@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

PASTELERÍA REAL

Recetas SIN GLUTEN y SIN LÁCTEOS.
Con alimentos naturales,
para disfrutar de preparaciones dulces
SALUDABLES

SOBRE NOSOTRAS

VALERIA IRIARTE
@le_bisquit

FLORENCIA ALASSIA
@lic.florenciaalassia

SOBRE NOSOTRAS

VALERIA IRIARTE
@le_bisquit

Valeria nació en Argentina pero ha vivido en varios países en los últimos 20 años y actualmente reside en Canadá. Es entrenadora personal especializada en estiramientos aplicados y rehabilitación. La pastelería siempre ha sido su hobby y ha tomado numerosos cursos con destacados pasteleros. A raíz de algunos problemas de salud en la familia, se interesó por la nutrición funcional y empezó a formarse en pastelería saludable. Desde hace 5 años, elabora versiones sin gluten, sin lácteos y bajos en azúcar de recetas clásicas.

FLORENCIA ALASSIA
@lic.florenciaalassia
(MP 1801)

Florencia nació en Rafaela (Santa Fe), Argentina. Estudió Licenciatura en Nutrición en la Universidad Nacional de Córdoba.
Se desempeñó en diferentes áreas (institucional, docencia, asesoría científica) y se especializó en "Nutrición y Enfermedades Renales". Editó su primer libro de "Recetas de cocina adaptadas para pacientes en Hemodiálisis" (2010), por el cual recibió el Primer Premio en las Jornadas Bonaerenses de Nutrición.
Luego de ser mamá comenzó a comunicar en las redes sociales sobre alimentación infantil, compartiendo recetas familiares cocinando junto a su hijo.
Realizó la formación en "Cocina natural y consciente", así como participó de diversos talleres con reconocidos referentes.
Actualmente, da "Talleres de cocina para niños" y de "Alimentación y nutrición basados en comida real". Comparte recetas fáciles y prácticas basadas en alimentos naturales, para niños y toda la familia, así como tips de huerta en casa.

ÍNDICE

Sobre nosotras 1
Introducción 4
Unas palabras sobre el gluten 5
Básicos de una cocina sin gluten 6
Referencias 9

RECETAS 10

DE A CUCHARADAS 11

Crema de almendras 12
Crema de avellanas "estilo nutella" 13
Frutos Secos 15
Mermelada de frutos rojos y romero 16
Dulce de leche vegano 17
Bebidas vegetales 18
Crumble de Manzanas 19
Flan de coco y lima 21

COOKIES 23

Estilo americanas 25
Aceite de coco 27
Chocolinas 28
Chocolate amargo 31
Cookies Veganas 32
Canela 34
Pepas 35
Extracto de vainilla 37

MUFFINS 38

De zucchini y cacao 39
De zanahoria, cítricos y jengibre 42
De limón y matcha 44

PARA COMPARTIR 47

Budín de coco, banana y nueces 48
Bizcocho de yogur y limón 51
Tarta de manzanas 54
Pasta frola de frutos rojos 56
Brownie 58
Alfajores 61
Madeleines cacao chai 64

ANTOJOS 67

Trufas cacao crunchy 68
Almond butter cup 70
Coquitos 72
Rocas de chocolate y cereal 74
Amarettis de nuez 76

Agradecimientos 78

INTRODUCCIÓN

Ideamos este recetario para que puedas contar con recetas de pastelería ricas, confiables y basadas en alimentos naturales.

Ya sea por indicación médica o porque decidiste dejar de consumir gluten y/o lácteos, queremos acompañarte en este proceso.

Nuestro desafío fue reversionar los clásicos de siempre y crear recetas para que puedas disfrutarlas y compartir con familiares y/o amigos!

No usamos harinas refinadas ni combinaciones de alto índice glucémico y te contamos por qué elegimos cada alimento, sus beneficios e impacto en la salud.

Si deseas, puedes compartir tus fotos en las redes sociales con el hashtag #recetariopasteleriareal

Bon apetit!

Vale y Flor.

UNAS PALABRAS SOBRE EL GLUTEN...

El GLUTEN es una proteína que se encuentra en el TRIGO, la CEBADA y el CENTENO. También en algunas variedades de AVENA, por contaminación cruzada durante el cultivo y/o procesamiento junto a los otros cereales mencionados. Es por ello la leyenda "SIN TACC" de los alimentos libres de gluten.

Muchas personas son incapaces de digerir esta proteína por completo ya que, tras su ingesta, el sistema inmune reacciona de manera exagerada, dañando las microvellosidades del intestino delgado (fundamentales para la absorción de los nutrientes).

Algunas patologías en las que debe evitarse el gluten son:
-Enfermedad celíaca
- Intolerancia al trigo
-Sensibilidad al gluten no celíaca
-Enfermedades autoinmunes

Tengan en cuenta que al utilizar harinas que no contienen gluten, no se logra la misma consistencia elástica que con harinas con gluten, ya que "no aglutina".

INTOLERANCIA A LA LACTOSA...

La LACTOSA es un Hidrato de Carbono simple que se encuentra en los productos lácteos (leche, yogur y quesos en menor medida).

