



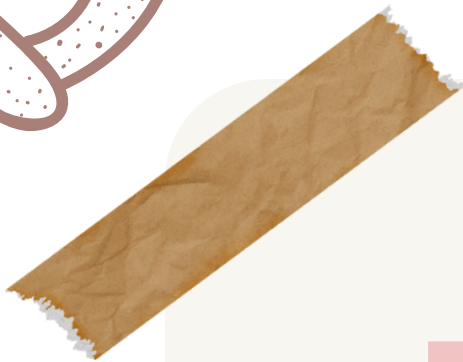
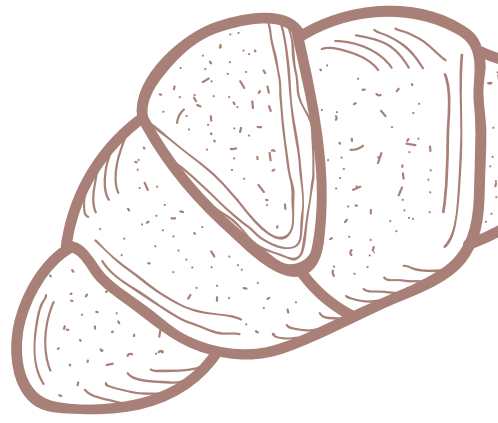
MIS RECETAS

DULCES

16 RECETAS PARA MATAR TUS
ANTOJOS



@HEY.NUTRICION



MIS RECETAS

DULCES

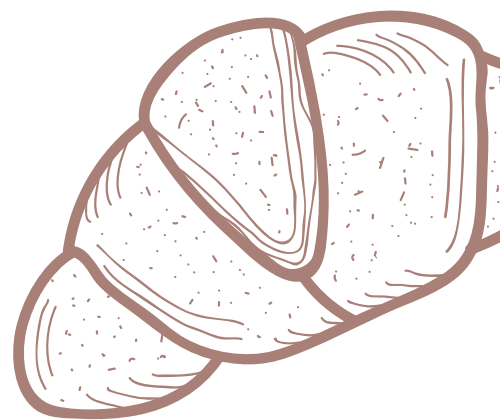


**TE COMPARTO
MIS RECETAS DULCES FAVORITAS.
LAS QUE HAGO CUANDO TENGO
ANTOJO Y GANAS DE COMER RICO
SIN CULPA.**

**NO SE TRATA DE PROHIBIR, SINO DE
ELEGIR MEJOR. DE ESCUCHAR TU
CUERPO, DISFRUTAR Y NUTRIRTE...
COMO CUANDO BAILÁS 🩰**

Ojalá las disfrutes tanto como yo.

