4 de taza de leche desnatada o vegetal

Dificultad baja



Tiempo de elaboración  
50'



## Preparación

### 1. Preparar la base:

En una sartén, mezcla la leche, la harina de maíz, el edulcorante, las semillas de hierba dulce y la mantequilla. Cocina a fuego medio, removiendo constantemente, hasta que la mezcla espese. Retira del fuego y deja enfriar.

### 2. Incorporar los huevos y la levadura:

Una vez que la mezcla esté fría, añade las claras y las yemas de huevo, mezclando suavemente. Incorpora la levadura disuelta en leche y mezcla hasta obtener una textura homogénea.

### 3. Preparar el molde:

Engrasa un molde cuadrado con mantequilla y espolvorea con harina de maíz. Vierte la mezcla en el molde preparado.

### 4. Hornear:

Precalienta el horno a 180 °C. Hornea durante 40 minutos o hasta que el pastel esté dorado en la superficie.

### 5. Servir:

Desmolda el pastel mientras esté caliente y sírvelo inmediatamente.





# Cocadinha Low Carb

Ingredientes (5 porciones)

## Ingredientes:

- \* 1 cartón de leche condensada sin azúcar
- \* 1/2 cucharada (sopera) de mantequilla
- \* 1/2 taza (té) de leche desnatada o vegetal
- \* 150 g de coco seco rallado sin azúcar
- \* 1 1/2 cucharadas (soperas) de edulcorante culinario

Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
30'



## Preparación

### 1. Cocinar la mezcla:

En una olla a fuego lento, mezcla la leche condensada sin azúcar, la mantequilla, la leche desnatada, el coco rallado y el edulcorante.

Revuelve constantemente hasta que la mezcla se desprege del fondo de la olla.

### 2. Verter en el molde:

Engrasa un refractario con mantequilla y vierte la mezcla caliente, alisando la superficie con una espátula.

### 3. Enfriar y cortar:

Deja enfriar completamente a temperatura ambiente.

Una vez fría, corta en cuadrados del tamaño que desees.

### 4. Servir:

Sirve de inmediato o almacena en el refrigerador para disfrutar más tarde.



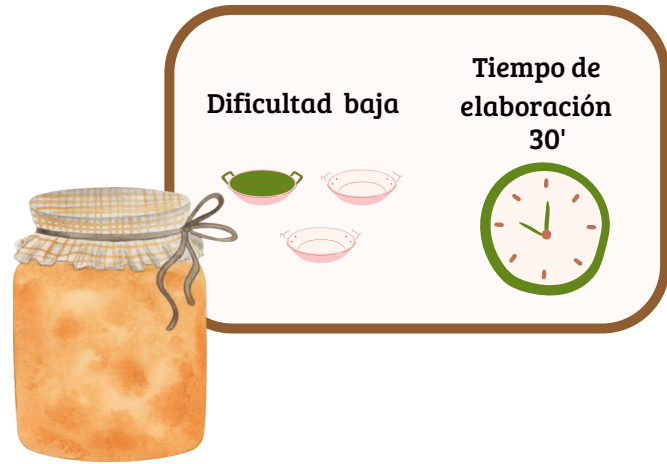


# Mermelada de Piña

Ingredientes (7 porciones)

## Ingredientes:

- \* 500g de manzanas
- \* 1 1/2 piñas (400 g) cortadas en cubos pequeños
- \* 1 cucharada de jengibre picado
- \* 2 cucharadas de jugo de limón puro
- \* 1 taza de xilitol
- \* -- Suficiente agua para cubrir los ingredientes



## Preparación

### 1. Preparar la base de la mermelada:

Cocina las manzanas con suficiente agua para cubrir las.

Una vez suaves, pásalas por un tamiz o licúa para obtener un puré. Este puré ayudará a ligar la mermelada.

### 2. Preparar los ingredientes:

Corta la piña en cubos pequeños. Pica el jengibre en trozos finos.

### 3. Cocinar la mermelada:

En una cacerola grande, coloca el puré de manzana, la piña, el jengibre, el jugo de limón y el xilitol.

Añade suficiente agua para cubrir los ingredientes.

Cocina a fuego lento durante aproximadamente 1 hora, revolviendo de vez en cuando para evitar que se queme.

### 4. Procesar y dar punto:

Una vez cocida, licúa la mezcla para obtener una textura homogénea.

Regresa la mezcla al fuego y cocina unos minutos más para ajustar la consistencia según tu preferencia.

### 5. Enfriar y almacenar:

Deja enfriar la mermelada y consévala en frascos herméticos en el refrigerador.





# Crema de Avocado y Cacao

Ingredientes (1 porción)

Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
30'



## Ingredientes:

- \* 500g aguacate
- \* 1 cucharadita de cacao en polvo
- \* 1 cucharada (sopera) de xilitol
- \* -- Jugo puro de 1 limón

## Preparación

### 1. Preparar la mezcla:

En una batidora, coloca el aguacate, el cacao en polvo, el jugo de limón y el xilitol.

Bate hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.

### 2. Enfriar:

Transfiere la crema a un recipiente y colócala en el congelador durante 30-60 minutos, según la textura deseada.