En el proceso digestivo, se desglosa en glucosa y galactosa a través de una enzima llamada "lactasa". Ésta se encuentra en el intestino delgado y es por ello que en personas que no toleran el gluten, muy probablemente, tampoco toleren la lactosa, precisamente por tener las microvellosidades alteradas.

NOTA: La información contenida en este eBook no reemplaza una consulta con un profesional de la salud.

BÁSICOS DE UNA COCINA SIN GLUTEN

A lo largo del eBook te iremos contando un poco más de cada uno!

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

FRUTOS SECOS:

- Almendras
- Castañas del cajú
- Nueces
- Avellanas
- Pistachos

SEMILLAS:

- Chía
- Lino
- Psyllium o zaragatona
- Sésamo integral
- Hemp o cáñamo
- Calabaza, girasol
- Amapolas

GRASAS Y ACEITES:

- Aceite de coco
- Aceite de oliva extra virgen (primera prensada en frÍo)
- Aceite de palta/aguacate
- Ghee

HARINAS SIN GLUTEN (NO REFINADAS):

- Harina de frutos secos
- Harina de garbanzos
- Harina de arroz integral
- Harina de maíz orgánico
- Harina de trigo sarraceno
- Harina de quinoa
- Harina de amaranto
- Harina de lupino
- Harina de sorgo
- Harina de avena sin gluten (orgánica)
- Harina de coco
- Fécula de tapioca
- Fécula de mandioca
- Fécula de arrowroot
- Premezcla sin TACC

ENDULZANTES:

- Frutas frescas
- Dátiles
- Pasas de uva, ciruelas pasas
- Azúcar integral mascabado
- Azúcar de coco
- Miel
- Maple
- Fruto del monje (Monkfruit)

SUPERFOODS:

- Cacao puro
- Chocolate + 75% cacao
- Cacao nibs
- Té matcha

OTROS:

- Polvo de hornear (sin aluminio)
- Bicarbonato de sodio

- Coco rallado
- Extracto de vainilla natural
- Especias: canela, cardamomo, jengibre

- Bebidas vegetales a base de frutos secos o coco rallado

- Huevos orgánicos, de gallinas libres de jaula

REFERENCIAS

1 Cucharada sopera (tbsp/ cda) = 15 ml.

1 cucharadita (tsp/ cdita) = 5 ml.

Medida universal

RECETAS

DE A CUCHARADAS

CREMA DE ALMENDRAS

Ingredientes:

- 2 tazas de almendras o cualquier fruto seco
- pizca de sal

La sal ayuda a que suelte el aceite mejor y potencia el sabor.

Procedimiento:

1. Tostar a horno medio unos 10 minutos las almendras.
2. Esperar que se enfríen y procesar varios minutos con una pizca de sal

Versión chai: agregar 1 cucharada de canela, cardamomo y jengibre.
Opcional con matcha (tener en cuenta que quedará amarga, agregar 1 cucharada de miel)

Conservar en un frasco en la heladera. Revolver esporádicamente. Es normal que se separe el aceite de la almendra,

Se recomienda activar previamente las almendras dejándolas en remojo con agua filtrada por 12 hs. Luego escurrir y tostar.

CREMA DE AVELLANAS
(estilo nutella)

Ingredientes:

- 300 g de avellanas
- 75 g de chocolate 75% cacao
- 1 cdita de aceite de coco
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1 cdita de canela
- pizca de sal

Procedimiento:

1- Hornear 10 a 15 minutos las avellanas. Esperar que se entibien y frotarlas para quitarles la piel.

2- Cuando estén frías procesarlas unos 3 minutos con una pizca de sal parando el procesador (para no romper el motor) hasta que quede una crema lisa.

3- Derretir unos segundos al microondas el chocolate con el aceite de coco. Una vez integrados agregar la vainilla y la canela.

4- Sumar a la crema de avellanas y procesar unos segundos hasta integrar.

Guardar en un frasco de vidrio y conservar en el refrigerador.

FRUTOS SECOS

Almendras, nueces, castañas del cajú (anacardos), avellanas, pistachos.

Tienen un alto contenido en ***vitamina E***, potente ***antioxidante***.

Aportan ***vitaminas del complejo B,*** necesarias para un buen funcionamiento del sistema nervioso.

También ***proteínas, grasas saludables (omega 3 y 6), minerales (calcio, magnesio, fósforo) y fibra.***

Son energéticos y tienen un alto poder de saciedad.

Se recomienda lavarlos muy bien, activarlos y conservar en heladera o freezer.

Contienen sistemas de protección naturales, por lo que es necesario "activarlos". De esta manera aumenta la cantidad de micronutrientes disponibles para su absorción y se remueven algunas toxinas.

Para activarlos se deben dejar en remojo en agua potable de 8 a 12 horas. Luego colar y consumir así o desecarlos.

MERMELADA DE FRUTOS ROJOS Y ROMERO

Ingredientes:

- 500 g de frutos rojos frescos o congelados
- 1/2 manzana rallada o cortada en cubos chiquitos
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cda de miel
- 1 cda de semillas de chía
- 1 cucharadita (de café) de romero seco.

El limón y la manzana nos ayudan a generar un poco de pectina, ya que los frutos rojos tardan en espesar (no son frutas de estructura).

Procedimiento:

1- En una olla pequeña con un fondo grueso, poner todos los ingredientes menos la chía.