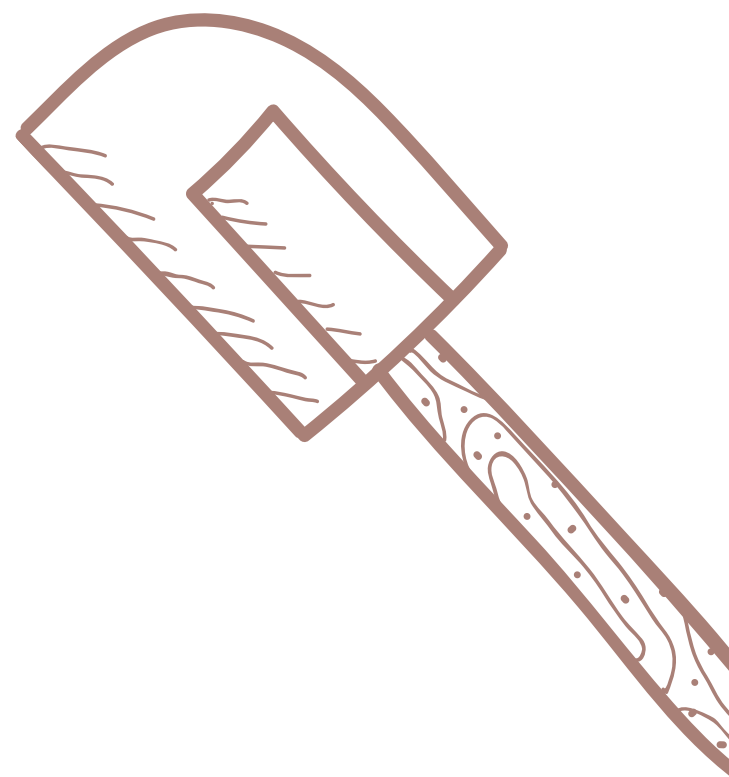
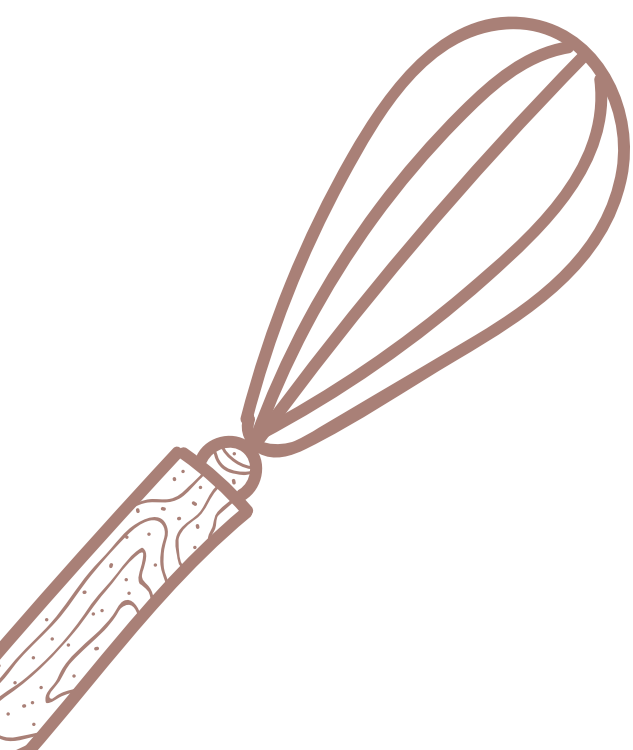
**DALE, PONÉ A CALENTAR EL AGUA QUE SE
VIEENEEEE!!!**



TIPS IMPORTANTES

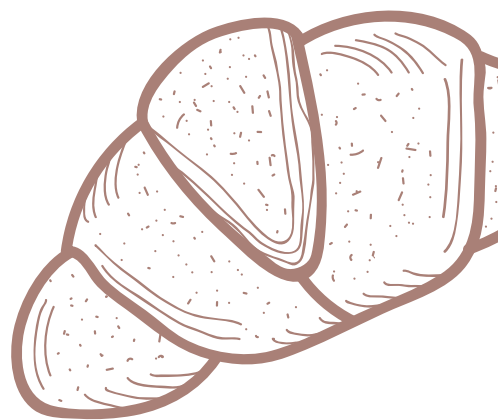
- Cada **microondas, horno y airfryer** es diferente. Ajustá tiempos si hace falta.
- **Recomiendo** no usar endulzantes y probar el sabor natural.
- Si elegís usar: **monk fruit o stevia natural**.
- Usá siempre moldes de **silicona o vidrio**.
- Siempre que me refiera a **cuchara** es la cuchara grande. En caso de que sea la chiquita será aclarado.

AHORA SI, COMENCEMOS !



@HEY.NUTRICION

BANANA BREAD PROTEICO

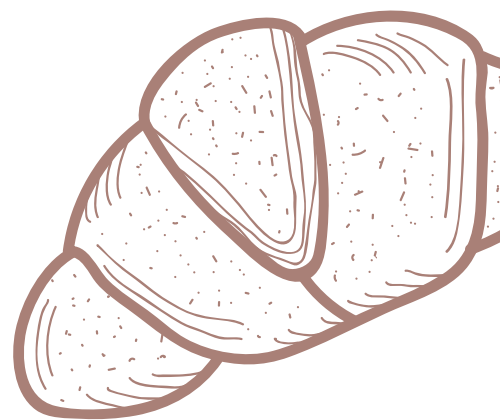


1



INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 3 huevos
- 1 cuchara de aceite de coco
- 2 cucharas de leche vegetal o deslactosada baja en grasas
- 1 taza de harina de almendras/avena
- 1 cuchara de avena
- 1 scoop de proteína sabor vainilla o sin sabor
- 1 chorrito de esencia de vainilla y/o miel
- 2 cucharas chiquitas de polvo para hornear
- Nueces y chips de chocolate 80% a gusto
- Canela (opcional)
- Endulzante (opcional)



PROCEDIMIENTO

Pisar las bananas.