### 3. Servir:

Antes de servir, puedes espolvorear nueces picadas por encima para un toque extra.





# Dulce de Frutos Secos

Ingredientes (5 porciones)

## Ingredientes:

- \* 30 g de damasco secos
- \* 30 g de uvas pasas
- \* 1 paquete (100 g) de coco seco sin azúcar
- \* 1 taza (té) de salvado de avena sin tacc o harina de coco
- \* 4 cucharadas de nata líquida o crema
- \* 4 cucharadas de edulcorante culinario
- \* -- Mantequilla para engrasar



## Preparación

### 1. Hidratar las frutas secas:

Coloca los damasco y las uvas pasas en un tazón.

Cubre con agua caliente y deja reposar durante 30 minutos.

Escurre bien y reserva.

### 2. Preparar la masa:

En un procesador de alimentos, coloca las frutas hidratadas, la mitad del coco seco, el salvado de avena o harina de coco, la nata y el edulcorante.

Procesa hasta obtener una masa uniforme

.

### 3. Formar los dulces:

Con las manos engrasadas con mantequilla, toma aproximadamente 1 cucharada (sopera) de masa y forma bolitas. Coloca las bolitas en un plato o bandeja, dejando espacio entre cada una.

### 4. Preparar el coco tostado:

En una sartén a fuego bajo, tuesta el coco seco restante, agitando la sartén constantemente para evitar que se queme. Retira del fuego y pasa el coco tostado a un plato para que se enfríe.

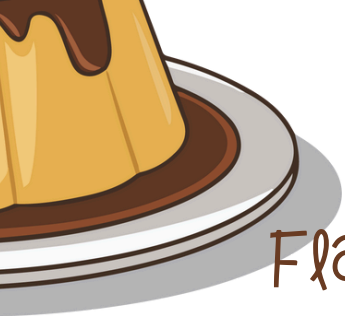
### 5. Cubrir los dulces:

Rueda las bolitas en el coco tostado hasta cubrirlas completamente.

### 6. Servir:

Coloca los dulces en cápsulas o en un plato y sirve.





# Flan de Chocolate

Ingredientes (5 porciones)



Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
15'



## Ingredientes:

- \* 10 cucharadas de leche desnatada o leche de coco en polvo
- \* 1 cucharadita de esencia de vainilla
- \* 5 cucharadas de xilitol
- \* 2 cucharadas de cacao en polvo
- \* 1 paquete de gelatina sin sabor
- \* 2 tazas de agua

## Preparación

### 1. Preparar la mezcla base:

En una licuadora, combina el agua, la leche en polvo, la esencia de vainilla, el xilitol y el cacao en polvo. Bate hasta obtener una mezcla líquida y homogénea.

### 2. Hidratar la gelatina:

Prepara la gelatina sin sabor siguiendo las instrucciones del paquete.

Agrega la gelatina hidratada a la mezcla de la licuadora y bate nuevamente para integrar bien.

### 3. Verter y refrigerar:

Vierte la mezcla en vasos o moldes individuales.

Lleva al refrigerador y deja enfriar hasta que el flan esté firme y consistente

(aproximadamente 2-3 horas).

### 4. Servir:

Decora con un poco de cacao en polvo o ralladura de chocolate si lo deseas  
ysirve frío.





# Trufa de Plátano

Ingredientes (1 porción)

## Ingredientes:

- \* 1 plátano maduro
- \* 6 cucharadas de leche desnatada o leche de coco en polvo
- \* 3 cucharadas de cacao en polvo



Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
30'



## Preparación

### 1. Preparar la base:

Tritura el plátano con un tenedor hasta obtener un puré suave.

Coloca el puré de plátano en un bowl y caliéntalo en el microondas a máxima potencia durante 1 minuto.

### 2. Mezclar:

Retira el bowl del microondas y añade la leche en polvo y el cacao en polvo. Mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea.

### 3. Refrigerar:

Coloca la mezcla en el congelador durante 20 minutos para que adquiera una consistencia firme.

### 4. Formar las trufas:

Una vez firme, retira la mezcla del congelador y forma bolitas con las manos.

Enrolla las trufas en cacao en polvo para cubrir las.

### 5. Servir:

Coloca las trufas en un plato y disfruta de inmediato o refrigéralas hasta el momento de servir.





# Trufa de Frutilla

Ingredientes (6 porciones)

## Ingredientes:

- \* 300 g de chocolate 80% cacao
- \* 2 tazas de fresas
- \* 2 cucharadas (de postre) de edulcorante de xilitol