2- Cocinar a fuego mínimo revolviendo frecuentemente hasta que espese y se reduzca un poco.

3-Al retirar del fuego, agregar la chía y mezclar.

Conservar en un frasco esterilizado en heladera. Dura 1 semana.

DULCE DE LECHE VEGANO

Ingredientes:
(Rinde 1 frasco chico)

- 2 tazas de leche vegetal sin azúcar
- 3 cdas de azúcar de coco o mascabado
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1/4 cdita. de bicarbonato de sodio

El bicarbonato favorece el color pardo y ayuda a que no se corte la leche al concentrarla.

Procedimiento:

- En una cacerola colocar la leche, el azúcar y el bicarbonato. Llevar a hervir con fuego fuerte. Bajar a un fuego bajo y removiendo todo el tiempo agregar el extracto de vainilla.
- Seguir revolviendo hasta que vaya cambiando a un color mas caramelo y vaya tomando cuerpo (40 minutos aproximadamente). Va a espesarse más cuando se enfríe.

Conservar en un frasco esterilizado en heladera. Dura 1 semana.

BEBIDAS VEGETALES

Ingredientes:

- 1 taza de almendras activadas (puede ser cualquier otro fruto seco o semillas como sésamo, girasol pelado)
- 1 litro de agua
- Extracto de vainilla (opcional)
- Endulzante (opcional)

Procedimiento:

- Colocar las almendras, la vainilla y/o el endulzante junto con la mitad del agua en la licuadora.
- Cuando estén bien trituradas, agregar el resto del agua y terminar de licuar.
- Colar con una bolsa de algodón hasta extraer todo el jugo.

Conservar en un frasco/botella de vidrio en la heladera hasta 3 días. Agitar antes de usar.

CRUMBLE DE MANZANA

Ingredientes
(para 3 vasitos)

CRUMBLE:

- 2 cdas de harina de maíz
- 2 cdas de harina de almendras
- 2 cdas de frutos secos picados grueso
- 2 cdas de azúcar de coco o mascabado
- Pizca de sal
- 35 g de ghee cortado en cubos en frío

RELLENO:

- 2 manzanas
- 1 cda de aceite de coco
- 1/4 cda de canela
- Pizca de jengibre en polvo
- 1 cda de azúcar de coco

El GHEE es una manteca clarificada (se la somete a cocción para eliminar sólidos de agua y leche, obteniendo una grasa nutritiva, saludable y de fácil digestión).
Tiene un mayor punto de humeo, que lo hace ideal para cocinar y para que no se oxide.
No tiene caseína ni lactosa, con lo cual es apto para intolerantes.
Es rico en vitaminas liposolubles A, D, E y K.
Contiene ácido láurico, con propiedades antimicrobiales/antivirales y antifúngicas.

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

CRUMBLE DE MANZANA

Pueden ser manzanas verdes o rojas

Procedimiento:

1. Unir con las manos los ingredientes del crumble hasta armar un arenado. Refrigerar.

2. En una sartén, calentar el aceite de coco y las manzanas cortadas en cubos pequeños con la cucharada de azúcar y la canela, dorar unos minutos hasta que las manzanas se ablanden.

3. Armado: En unos recipientes individuales (aptos para horno), poner una capa de manzanas y cubrir con el arenado que teníamos en le refrigerador.

4. Hornear 20 minutos a 180°C

FLAN DE COCO Y LIMA

Ingredientes
(Rinde 6/8 moldes chicos
o 4 medianos como los de la foto)

- 3 huevos
- 350 ml de bebida de coco
- 3 cdas de monk fruit o 4 de azúcar de coco
- Ralladura de 1 lima/limón
- Caramelo líquido (opcional)

BEBIDA DE COCO:
Hidratar 2 tazas de coco rallado con 4 tazas de agua caliente.
Procesar y colar con "bolsa para leches vegetales" o una gasa/colador de malla fina. Conservar en heladera de 3 a 4 días en frasco de vidrio con tapa.

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

FLAN DE COCO Y LIMA

Procedimiento:

1- En una batidora/licuadora/procesadora poner todos los ingredientes y procesar por unos segundos hasta integrar.

2- Verter la mezcla en moldes aptos para horno. Agregar el caramelo como base si así lo desean.

3- Cocinar al baño maría en el horno a 180°C por 40 minutos aproximadamente, hasta que al introducir un palito salga seco.

4- Refrigerar.

COOKIES

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

COOKIES ESTILO AMERICANAS

Ingredientes
(para 12 unidades):

- 3 cdas de aceite de coco blando
- 3 cdas de azúcar de coco
- 1 huevo
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 3 cdas de crema de almendras o de cualquier fruto seco
- 1 taza de harina de almendras (o cualquier nuez procesada)
- 3 cdas de harina de coco
- 1/4 cdita de bicarbonato de sodio
- pizca de sal
- 1/3 taza de chispas de chocolate

Procedimiento:

- Batir con un batidor de mano el aceite y el azúcar.
- Agregar el huevo, la vainilla y la crema de almendra.
- Cernir los secos, mezclar con una cuchara o espátula y agregar las chispas de chocolate.
- Armar bolitas con la ayuda de una cuchara y disponerlas sobre una placa con papel de horno.
- Llevar al freezer unos 10 minutos mientras se precalienta el horno.
- Hornear de 10 a 13 minutos a 180°C.