Agregar los huevos, el aceite de coco, la leche y la esencia de vainilla y/o miel.

Luego incorporar los ingredientes secos: harina de almendras, la avena, proteína, polvo para hornear, canela, nueces picadas y algunos chips de chocolate.

Mezclar bien y verter la preparación en un molde de silicona o de vidrio.

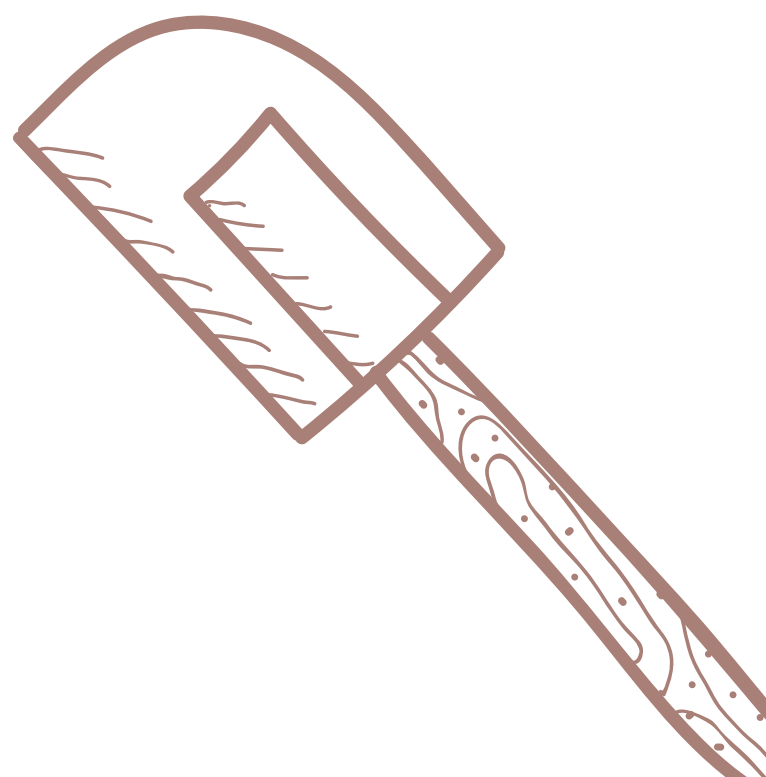
COCCIÓN

Horno o airfryer a 180 °C
🕒 30 minutos



TIP DE AMIGOS:

Si querés que quede más dorado arriba, usá función grill/broil los últimos 3 minutos.



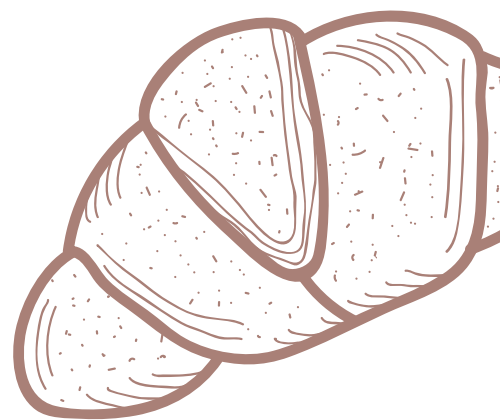
BIZCOCHUELO DE CHOCOLATE

2



INGREDIENTES

- 1 zucchini rallado
- 1 $\frac{1}{4}$ taza de harina de avena
- $\frac{1}{4}$ taza de cacao amargo
- Endulzante (opcional)
- $\frac{1}{4}$ taza de leche vegetal o deslactosada baja en grasas
- 2 cucharas grandes de aceite de coco
- 3 huevos
- 1 cucharita chiquita de polvo para hornear
- Yogur griego y ralladura de naranja (opcional)



PROCEDIMIENTO

En un bowl colocar la harina de avena, el cacao amargo y la cucharita chiquita de polvo para hornear. Mezclar.