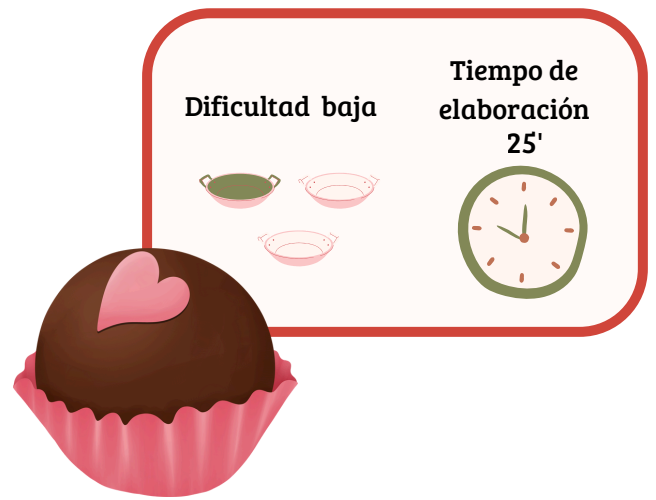
## Preparación

### 1. Preparar la mermelada de fresas:

Coloca las fresas en una sartén y cocina a fuego lento durante unos 30 minutos, o hasta que tengan la consistencia de una mermelada. Retira del fuego, añade el edulcorante de xilitol y mezcla bien. Reserva para que se enfríe.

### 2. Derretir el chocolate:

Derrite el chocolate en baño maría y transfíerelo a un recipiente seco. Remueve constantemente para enfriarlo de manera uniforme.



### 3. Formar las cáscaras de las trufas:

Rellena moldes de trufa con el chocolate derretido y gíralos para cubrir completamente las paredes internas del molde.

Escurre el exceso de chocolate y coloca los moldes en el refrigerador durante unos minutos para que las cáscaras se endurezcan.

### 4. Rellenar las trufas:

Una vez que las cáscaras estén firmes, coloca con cuidado la mermelada de fresa dentro de cada molde, dejando espacio para la base de chocolate.

Cubre el relleno con más chocolate derretido para sellar las trufas y raspa el exceso con una espátula.

### 5. Enfriar y servir:

Coloca los moldes en el refrigerador durante 2 horas para que las trufas se endurezcan por completo.

Desmolda las trufas con cuidado y sirve inmediatamente.





# Flan de Coco

Ingredientes (10 porciones)

## Ingredientes:

- \* 200 ml de crema de leche ligera líquida
- \* 7 huevos
- \* 200 ml de leche de coco
- \* 60 g de coco rallado sin azúcar
- \* 5 cucharadas de xilitol
- \* 1-2 cucharadas de xilitol adicional para caramelizar



Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
50'



## Preparación

### 1. Preparar la mezcla:

○ En una batidora, mezcla los huevos, la crema de leche, la leche de coco, el coco rallado y el xilitol hasta obtener una mezcla uniforme.

### 2. Caramelizar el molde:

En un molde para pudín, carameliza 1 o 2 cucharadas de xilitol con un poco de agua, calentando hasta que se disuelva y tome un color dorado. Distribuye el caramelo por el fondo y las paredes del molde.

### 3. Verter y hornear:

Vierte la mezcla de pudín en el molde caramelizado.

Coloca el molde en una bandeja con agua caliente para hornear al baño maría.

Lleva al horno precalentado a 180 °C y hornea durante aproximadamente 40 minutos, o hasta que el pudín esté firme.

### 4. Enfriar y servir:

Retira el pudín del horno y deja que se enfríe a temperatura ambiente.

Refrigera durante al menos 4 horas antes de desmoldar y servir.





# Pastel de Chocolate

Ingredientes (10 porciones)

## Ingredientes:

- \* 180 g de mantequilla sin sal
- \* 5 huevos
- \* 1 taza de cacao en polvo sin azúcar
- \* 5 cucharadas de xilitol
- \* 1 cucharada de polvo de hornear
- \* 1 cucharada de esencia de vainilla



Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
55'



## Preparación

### 1. Preparar la mezcla base:

En una batidora, bate los huevos con la mantequilla y el xilitol hasta obtener una crema homogénea y suave.

### 2. Incorporar el cacao y la vainilla:

Añade el cacao en polvo y la esencia de vainilla.

Bate nuevamente hasta que los ingredientes estén completamente integrados.

### 3. Agregar la levadura:

Añade el polvo de hornear y mezcla suavemente con una cuchara, asegurándote de que se incorpore de manera uniforme sin perder aire en la mezcla.

### 4. Hornear:

Engrasa un molde y vierte la masa. Lleva al horno precalentado a 200 °C y hornea durante 35 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.

### 5. Enfriar y servir:

Deja enfriar el pastel en el molde antes de desmoldarlo.

Sirve a temperatura ambiente o frío.





# Pastel de Café

Ingredientes (10 porciones)

## Ingredientes:

- \* 1 taza de edulcorante
- \* 1 1/2 tazas de harina de almendra
- \* 200 ml de café preparado (sin azúcar, no en polvo)
- \* 50 ml de aceite de coco
- \* 4 huevos
- \* 1 cucharada de levadura química

Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
55'



## Preparación

### 1. Preparar la mezcla base:

En una batidora, bate el edulcorante con los huevos hasta que la mezcla sea blanca y haya duplicado su volumen.

### 2. Incorporar los ingredientes húmedos:

Añade la harina de almendra, el café y el aceite de coco a la mezcla. Bate nuevamente hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.

### 3. Añadir la levadura:

Incorpora la levadura química y mezcla suavemente con una cuchara o espátula para no perder aire en la mezcla.