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

ACEITE DE COCO

Es un alimento fuente de ***ácido láurico***, con grandes propiedades antivirales, antimicrobianas y antiparasitarias.

Contribuye a la regulación de la flora intestinal.

Esta constituido por ***ácidos grasos de cadena media*** que se utilizan rápidamente en lugar de acumularse en el tejido adiposo.

Es fácilmente digerible y no produce inflamación intestinal.

Se puede utilizar tanto en preparaciones frías como calientes.

Es ideal para cocinar a altas temperaturas (como por ejemplo al horno) ya que no se oxida.

COOKIES DE CHOCOLATE

(estilo "chocolinas")

Ingredientes
(para 20 unidades):

- 70 g de ghee pomada
- 3 cdas de azúcar mascabado o de coco
- 2 yemas
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1 cdita de café soluble o 2 cdas de café tipo espresso fuerte
- Pizca de sal
- 3/4 taza de harina sin gluten (premezcla)
- 1/4 taza de cacao puro en polvo

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

COOKIES DE CHOCOLATE

(estilo "chocolinas")

Procedimiento

1- Batir el ghee con el azúcar. Incorporar las yemas, la vainilla y el café.

2- Incorporar la harina, el cacao y la sal. Estirar la masa entre dos papeles de horno y refrigerar por 30 minutos.

3- Cortar las galletas y cocinar de 8 a 10 minutos en horno medio precalentado.

CHOCOLATE AMARGO

Es un potente antioxidante.

Tiene propiedades antiinflamatorias, efecto cardioprotector y un impacto beneficioso en la microbiota intestinal.

Alto poder energético y gran contenido de fibra soluble.

Contiene TEOBROMINA (sensación de placer y bienestar) y TRIPTÓFANO que estimula la melatonina y serotonina, "hormonas de la felicidad", que mejoran la calidad del sueño y el humor.

Elegir un buen chocolate, por lo menos 75% cacao. Cuanto mas amargo menor contenido de azúcar.

El primer ingrediente debe ser PASTA DE CACAO, luego manteca de cacao. De contener azúcar, que sea en un mínimo %.

COOKIES VEGANAS

Ingredientes
(12 a 15 unidades)

- 4 cdas de leche de almendras (a temperatura ambiente)
- 4 cdas de aceite de coco líquido
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1/2 cdita de canela (opcional)
- 3 cdas de azúcar de coco (o monk fruit)
- 1 1/4 taza de harina de almendras (o cualquier fruto seco)
- 1/4 taza de harina de tapioca
- 2 cdas de harina de coco
- 1 cdita de polvo para hornear
- Pizca de sal
- 1/2 taza de chispas de chocolate + 70% cacao

Se puede hacer procesando en seco las almendras o frutos secos

"La harina de almendras, además de brindar humedad a la preparación, baja el impacto glucémico, al combinarlo con las otras harinas.

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

GALLETAS VEGANAS

Pueden agregar ralladura de algún cítrico.

Procedimiento:

1- Batir el aceite, la leche, la canela y el azúcar.

2- Incorporar los secos tamizados y agregar las chispas de chocolate.

3- Armar galletas con la ayuda de una cuchara y ponerlas en una placa para horno aceitado o sobre papel para horno.

4- Llevar las galletas al refrigerador mientras se calienta el horno a 175°C (horno medio).

5- Hornear 12 minutos aproximadamente.

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

CANELA

Es rica en antioxidantes, por su contenido en procianidinas y catequinas.

Tiene efecto antimicrobiano.

Se le adjudican beneficios en la regulación de la glucosa en sangre y el colesterol.

Al incluir especias en las preparaciones, agregamos SABOR, reduciendo la expectativa de dulzor.

CONSERVACIÓN: Guardar en frasco hermético, lejos de la luz y la humedad.

Preferir canela de CEYLAN, por sus mayores propiedades.

PEPAS

Ingredientes
(Para 15 unidades)

- 1 huevo
- 3 cdas de aceite de coco blando
- 3 cdas de maple o 2 de miel
- 1 cdita de extracto de vainilla
- Ralladura de 1 limón o lima
- 3/4 taza de harina de almendras
- 1/4 taza de harina de coco
- 1/2 cdita de polvo para hornear
- Mermelada o dulce sin azúcar para rellenar

La MIEL contiene antioxidantes y vitaminas del complejo B y C.

Tiene propiedades bactericidas. Como se absorbe lentamente, no estimula la secreción de insulina.

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

PEPAS

Procedimiento:

1- Batir el aceite con el huevo, la vainilla, la ralladura y el maple. Incorporar los secos cernidos previamente.

2- En una bandeja forrada con papel de horno, armar unas bolitas, hacer un hueco con el dedo y ponerle mermelada o dulce.

3- Hornear 15 a 20 minutos en horno medio y precalentado.

EXTRACTO DE VAINILLA

Utilizar extracto de vainilla natural y no "esencia", ya que esta última suele ser artificial, con el agregado de colorante y otros químicos, además de contener principalmente azúcar.

