



*Aquí nadie deja el postre, pero lo hacemos más saludable y fácil.*

# 5 POSTRES SALUDABLES SIN HORNO

GRATIS

- Sin harinas
- Sin azúcar
- Sin gluten
- Perfectos para dietas "low carb"

# Turrón de chocolate

## Ingredientes:

145 g de harina de almendras

1/4 de cdta de sal

65 g de edulcorante monk fruit o eritritol

85 g de mantequilla orgánica derretida y tibia

1/2 cdta de esencia de vainilla

1/2 taza de gotas de chocolate o trocitos. Preferiblemente opciones de 85% cacao o más

1/3 de taza de semillas de girasol, previamente doradas en sartén.

## Preparación:

- Coloca la harina de almendras en un sartén y dora ligeramente sin quemar, muévela continuamente con una cuchara de madera hasta no ver grumos. Una vez lista, retira y deja enfriar.
- Lleva al sartén las semillas de girasol para dorarlas.
- Coloca la harina, las semillas de girasol y el resto de los ingredientes con excepción de la mantequilla y procede a mezclarlos.
- Derrite la mantequilla y viértela a la mezcla aún caliente
- Con ayuda de batidora puedes procesar para unir todo de manera homogénea y una vez listo vas a verter la mezcla en un molde de aproximadamente 18x7 pulgadas.
- Con ayuda de espátula, extiende y tapa.
- Lleva a la nevera o heladera a enfriar por unos 20 minutos y luego corta en cuadrados de 1 pulgada o 2 cm aproximadamente. Conserva en nevera tapados.



# Torta de queso de chocolate

## Ingredientes:

### Para la base:

- 1 1/4 de taza de harina de almendras sin grumos.
- 1/3 de taza de aceite de coco derretido
- 1/3 de taza de edulcorante Monk fruit
- 4 cucharadas de cacao en polvo

### Para el relleno:

- 18 onzas de queso crema
- 1 taza de edulcorante Monk fruit
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 12 onzas de chocolate oscuro 85% derretido y ya enfriado.
- 1 taza de crema espesa de batir.

## Preparación:

### Para la base:

- En un bol combina los ingredientes para la base y procede a mezclarlos bien. Si la mezcla luce muy húmeda o grasosa puedes agregar 1 cda adicional de cacao.
- En un molde preferiblemente desmontable circular de un diámetro aproximado de 23 cm coloca un papel de hornear y engrasa los costados del molde.
- Procede a colocar la mezcla y presionar firmemente hacia el fondo y sube hacia los costados.
- Llévalo a la nevera a enfriar por 10 minutos mientras preparas el relleno.



# Torta de queso de chocolate

## Preparación:

### Para el relleno:

- En un bol agrega el queso crema a temperatura ambiente, el edulcorante y con batidora eléctrica mezcla por unos 4 minutos.
- Agrega la vainilla, la crema de batir espesa y continúa mezclando por otros dos minutos o hasta que veas la mezcla cremosa.
- Vierte el relleno en el envase que contiene la base lista y con ayuda de una espátula espárcelo de manera uniforme.
- Refrigerera por unas 4 horas o hasta que lo veas firme.
- Decora con trocitos de chocolate o acompaña de frutos rojos.



# Galletas de chocolate



Para esta receta vas a necesitar moldes de silicona o papel para “cupcakes” o ponquecitos. Si son tamaño “mini” 24 y si son tamaño estándar 12.

## Ingredientes:

3/4 de taza de aceite de coco

3/4 de taza de crema de almendras

1/4 de taza de cacao en polvo

1 taza de edulcorante de Monk fruit o alulosa.

2 tazas de coco rallado sin azúcar añadida.

Sal marina para decorar

## Preparación:

- En una olla mezcla el aceite de coco y la mantequilla de almendras y llévalo a calentar a temperatura media.
- Mueve continuamente hasta que esté derretida y bien combinada.
- Una vez derretida agrega el cacao, la vainilla y el edulcorante. Debe formarse una mezcla de chocolate suave y sin grumos
- . Retira del fuego y agrega el coco rayado y deja enfriar.



# Galletas de chocolate



- Con ayuda de una cuchara lleva la mezcla a los contenedores de silicona para cupcakes, hasta llenar su capacidad a un 3/4 del total.
- Agrega la sal marina para decorar (opcional)
- Lleva al freezer por unos 15 minutos hasta que se pongan firmes.
- Retira y almacena en la nevera en un contenedor de vidrio y tapa.



# Mousse de queso

## Ingredientes:

- 8 onzas de queso crema temperatura ambiente
- 1/3 de taza de edulcorante eritritol o Monk fruit
- 1 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/4 de cucharadita de extracto de limón
- 1 taza de crema de batir espesa

## Preparación:

- Bate el queso crema hasta que esté suave.
- Agrega el eritritol, la vainilla, y el extracto de limón y combina muy bien.
- En un bol separado bate la crema de batir hasta que veas formarse picos.
- Coloca la mitad de la mezcla de la crema de batir en el molde con la mezcla de queso.
- Incorpora ambas mezclas y agrega la otra mitad de la crema de batir y sigue procesando en la batidora hasta que veas formarse una crema suave y ligera.
- Refrigera por dos horas.
- Puedes servir en contenedores individuales y decora con fresas.



# Mousse de chocolate y aguacate

5

## Ingredientes:

- 8 onzas de queso crema a temperatura ambiente.
- 1 aguacate grande (8 onzas de pulpa)
- 1 1/4 de edulcorante de uso en keto. Te sugiero Monk fruit o alulosa.
- 1/2 taza de cacao en polvo sin azúcar añadida
- 2 tazas de crema de batir espesa
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 toque de sal.

## Preparación:

- En batidora mezcla el queso crema suavizado hasta lograr una textura suave. Agrega la pulpa de aguacate y bate hasta obtener una mezcla cremosa.
- Agrega el edulcorante, el cacao y la sal y continua batiendo hasta que la mezcla esté unificada. Con ayuda de una espátula limpia las paredes del bol si es necesario.
- Agrega la crema de batir y la vainilla. Bate hasta que la mezcla esté combinada, suave y espesa.

**Para servir decora con frutos rojos y un trocito de chocolate.**





¿Quieres pasar de la receta al estilo de vida y transformar tu salud, bienestar y peso ?

¡Contáctame, trabajemos juntas!



[www.mywholisticway.com](http://www.mywholisticway.com)

My  
WHOLISTIC  
Way