### 4. Hornear:

Engrasa un molde y vierte la mezcla en él. Lleva al horno precalentado a 180 °C y hornea durante 25 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.

### 5. Enfriar y decorar:

Retira el pastel del horno y déjalo enfriar completamente. Agrega la cobertura deseada antes de servir.





# Pastel de Coco

Ingredientes (10 porciones)



Dificultad baja

Tiempo de  
elaboración  
55'



## Ingredientes:

- \* 1 de leche de coco
- \* 3/4 de taza de coco rallado sin azúcar
- \* 1/2 taza de harina de coco o de almendra
- \* 1 taza de edulcorante de xilitol
- \* 5 huevos
- \* 1 cucharada de levadura química
- \* 1/2 taza de crema de leche ligera

## Preparación

### 1. Mezclar los ingredientes:

Coloca en una batidora la leche de coco, los huevos, el coco rallado, la harina de coco (o almendra), el edulcorante y la crema de leche. Mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea y suave.

### 2. Añadir la levadura:

Agrega la levadura en polvo y mezcla suavemente con una cuchara o espátula para integrar sin perder aire en la mezcla.

### 3. Hornear:

Vierte la mezcla en un molde engrasado con aceite de coco. Precalienta el horno a 180 °C y hornea durante unos 30 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.

### 4. Enfriar y desmoldar:

Retira el pastel del horno y deja enfriar completamente antes de desmoldar.



# Brownie de Chocolate

Ingredientes (10 porciones)

## Ingredientes:

- \* 200 g de mantequilla
- \* 2 tazas (de té) de edulcorante
- \* 1 1/2 tazas (de té) de harina de almendra
- \* 10 cucharadas de cacao en polvo
- \* 3 huevos
- \* 2 tazas (de té) de nueces picadas
- \* 1 cucharada de esencia de vainilla

Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
55'



## Preparación

### 1. Mezclar los ingredientes líquidos:

Coloca el edulcorante tamizado en la batidora, añade la mantequilla y los huevos.

Bate durante 5 minutos hasta que la mezcla esté bien integrada.

### 2. Incorporar los ingredientes secos:

Añade la harina de almendra y el cacao en polvo tamizado.

Bate nuevamente para mezclar bien todos los ingredientes.

### 3. Agregar nueces y esencia de vainilla:

Añade las nueces picadas y la esencia de vainilla.

Mezcla bien con la ayuda de una cuchara hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.

### 4. Hornear:

Vierte la mezcla en un recipiente engrasado con un poco de mantequilla. Cocina en un horno precalentado a 250°C durante unos 25 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.

### 5. Servir:

Deja enfriar el brownie antes de cortarlo en pequeños cuadrados.

Decora con trozos adicionales de nueces si lo deseas.





# Dulce de Limón

Ingredientes (10 porciones)

## Ingredientes:

- \* 2 de claras de huevo
- \* 1 paquete de gelatina Zero
- \* 1 Azúcar de limón
- \* 1 taza (de té) de agua hirviendo
- \* 3/4 de taza (de té) de agua fría
- \* 2 cucharadas de zumo de limón puro
- \* 1/2 cucharadita de cáscara de limón rallada



Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
55'



## Preparación

### 1. Disolver la gelatina:

En un bowl, disuelve el paquete de gelatina en el agua hirviendo.

Añade la ralladura de limón, el zumo de limón y el agua fría. Mezcla bien hasta que la gelatina se haya disuelto completamente.

### 2. Enfriar y espesar:

Coloca la mezcla en la nevera durante unos 30 minutos o hasta que se espese un poco.

### 3. Batir las claras:

Añade las claras de huevo a la mezcla de gelatina.

Bate con la batidora hasta que la mezcla quede ligera y esponjosa.

### 4. Refrigerar y servir:

Vierte la mezcla en pequeños boles o recipientes individuales.

Refrigera nuevamente hasta que esté firme, aproximadamente 1 hora.





# Mousse de Café

Ingredientes (porciones)



Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
30'



## Ingredientes:

- \* 1 paquete de gelatina sin azúcar y sin sabor
- \* 200 g de crema de leche ligera
- \* 1 taza de leche de coco
- \* 1 cucharada (sopa) de café soluble
- \* 2 cucharadas de edulcorante culinario
- \* 1/2 yemas de huevo
- \* 1/2 claras de huevo

## Preparación

### 1. Preparar la base de café:

En una sartén, calienta la leche de coco y disuelve el café en ella.

Agrega la crema de leche y mezcla bien.

### 2. Batir las yemas:

Bate las yemas de huevo y añade la mitad del edulcorante. Mezcla hasta que esté bien incorporado.

### 3. Cocinar la mezcla:

En una cacerola, mezcla con la leche caliente y cocina a fuego medio durante unos 3 minutos, agitando constantemente para evitar que se pegue.

### 4. Añadir la gelatina:

Deja que se caliente y añade la gelatina hidratada y disuelta.

Deja enfriar la mezcla a un lado.

### 5. Montar las claras:

Bate las claras de huevo con el edulcorante restante hasta que estén a punto de nieve.