Se puede preparar una pasta de vainilla casera a través de la chaucha

- *15 vainas de vainilla*
- *3 cdas de extracto de vainilla*
- *3/4 taza de glicerina grado alimenticia o miel*

Cortar las vainas en pedazos, procesar hasta que queden pulverizadas. Agregar la glicerina y el extracto natural. Mezclar bien y conservar en un frasco de vidrio. Remover antes de usar porque suele separarse.

MUFFINS

MUFFINS DE ZUCCHINI Y CACAO

Ingredientes

- 2 huevos
- 1/4 taza de leche de almendras
- 1/4 taza de aceite de coco blando (no líquido)
- 2 cdas de maple o miel
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1 zucchini grande rallado (250 g aprox)
- Ralladura de 1 naranja o de 1 limón
- 1/3 taza de cacao sin azúcar
- 1/3 taza de harina de almendras
- 1/4 taza de tapioca o arrowroot
- 2 cdas de harina de coco
- 1/2 cdita de polvo para hornear
- 1/2 cdita de bicarbonato de sodio
- Pizca de sal
- Opcional: 1/2 taza chispas de chocolate, almendras, nueces, etc.

Incorporar vegetales a preparaciones dulces, además de sumarle valor nutritivo les aporta humedad

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

MUFFINS DE ZUCCHINI Y CACAO

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 175°C.
2. Batir ligeramente los huevos, la leche, la vainilla, el aceite y la ralladura.
3. Agregar el zucchini rallado y, por último, incorporar los secos cernidos y las chispas o frutos secos. Sólo unir, no batir.
4. Hornear 20 a 30 minutos dependiendo del horno hasta que al introducir un cuchillo salga limpio.

IMPORTANTE:
escurrir bien el zucchini, una vez rallado, con papel absorbente.

Esta receta se puede hacer en moldes de muffins o en un molde cuadrado/rectangular (20x20). Luego poner un frosting, una ganache o algún dulce y servir en cuadrados.

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

MUFFINS DE ZANAHORIA, CÍTRICOS Y JENGIBRE

Ingredientes:
(Rinde 12 unidades)

- 3 huevos
- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/3 taza de azúcar de coco (o 1/4 taza de monk fruit)
- 150 g de zanahoria rallada (2 chicas o 1 grande)
- Ralladura de 1 limón y 1 naranja
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1/2 cdita de jengibre en polvo o 2 cditas de jengibre fresco rallado
- 3/4 taza de harina de almendras
- 1/2 taza de harina de arroz integral
- 2 cdas de harina de tapioca o maizena
- 1 1/2 cdita de polvo de hornear (si no están a nivel del mar usar la mitad)
- pizca de sal
- Opcional: chispas de chocolate

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Batir los huevos, el aceite, el azúcar, la vainilla, las ralladuras de cítricos y el jengibre.
3. Agregar la zanahoria rallada. Cernir los secos y agregar a la mezcla anterior con movimientos envolventes hasta integrar.
4. Poner la preparación en moldes de muffin, espolvorear con canela (opcional) y cocinar de 20 a 25 minutos, dependiendo del horno, hasta introducir un cuchillo filoso y salga limpio.
5. Enfriar y disfrutar!

MUFFINS DE LIMÓN Y MATCHA

Ingredientes

- 3 huevos
- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen (o de aguacate/palta)
- 1/4 taza de maple o 3 cdas de miel
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1/3 taza de leche de almendras
- Ralladura de 1 limón
- 2 1/4 tazas de harina de almendras
- 1/4 taza de harina de tapioca o arrowroot
- 1 cdita de matcha
- 1 cdita de polvo para hornear
- Pizca de sal

Si tienen matcha ceremonial mucho mejor!

MUFFINS DE LIMÓN Y MATCHA

Procedimiento:

1- Batir los huevos con el aceite, el maple, la vainilla, la leche y la ralladura.

2- Tamizar los secos e integrar.

3- Rellenar hasta 3/4 de la capacidad del molde y cocinar en horno medio 170°C precalentado 16 a 20 minutos.

MATCHA

Alto poder antioxidante.

Contiene L-teanina, un aminoácido que disminuye los síntomas de depresión/ansiedad.

Es alto en CLOROFILA, que fomenta la desintoxicación.

Efecto termogénico natural.

Fortalece el sistema inmunólogico.

PARA COMPARTIR

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

BUDÍN DE COCO, BANANA Y NUECES

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

BUDÍN DE COCO, BANANA Y NUECES

Ingredientes:
(para molde de 20 x 12 cm)

- 2 huevos
- 2 cdas de azúcar de coco o monk fruit
- 1/4 taza de aceite de coco fluido
- 1 cdita de extracto de vainilla
- Ralladura de 1 lima (opcional)
- 3 bananas/plátanos chicas pisadas
- 60 g de coco rallado (5 cdas)
- 1/2 taza de harina de arroz integral
- 1/2 taza colmada de harina de almendras
- 3 cdas de tapioca o arrowroot
- 1/2 cdita de polvo para hornear
- 1/4 cdita de bicarbonato
- 1/2 taza de nueces

Las nueces tienen la mayor cantidad de antioxidantes y de omega 3, en relación al resto de los frutos secos

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

BUDÍN DE COCO, BANANA Y NUECES

Procedimiento:

1. Batir los huevos con el azúcar o monk fruit.
2. Incorporar de a poco el aceite y batir hasta integrar.
3. Agregar las bananas pisadas con la vainilla, la ralladura de la lima y los secos cernidos. Sólo mezclar.
4. Sumar por último las nueces.
5. Disponer en un molde de budín previamente aceitado y forrado con papel de horno.
6. Espolvorear con una cucharada de azúcar de coco, canela y nueces.
7. Precalentar horno a 170°C y cocinar por 45 minutos aproximadamente.

