

*Fanny
Nevaritz*
Asesora Nutricional - Cheff en Cocina Saludable

*Taller de
Postres
Saludables*
RECETARIO SALUDABLE

En nuestro taller de postres saludables sustituiremos algunos elementos tradicionales que suelen ser altos en índice glicémico, a veces de alto costo metabólico o incluso dañinos y tóxicos para la salud:

TRADICIONAL - OPCIÓN SALUDABLE

Azúcares refinadas - Piloncillo orgánico, miel o azúcar integral azúcar de coco, estevia, fruto del monje, dátiles, erythritol, etc.

Lácteos - Bebidas o lechadas vegetales de almendras, coco, arroz, soya, cacahuete, etc.

Harinas refinadas - Harinas integrales de (haba, garbanzo, arroz, avena).

Mantequillas - Aceites vegetales orgánicos, de uva, coco, girasol, aguacate, etc.

Huevos - Sustitutos de con chía o linaza.

Saborizantes artificiales - Frutas y vegetales de diversos colores y sabores al gusto.

Grenetina (podría ser una opción no vegana) - Agar agar para cuajar un equivalente a 250 ml. se necesita 1 cda. de polvo.

Pay de fresas

RELLENO 1:

- 1 taza de nuez de la india remojada 1 hora.
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón.
- $\frac{1}{2}$ cucharada de vainilla.
- $\frac{1}{3}$ de miel de maple/agave/abeja o $\frac{1}{2}$ taza de dátil.
- 1 taza de agua.
- 2 cucharadas (agar agar diluir en la media taza de agua tibia).

RELLENO 2:

- 1 taza leche de coco o de almendras.
- 1 taza de fresas frescas o congeladas.
- $\frac{1}{3}$ de miel de maple/agave/abeja o $\frac{1}{2}$ taza de dátil.
- $\frac{1}{2}$ taza de agua.
- 2 cucharadas (agar agar diluir en la media taza de agua tibia).

PREPARACION:

Relleno Base: Poner todos los ingredientes en la licuadora y moler, seguir las instrucciones del agar agar, agregar y licuar de nuevo, probar si se desea más dulce se pueden agregar dátiles o miel. Meter al congelador por 15 min. Sacar y continuar la receta.

Relleno 2: Poner todos los ingredientes en la licuadora y moler, seguir las instrucciones del agar agar y agregar, agregar y licuar de nuevo probar si se desea más dulce se pueden agregar dátiles o miel. Colocar en la parte de arriba del molde con mucho cuidado. Refrigerar mínimo 4 horas

NOTA: Si lo quieres más dulce puedes agregar más miel, si no tienes nuez de la india sin sal puedes poner a remojar la que tiene sal y enjuagarla muy bien. **SUSTITUCIONES:** Puedes sustituir la miel por dátiles para endulzar. Puedes utilizar este molde para que sea más fácil desmoldar o cualquier recipiente de vidrio para que se note la diferencia de color. Molde de 15 cm.

Para la costra de la base (opcional)

- 1 taza de nueces (pueden ser pecan). o semilla de girasol.
- 1 taza de almendra.
- 1 cucharada de miel, agave o sirope.
- 3 o 4 cucharadas de leche de almendras, soja o arroz.
- 2 cucharaditas de extracto puro de vainilla.
- 1 cucharadita de canela y una pisca de sal.