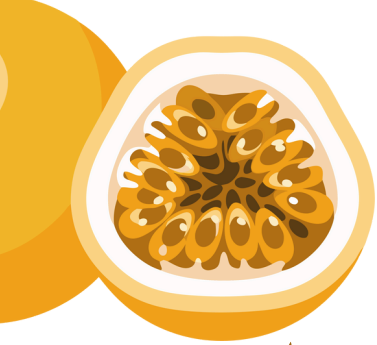
Incorpora las claras batidas a la mezcla reservada con cuidado.

### 6. Refrigerar y servir:

Vierte la mezcla en un molde para hornear engrasado con un poco de aceite de coco.

Refrigera hasta que esté firme, aproximadamente 3-4 horas.





# Mousse de Maracuyá

Ingredientes (10 porciones)

## Ingredientes:

- \* 200 ml de crema de leche ligera (bien refrigerada)
- \* 2 cucharadas de edulcorante de xilitol
- \* 2 maracuyás



Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
25'



## Preparación

### 1. Batir la crema:

En una batidora, bate la crema de leche y el edulcorante hasta que la mezcla esté cremosa. No dejes que se convierta en crema chantilly, detén la batidora cuando esté firme pero aún suave.

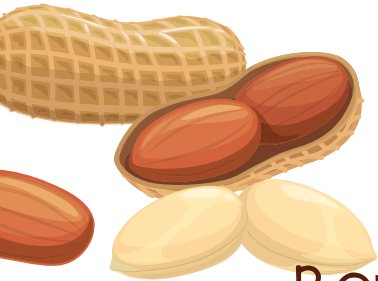
### 2. Añadir la fruta de la pasión:

Abre los maracuyás y extrae la pulpa. Añade la pulpa de maracuyá a la mezcla de crema y edulcorante, luego bate hasta que esté bien incorporado.

### 3. Refrigerar:

Vierte la mousse en vasos o el recipiente que prefieras. Coloca en el refrigerador durante 2 horas o hasta que la mousse esté firme.





# Bombón de Maní

Ingredientes (10 porciones)

## Ingredientes:

- \* 400 g de chocolate 80% cacao
- \* 1/2 taza de maní
- \* 4 cucharadas de crema de leche ligera

Dificultad baja

Tiempo de  
elaboración  
35'



## Preparación

### 1. Derretir el chocolate:

Derrite el chocolate al baño maría y añade la crema de leche, mezclando hasta obtener una crema homogénea.

### 2. Preparar los manís:

Coloca algunos manís en moldes de silicona.

### 3. Cubrir con chocolate:

Cubre los manís con la crema de chocolate y repite el proceso con el resto del chocolate y los manís.

### 4. Refrigerar:

Coloca los bombones en el refrigerador durante unas 2 horas o hasta que se endurezcan completamente.

### 5. Desmoldar y servir:

Desmolda los bombones y sirve inmediatamente.



# Helado de Frutilla

Ingredientes (10 porciones)

## Ingredientes:

- \* 2 tazas (de té) de fresas picadas
- \* 2 tazas (de té) de crema de leche ligera
- \* 3 cucharadas (sopa) de edulcorante de xilitol

Dificultad baja

Tiempo de  
elaboración  
35'



## Preparación

### 1. Preparar las fresas:

Congela las fresas picadas durante aproximadamente 2 horas o hasta que estén bien frías.

Después, bate las fresas congeladas en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea.

### 2. Batir la crema:

En un bowl, bate la crema de leche fría con el edulcorante de xilitol hasta que alcance el punto de batido (debe quedar firme).

### 3. Mezclar las fresas y la crema:

Añade la mezcla de fresas a la crema batida y mezcla bien hasta que se integren completamente.

### 4. Congelar:

Coloca la mezcla en un recipiente apto para el congelador.

Deja congelar durante aproximadamente 6 horas o hasta que esté firme.



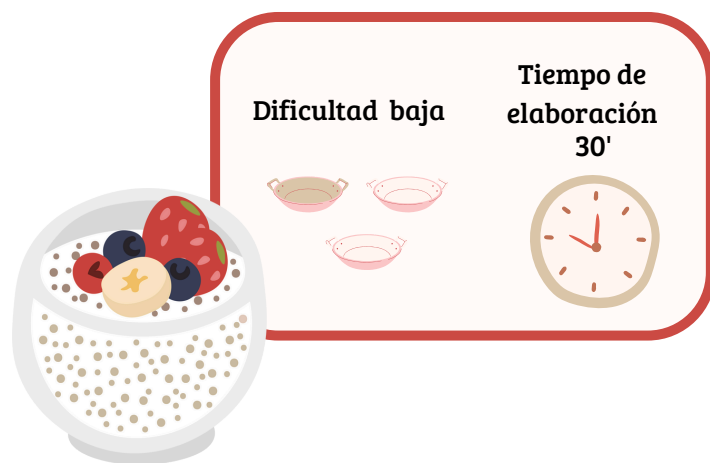


# Pudín de Chía

Ingredientes ( porciones )

## Ingredientes:

- \* 3/4 de taza de leche de coco
- \* 2 cucharadas de semillas de chía
- \* 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- \* 1 cucharada de edulcorante culinario



## Preparación

### 1. Preparar la mezcla:

En un bowl, combina la leche de coco, las semillas de chía, el extracto de vainilla y el edulcorante.