MONK FRUIT

Es el extracto en polvo de la fruta del monje, un melón verde y redondo que crece en Asia central.
Es de 150 a 200 veces más dulce que la sacarosa (el azúcar de mesa).
Es termoestable, es decir, se puede utilizar para hornear y cocinar. Es más concentrado que el azúcar.

BIZCOCHO DE YOGUR Y LIMÓN

Ingredientes
(Molde de 23 cm.)

- 4 huevos
- 4 cdas de azúcar de coco o mascabado
- 1 yogur de coco sin azúcar chico (120 g)
- 1/3 taza de aceite de oliva extra suave
- 1 cdita de extracto de vainilla
- Ralladura de 1 limón o naranja
- 3/4 taza de harina de arroz integral
- 1/2 taza de harina de almendras
- 3 cditas de tapioca o maicena
- 1 cdita de polvo para hornear
- pizca de sal

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

BIZCOCHO DE YOGUR Y LIMÓN

Procedimiento:

1- Batir hasta espumar los huevos y el azúcar (si tienen batidor eléctrico mejor).

2- Incorporar en forma de hilo el aceite, luego el yogur, la vainilla y la ralladura del limón. Batir un minuto más.

3- Agregar los secos tamizados y sólo mezclar (no sobrebatir).

4- Volcar la preparación en un molde cuadrado o rectangular.

5- Espolvorear 1 cda de azúcar y canela (opcional).

6- Cocinar en horno precalentado a 170°C (horno medio) por 30 minutos.

TARTA DE MANZANAS

Ingredientes:
(para molde de 20 cm)

- 2 huevos
- 1/3 taza aceite de oliva
- 1/2 taza leche de almendras
- 1/3 taza azúcar de coco o mascabado
- 1 cdita de extracto de vainilla
- Ralladura de 1 limón
- 1 taza de harina de arroz integral
- 3/4 taza de harina de almendras
- 2 cdas de tapioca/arrowroot o alguna fécula de maíz
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1/2 cdita de bicarbonato de sodio
- Pizca de sal
- 2 manzanas grandes
- 1 cda de aceite de coco
- 1 cdita de canela
- 1 cda de azúcar de coco
- 3 cdas de oporto o algún vino fortificado (opcional)

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

TARTA DE MANZANAS

Esta receta se puede variar cambiando las manzanas por peras o duraznos

Procedimiento:

1- Precalentar el horno a 180˚C

2- Pelar las manzanas y ponerlas en la sartén con 1 cda de aceite de coco. Incorporar el azúcar, la canela y el vino.

3- Cocinar unos minutos hasta que la manzana esté semi blanda (este paso es opcional pero vale la pena si tienen ganas y tiempo). Reservar.

4- En un bowl batir los huevos, el aceite, el azúcar, la leche, la vainilla y la ralladura de limón. Incorporar los secos cernidos y solo mezclar hasta integrar.

5- Aceitar y enharinar un molde de 20 cm, volcar la preparación y poner las manzanas por encima.

6- Hornear 40 minutos aproximadamente. Decorar con un poco de azúcar glass y nueces picadas.

PASTA FROLA DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes
(para molde de 20 cm)

- 65 g de ghee blando
- 3 cdas de azúcar de coco
- 1 huevo
- Ralladura de 1 limón
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de harina fina de arroz integral
- 1/2 taza + 2 cdas de fécula de tapioca o arrowroot
- 60 g de nueces procesadas
- 1/2 cdita de polvo para hornear
- Pizca de sal
- Para el relleno, mermelada o dulce (batata, membrillo, dulce de leche) a elección.

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

PASTA FROLA DE FRUTOS ROJOS

Elegimos un relleno de frutos rojos para disminuir el impacto glucémico de la receta.

1. Batir el ghee con el azúcar y la ralladura. Agregar el huevo y la vainilla.
2. Sumar los secos cernidos hasta formar una masa suave.
3. Estirar entre dos papeles para horno y refrigerar media hora.
4. Forrar un molde y dejar 1/4 de la masa para decorar por encima.
5. Rellenar con el dulce a elección y armar unas tiras para decorar.
6. Hornear 30 minutos aproximadamente en horno medio a 170°C.
7. Espolvorear con azúcar glass (opcional)