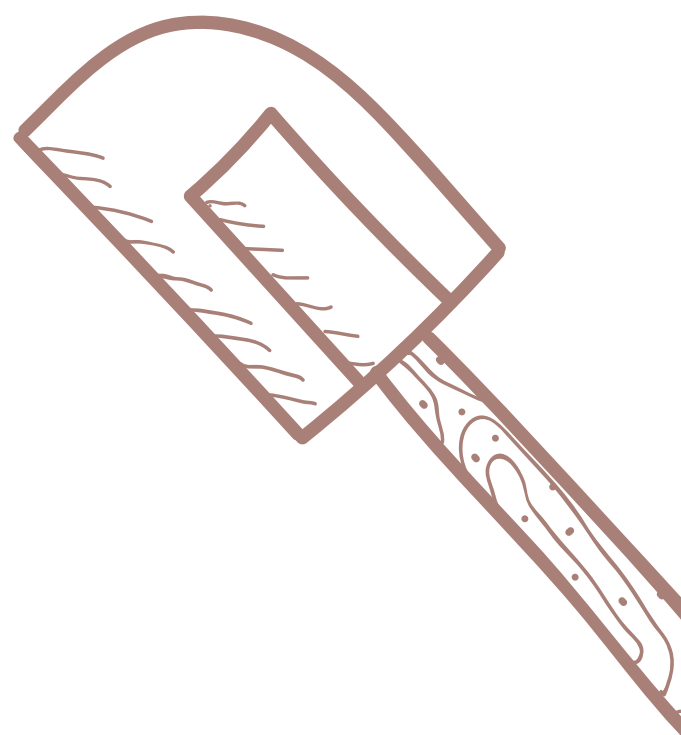
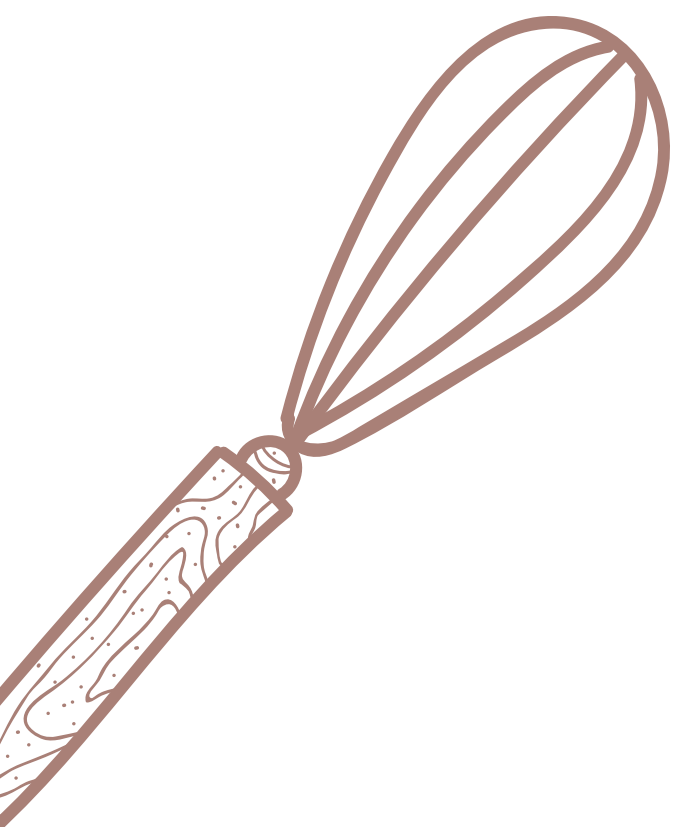
Agregar los huevos, la leche, el aceite de coco y el endulzante si decidís usar.

Rallar el zucchini y sumarlo a la mezcla. Integrar bien todo y verter en un molde de silicona o de vidrio (yo usé uno de 15 cm).

COCCIÓN

Microondas
🕒 8 minutos

Y VOILÀ!!!