Mezcla bien para asegurarte de que las semillas de chía estén bien distribuidas.

### 2. Refrigerar:

Cubre el bowl con una tapa o envoltura plástica.

Colócalo en el refrigerador y déjalo reposar durante al menos 4 horas, o hasta que la mezcla espese y adquiera una consistencia similar a un pudín.

### 3. Servir:

Remueve el pudín antes de servir para asegurar una textura uniforme.

Añade un poco más de leche de coco si lo deseas y decora con frutas frescas, nueces o coco rallado.





# Ganache de Chocolate

Ingredientes (4 porciones)



Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
25'



## Ingredientes:

- \* 20 g de mantequilla
- \* 100 g de crema de leche ligera
- \* 2 cucharadas (sopa) de cacao en polvo
- \* 2 cucharadas (sopa) de edulcorante xilitol u otro de tu preferencia
- \* -- Esencia de vainilla al gusto

## Preparación

### 1. Derretir la mantequilla:

En una sartén a fuego medio, derrite la mantequilla hasta que esté completamente líquida.

### 2. Incorporar la crema de leche:

Añade la crema de leche a la sartén y mezcla bien con la mantequilla hasta que obtengas una mezcla homogénea.

### 3. Añadir los ingredientes restantes:

Incorpora el cacao en polvo, el edulcorante y la esencia de vainilla al gusto.

Mezcla bien todos los ingredientes hasta que la ganache alcance una consistencia espesa y cremosa.

### 4. Servir o usar:

Utiliza la ganache inmediatamente como cobertura para pasteles, tartas o postres, o deja enfriar un poco antes de servir como dip o relleno.



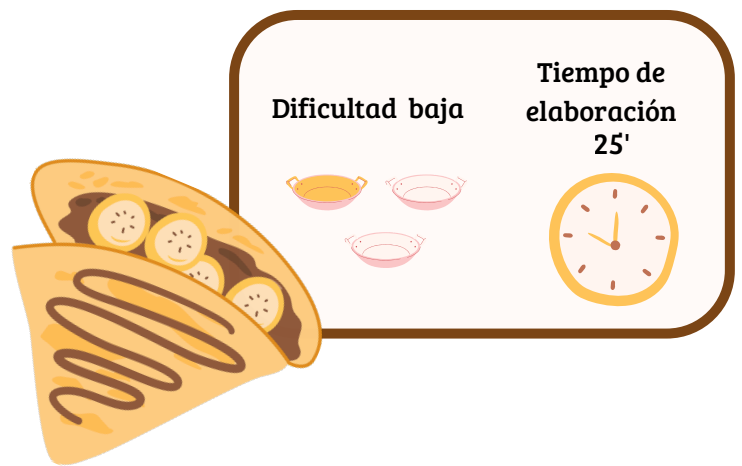


# Crepa de Coco Paleo

Ingredientes (4 porciones)

## Ingredientes:

- \* 125 ml de leche de coco
- \* 50 g de harina de coco
- \* 3 huevos
- \* 1 cucharada de aceite de coco
- \* 1 cucharada de edulcorante culinario
- \* -- oxilitol (opcional)  
1 pizca de sal



## Preparación

### 1. Preparar la masa:

En una licuadora o bol, bate los huevos con la leche de coco hasta que se mezclen bien.

Añade el edulcorante (si lo usas), la harina de coco y una pizca de sal.

Continúa batiendo hasta obtener una masa homogénea y sin grumos.

### 2. Calentar la sartén:

Engrasa una sartén antiadherente con aceite de coco o aceite de oliva virgen extra.

Calienta la sartén a fuego medio.

### 3. Cocinar las crepas:

Vierte una porción de la masa en la sartén, suficiente para cubrir el fondo de manera uniforme.

Cocina hasta que la masa comience a burbujear y se despegue de los bordes.

Voltea con cuidado y cocina el otro lado hasta que esté ligeramente dorado.

### 4. Repetir:

Retira la crepa de la sartén y repite el proceso con el resto de la masa.

### 5. Servir:

Sirve las crepas calientes y acompáñalas con tus toppings paleo favoritos, como frutas frescas, crema de coco o mantequilla de almendras.





# Nutella Casera

Ingredientes (4 porciones)



Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
25'



## Ingredientes:

- \* 125 ml tazas de avellanas tostadas y peladas
- \* 1/4 de taza de leche de coco o leche de almendras
- \* 1/4 taza de cacao en polvo
- \* 2 cucharadas de esencia de vainilla
- \* 1 1/2 cucharadas de edulcorante culinario o xilitol
- \* -- cucharadita de sal

## Preparación

### 1. Procesar las avellanas:

Coloca las avellanas en un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una crema suave.

Al principio, las avellanas se molerán y luego se convertirán en una pasta cremosa.