BROWNIE

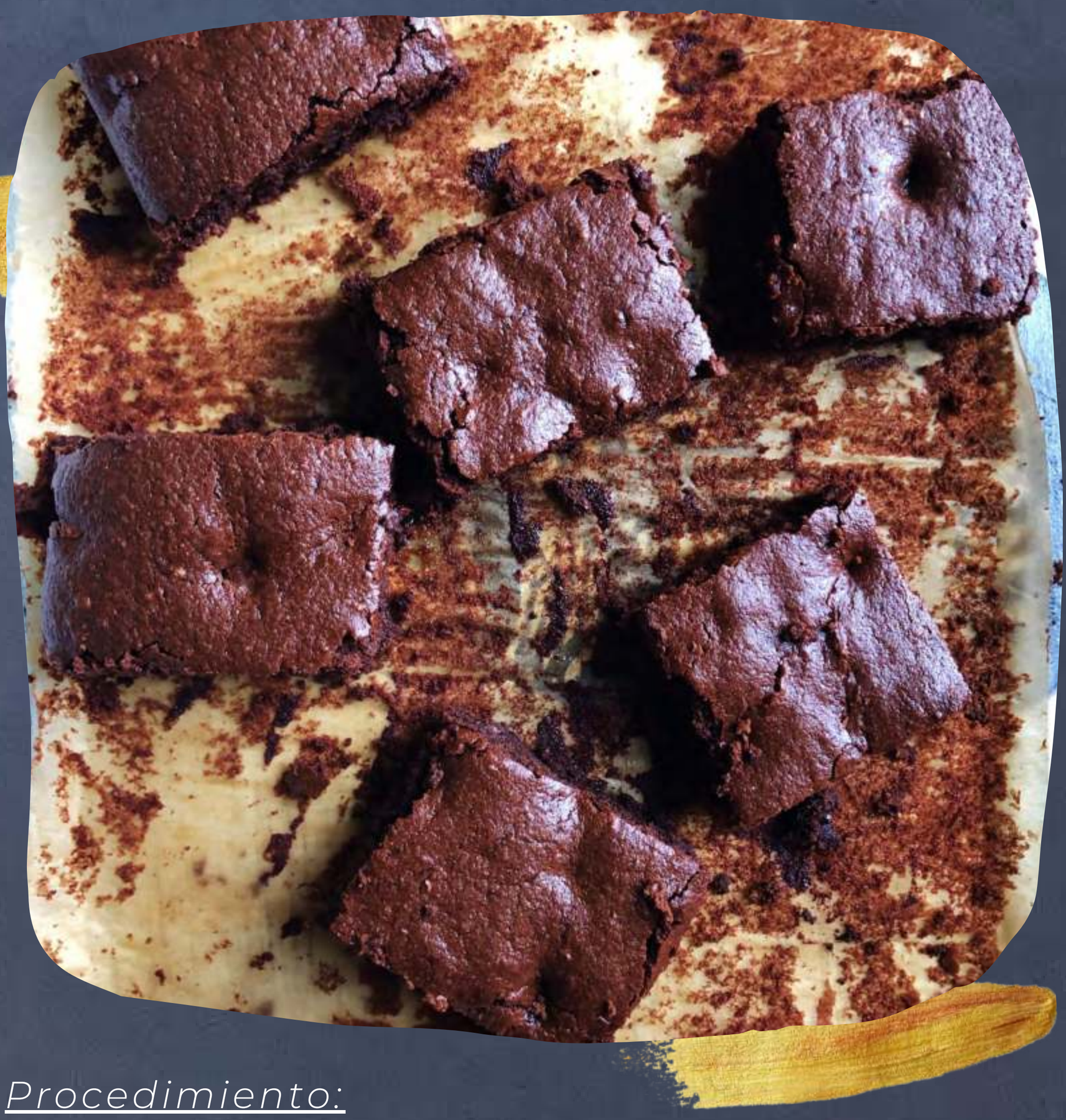
Ingredientes

Para un molde de 30 x 20 cm (20 brownies)

- 70 g de ghee o aceite de coco extra virgen
- 4 cdas de azúcar de coco o mascabado
- 150 g de chocolate +75% cacao
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- Ralladura de 1 naranja
- 3 huevos
- 1 taza de harina de almendras
- 1 cda de cacao amargo
- 1 cda. de arrowroot o tapioca
- 1 cdita. de polvo para hornear
- Pizca de sal
- 1/2 taza de nueces (opcional)
- 1/4 taza trozos de chocolate (opcional)

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

BROWNIE



Procedimiento:

1. Derretir el ghee con el chocolate en trozos a baño maría.

2. Batir los huevos con el azúcar, la vainilla y la ralladura de naranja. Incorporar al chocolate fundido.

3. Tamizar los ingredientes secos y agregar con movimientos suaves hasta integrar.

4. Por último sumar las nueces y los trozos de chocolate.

5. Disponer en un molde de 30 x 20 cm y llevar a horno precalentado 175˚C (medio) por 20 minutos aproximadamente.

ALFAJORES

Ingredientes
(Rinde para 30 tapitas)

- 1 huevo
- 3 cdas de aceite de coco tibio
- 1 cda de miel o 1 1/2 cda de maple
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- Ralladura de limón
- 1 taza de harina de almendras
- 1/4 taza de harina de tapioca o maicena
- 2 cdas de harina de coco
- 1 cdita de polvo para hornear
- Pizca de sal

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

ALFAJORES

Procedimiento:

1. Batir el huevo con la miel, la vainilla, el aceite de coco y el limón.
2. Agregar los secos cernidos e integrar bien.
3. Refrigerar la masa envuelta en papel film por 30 minutos.
4. Estirar y cortar las tapas de alfajor.
5. Hornear 10 a 12 minutos.

Se pueden rellenar con crema de almendras, crema de avellanas o con dulce de leche vegano.