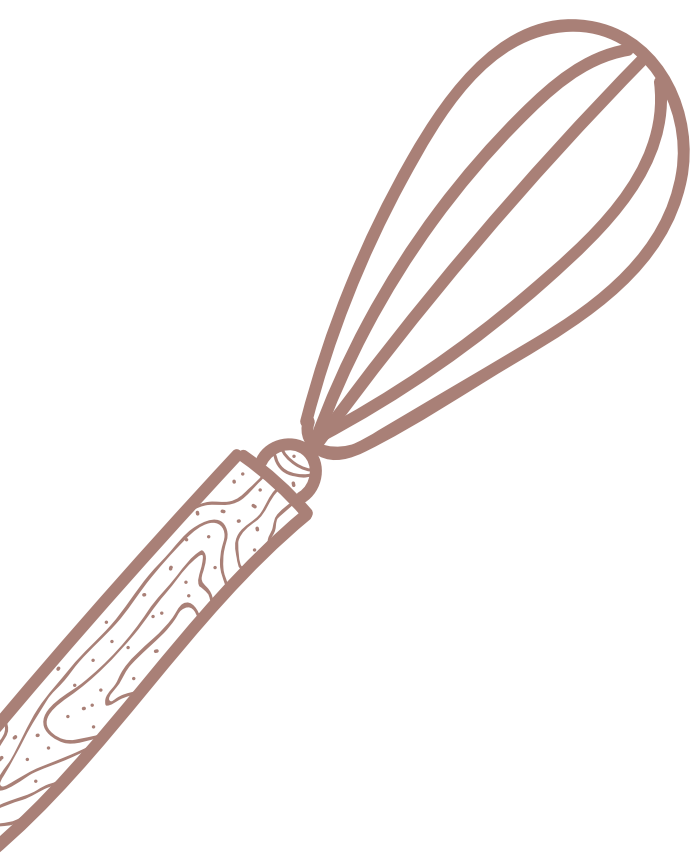
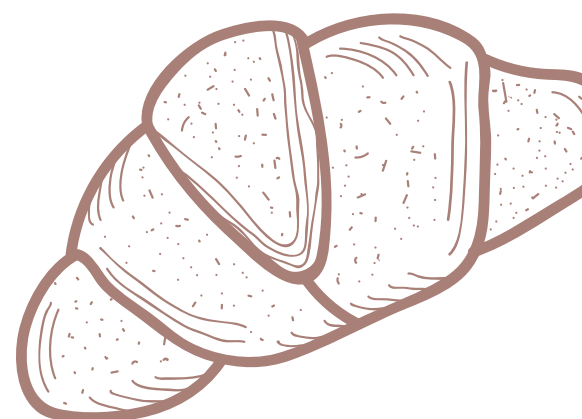


BOMBONES O TRUFAS

SABOR CARROT CAKE

INGREDIENTES

- 6 tortitas de arroz
- 2 puñados de nueces
- 1 zanahoria mediana
- 5 dátiles
- Chocolate blanco o negro sin azucar
- Pizca de canela



3



PROCEDIMIENTO

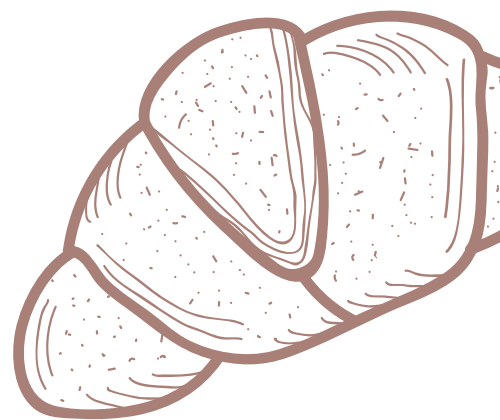
Procesar todos los ingredientes hasta formar una pasta. Luego armar bolitas del mismo tamaño.

Derretir el chocolate blanco/negro con una cuchara chiquita de aceite de coco y bañar las trufas.

Dejar enfriar y disfrutar.

BROWNIE EXPRESS

EN TAZA

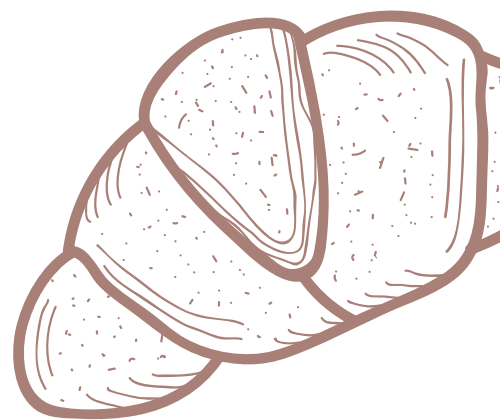


4



INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ manzana o $\frac{1}{2}$ banana
- 1 huevo
- 1 cucharada de harina de almendras (o la que tengas)
- 1 cucharada chiquita de polvo para hornear
- 2 cucharas de cacao amargo
- 3 cucharas de leche vegetal o deslactosada.
- Nueces o almendras a elección
- Chips de chocolate 80%
- Endulzante (opcional)



PROCEDIMIENTO

En la licuadora colocar la manzana sin cáscara (o la banana), el huevo, la leche, la harina de almendras, el cacao amargo y la cucharita de polvo para hornear. Licuar todo.