### 2. Incorporar los ingredientes:

Agrega el cacao en polvo, la leche de coco o almendras, la esencia de vainilla, el edulcorante y la sal a la crema de avellanas.

Procesa nuevamente hasta que todos los ingredientes estén perfectamente integrados y la mezcla sea homogénea.

### 3. Ajustar la consistencia:

Si la crema está demasiado espesa, añade un poco más de leche de coco o almendras hasta alcanzar la consistencia deseada.

### 4. Servir o almacenar:

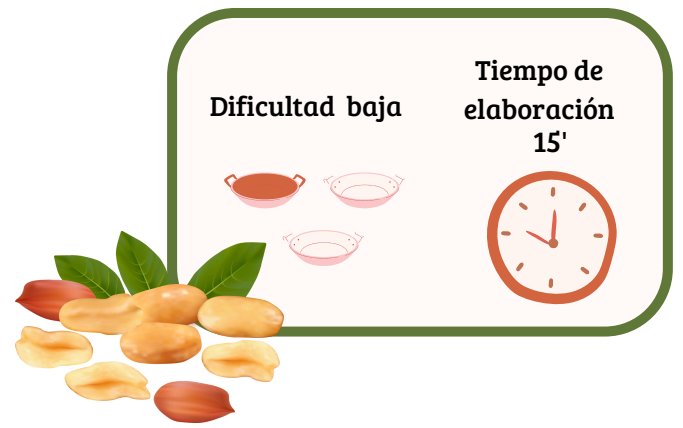
Sirve de inmediato o transfiere la Nutella casera a un frasco limpio y consérvala en el refrigerador.





# Galletas de Maní

Ingredientes (15 porciones)



## Ingredientes:

- \* 125 ml taza (de té) de harina de maní
- \* 1 clara de huevo
- \* 2 cucharadas de xilitol

## Preparación

### 1. Mezclar los ingredientes:

En un bowl, mezcla bien la harina de maní, la clara de huevo y el xilitol hasta obtener una masa homogénea.

### 2. Formar las galletas:

Divide la masa en 16 partes y haz pequeñas bolas con las manos. Amasa con delicadeza y da forma a las galletas.

### 3. Hornear:

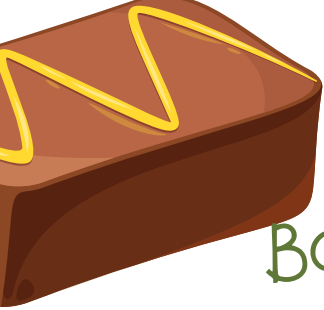
Coloca las galletas en una bandeja para hornear, previamente engrasada o con papel pergamino.

Cocina en un horno precalentado a 200°C durante aproximadamente 15 minutos o hasta que estén doradas y firmes.

### 4. Enfriar y servir:

Retira las galletas del horno, desmóldalas y deja enfriar antes de disfrutar.





# Bombón de Jengibre

Ingredientes (10 porciones)

Dificultad baja

Tiempo de elaboración  
55'



## Preparación

## Ingredientes:

- \* 500 g de chocolate 80% cacao, derretido
- \* 1 cucharada (sopera) de jengibre picado
- \* 1 taza (té) de edulcorante culinario

### 1. Preparar el almíbar de jengibre:

En una cacerola, coloca el edulcorante y añade unas gotas de agua hasta que obtengas una consistencia densa. Lleva a fuego lento y cocina por 5 minutos.

Agrega el jengibre picado y cocina, removiendo constantemente, hasta que el jengibre se cristalice. Retira del fuego y deja enfriar.

### 2. Combinar el chocolate y el jengibre:

Mezcla el chocolate derretido con el jengibre cristalizado.

### 3. Formar los bombones:

Distribuye la mezcla en moldes para bombones o formas adecuadas para dulces.

Lleva al refrigerador y deja reposar por al menos 2 horas para que se solidifiquen.

### 4. Desmoldar y servir:

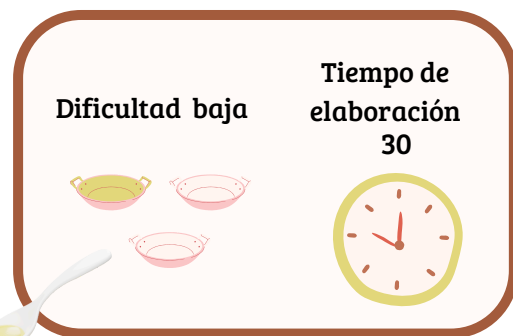
Retira los bombones del molde y sírvelos de inmediato.





# Leche Condensada de Almendras

Ingredientes (4 porciones)



## Ingredientes:

- \* 500 ml de leche de almendras
- \* 2 cucharadas (soperas) de edulcorante de xilitol
- \* 1 cucharadita (té) de esencia de vainilla
- \* 1 cucharada (sopera) de aceite de coco
- \* 1 cucharadita (té) de goma xantana (solo la punta de la cuchara)

## Preparación

### 1. Preparar la mezcla inicial:

En una sartén, combina la leche de almendras, la esencia de vainilla y el edulcorante.

Lleva la mezcla a ebullición a fuego medio, revolviendo ocasionalmente.