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

MADELEINES CACAO CHAI

Ingredientes
(Rinde 15 unidades)

- 2 huevos
- 3 cdas de monk fruit o azúcar de coco
- 2 cdas de ghee o aceite de coco
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 2 cdas de yoghurt de coco mezclado con 1 chorrito de limón
- 100 g de harina de almendras
- 2 cdas de cacao puro
- 1/2 cdita de polvo para hornear
- 1/4 cdita de jengibre
- 1/2 cdita de cardamomo
- 1 cdita de canela
- pizca de sal

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

MADELEINES CACAO CHAI

Procedimiento:

1- Precalentar el horno a 180°C.
2- Batir los huevos con el monk/azúcar, el ghee el yoghurt y la vainilla.
3- Incorporar los secos tamizados.
4- Llenar hasta 3/4 los moldes de madeleine o de muffin pequeños.
5- Hornear de 12 a 14 minutos.

La misma masa sirve para hacer donas, creando círculos con una manga.

ANTOJOS

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

TRUFAS CACAO CRUNCHY

Ingredientes
(Rinde de 16 a 18 trufas)

- 1/3 taza de crema de almendras
- 1 cda. de cacao amargo
- 2 cditas. de extracto de vainilla
- 1/4 cdita de canela
- Ralladura de 1/2 naranja
- 2 cdas de azúcar de coco o monk fruit
- 1/2 taza de almendras o nueces procesadas
- 1/4 taza de cacao nibs
- Nueces picadas o coco rallado para rebozar

CACAO NIBS son pedacitos de la semilla del cacao natural tostados. Muy nutritivos y saludables.

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

TRUFAS CACAO CRUNCHY

Procedimiento:

1. Mezclar todos los ingredientes hasta que quede una preparación densa que se pueda manipular y armar bolitas.

A veces la crema de almendras queda mas fluida. De ser así, ajustar la cantidad de harina de almendras o nuez.

2. Rebozar las bolitas con nueces picadas o coco rallado.

Conservar en el refrigerador.

CACAO

Gran poder antioxidante.

Rico en magnesio, zinc, hierro, calcio, vitamina C y omega 6.

Ayuda a elevar los niveles de SEROTONINA y contiene TRIPTOFANO. Es decir, literalmente nos genera placer.

Elegir un cacao puro de calidad, SIN AZUCAR ni agregados.

ALMOND BUTTER CUP

Ingredientes:
(Rinde 10 pirotines)

- 150 g de chocolate +75% cacao
- 1 cda de aceite de coco
- Crema de almendras o mermelada de frambuesa sin azúcar

Procedimiento:

1- Fundir a baño maría el chocolate cortado en trozos con el aceite de coco.

2- Rellenar los pirotines a 1/3 de su capacidad. Esperar unos minutos a que se solidifique y agregar 1 cda de crema de almendras (o de cualquier otro fruto seco) o mermelada sin azúcar. Completar con chocolate.

3- Refrigerar hasta que solidifiquen.

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

COQUITOS

Ingredientes:
(Rinden 20 coquitos)

- 50 ml de bebida de almendras
- 3 cdas de azúcar de coco o mascabado
- 130 g de coco rallado
- 2 huevos
- 1 cda de harina de arroz (puede ser pre-mezcla de pastelería)

¡Hemos adaptado esta receta para que contenga mucho menos azúcar que la original!

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

COQUITOS

Procedimiento:

1. Calentar la leche en una cacerola, sin que llegue a hervir. Sacarla del fuego y agregar el azúcar y el coco. Esperar una hora hasta que se enfríe.
2. Incorporar la harina y los huevos y llevar al refrigerador por 12 horas como mínimo (o dejar de un día para otro), para que el coco se hidrate por completo.
3. Precalentar el horno a 180°C mientras en una placa se arman los coquitos, haciendo unas bolitas a las que se les da forma usando las manos.
4. Hornear 15 minutos aproximadamente hasta que estén ligeramente dorados.

ROCAS DE CHOCOLATE Y CEREAL
sabor "Tita"

Ingredientes:

- 100 g cacao +75%
- 50 g de arroz inflado sin azúcar (o cualquier cereal sin azúcar)
- 1 cda de aceite de coco
- Ralladura de 1 limón

Procedimiento:

1- Derretir el chocolate cortado en trozos con el aceite de coco.

2- Una vez derretido, agregar la ralladura de 1/2 limón eureka (amarillo) o una lima. Agregar el cereal inflado, armar rocas con una cuchara y refrigerar sobre papel de horno un par de horas.

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

AMARETTIS DE NUEZ

Ingredientes:

- 2 claras
- 1 cda de jugo de limón
- pizca de sal
- 100 g de monk fruit o azúcar orgánico
- 200 g de harina de almendras
- 1/2 cdita de extracto de almendras

Procedimiento:

1- Batir las claras a nieve con la pizca de sal y el limón. Agregar el endulzante, la harina de almendras y el extracto de almendras.

2- Mezclar suavemente con movimientos envolventes hasta integrar.

3- Armar los amarettis con cuchara o manga en una placa para horno.

4- Cocinar a horno medio 170°C de 15 a 20 minutos

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit

AGRADECEMOS A

@maslifeco

@godblessyouoils

@raicescomidaviva

@serviciospapelera

@coquitos.tiendasaludable

@tiendalasaludableadrogue

@lic.florenciaalassia
@le_bisquit