Colocar la mitad de la mezcla en una taza apta para microondas.

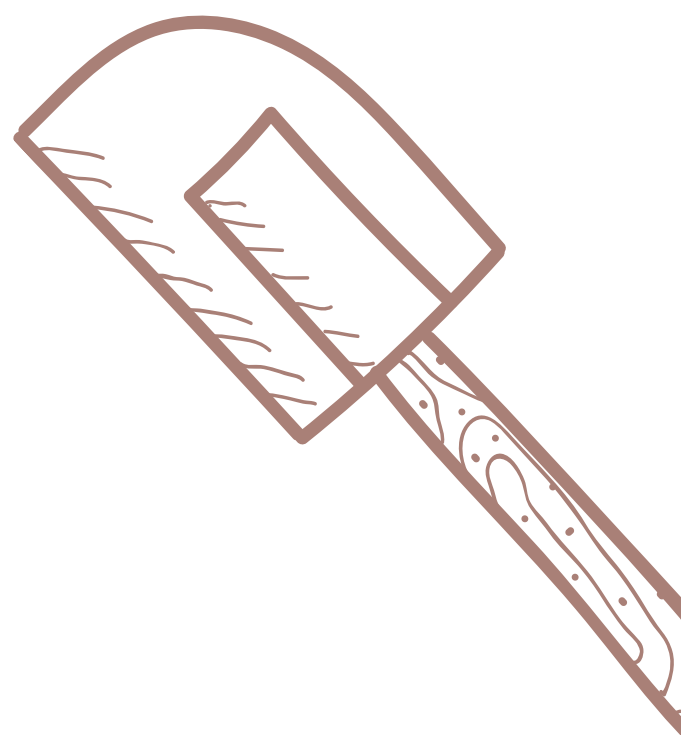
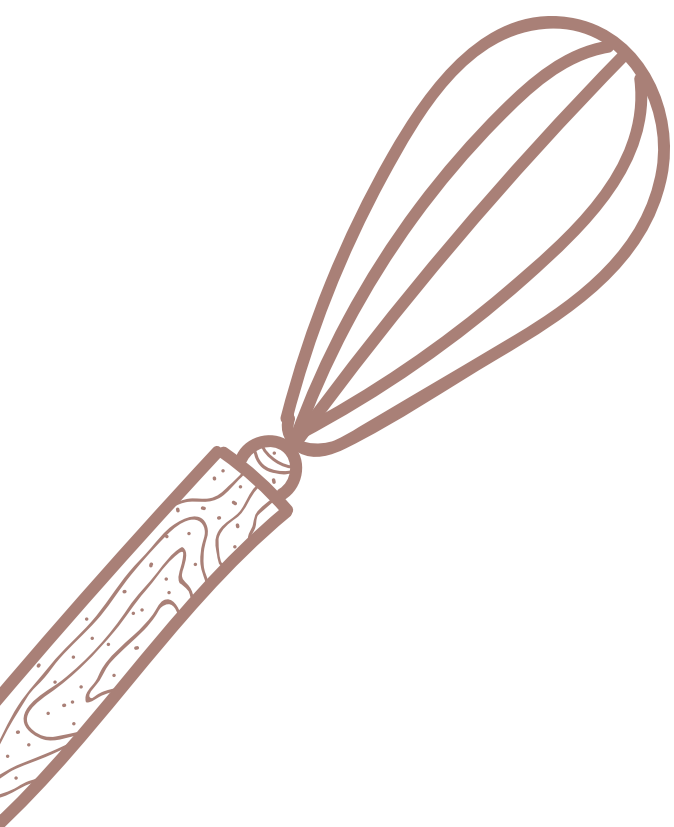
Agregar algunas nueces o almendras y cubrir con el resto de la mezcla.

Por arriba sumar chips de chocolate y algunos frutos secos más.