### 2. Incorporar el aceite y la goma xantana:

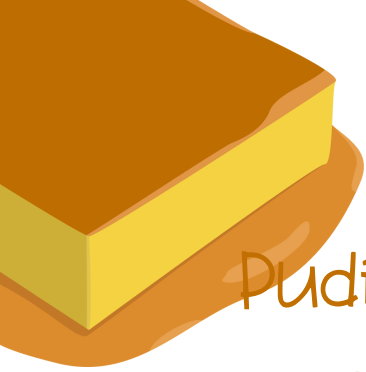
Reduce el fuego y agrega el aceite de coco y la goma xantana.

Mezcla bien y continúa cocinando hasta que la mezcla se reduzca y al pasar la cuchara, se vea el fondo de la sartén.

### 3. Servir:

Retira del fuego y utiliza de inmediato como complemento en tus recetas favoritas o deja enfriar para conservarla en el refrigerador.



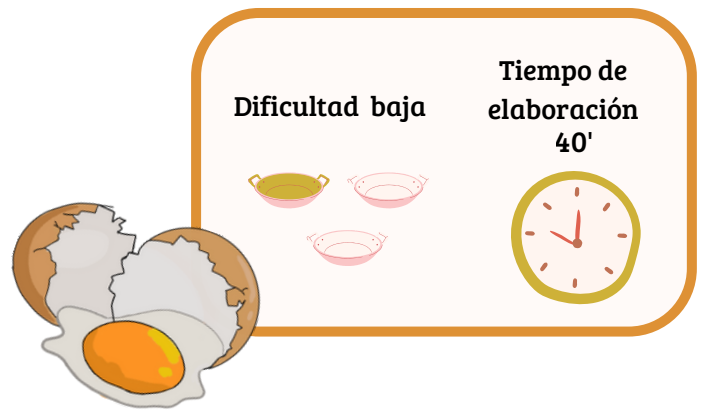


# Pudín de Claras de Huevo

Ingredientes (10 porciones)

## Ingredientes:

- \* 12 claras de huevo
- \* 10 cucharadas de edulcorante de xilitol
- \* 1 pizca de sal



## Preparación

### Preparar las claras:

En una batidora, bate las claras de huevo con la pizca de sal hasta que alcancen el punto de nieve. Añade el edulcorante una cucharada a la vez, batiendo constantemente hasta que se incorpore completamente y las claras queden firmes y brillantes.

### Montar y hornear:

Engrasa un molde para hornear con mantequilla y vierte la mezcla de claras montadas en él.

Coloca el molde dentro de una bandeja más grande con agua caliente para hornear al baño maría.

Lleva al horno precalentado y hornea a 180 °C durante 12 minutos.

**Enfriar:** Tras 12 minutos de horneado, abre ligeramente la puerta del horno y deja el pudín en su interior hasta que se enfríe por completo.

### Desmoldar y servir:

Retira el pudín del molde con cuidado y sirve frío o a temperatura ambiente.



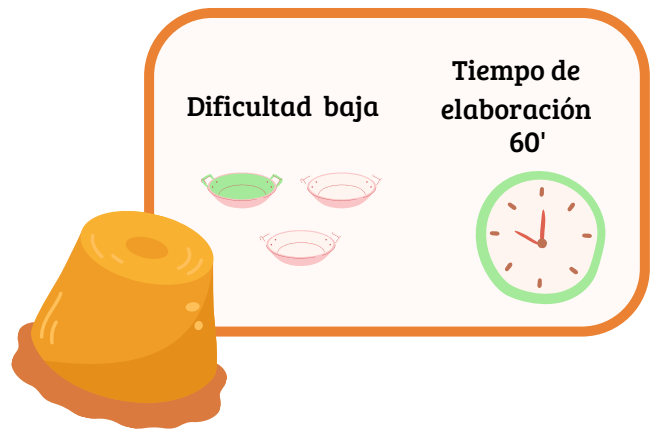


# Quindim Low Carb

Ingredientes (8 porciones)

## Ingredientes:

- \* 4 tazas de edulcorante culinario
- \* 200 g de coco rallado sin azúcar
- \* 2 cucharadas de mantequilla
- \* 4 huevos
- \* 12 yemas de huevo



## Preparación

### Preparar la mezcla base:

En una batidora, mezcla los 4 huevos, las 12 yemas de huevo, el edulcorante y la mantequilla hasta obtener una mezcla homogénea.

Añade el coco rallado y mezcla bien con una cuchara o espátula.

### Reposar:

Vierte la mezcla en un recipiente engrasado con un poco de mantequilla. Deja reposar la mezcla durante 20 minutos.

### Hornear al baño maría:

Precalienta el horno a temperatura media (180 °C).

Coloca el recipiente con la mezcla dentro de una bandeja más grande con agua caliente (baño maría).

Hornea durante aproximadamente 40 minutos o hasta que el quindim esté firme y ligeramente dorado en la superficie.

### Enfriar y servir:

Retira del horno y deja enfriar a temperatura ambiente.

Desmolda con cuidado y sirve frío o a temperatura ambiente.