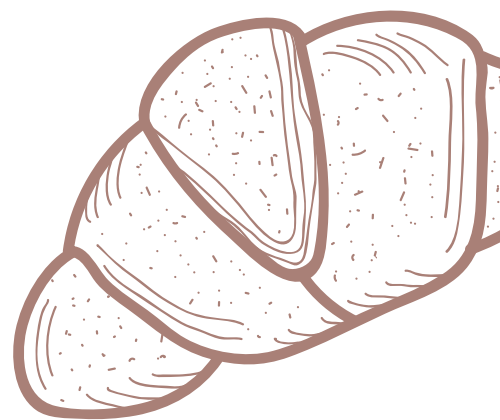
COCCIÓN

Microondas a máxima potencia

🕒 2 minutos y 30 segundos



BUDÍN DE LIMÓN



5

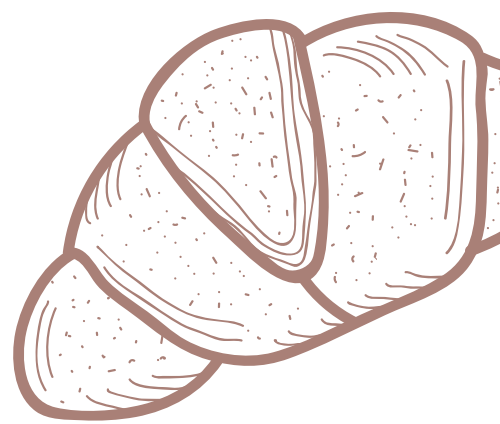


INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 cucharita chiquita de extracto de vainilla
- 2 cucharas de aceite de coco
- ½ taza de leche vegetal o deslactosada baja en grasas
- ½ taza de jugo de limón
- Ralladura de limón (a gusto)
- 1 ¼ taza de harina de almendras
- 1 cucharita de polvo para hornear
- 1 cucharita chiquita de monk fruit o stevia natural
- Semillas de amapola

Decoración:

- Yogurt griego plain
- Limón



PROCEDIMIENTO

En un bowl mezclar los huevos, el extracto de vainilla, el endulzante, el aceite de coco y la leche. Agregar la ralladura de limón a gusto y luego el jugo de limón.

Incorporar los ingredientes secos: harina de almendras, semillas de amapola y polvo para hornear.

Mezclar bien y verter la preparación en un molde de silicona o de vidrio.

COCCIÓN

Horno moderado a 175 °C
🕒 40 minutos

DECORACIÓN

Mezclar 3 cucharas grandes de yogurt griego plain con jugo de limón, ralladura de limón y 1 cucharita de stevia.

Decorar el budín una vez frío y **disfrutar!**



CHEESECAKE DE PISTACHO

6



INGREDIENTES

Base:

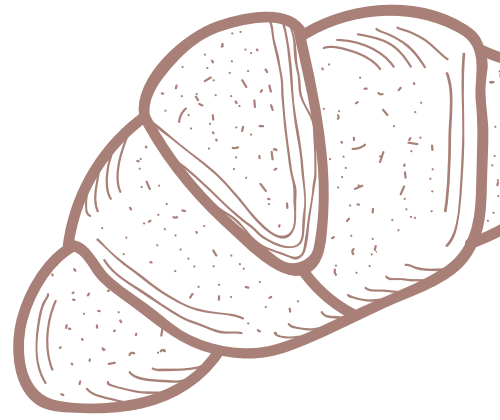
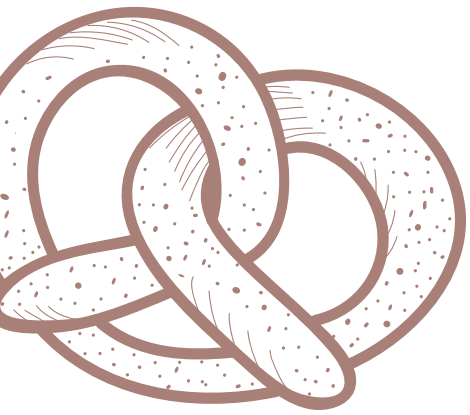
- $\frac{1}{2}$ banana pisada
- $\frac{1}{4}$ taza de avena instantánea (o harina de almendras o coco rallado)

Relleno:

- 3 cucharas de yogur griego
- 1 cucharita chiquita de endulzante
- 1 cucharita de pasta o crema de pistacho (más abajo te enseñé a hacerla casera)

Cubierta (opcional):

- Pasta de pistacho
- Pistachos triturados



PROCEDIMIENTO

Mezclar la banana pisada con la avena (o harina de almendras o coco) hasta formar una pasta.

Colocar la base en una taza o recipiente chico y llevar al refrigerador mientras preparás el relleno.

Mezclar todos los ingredientes del relleno hasta lograr una crema homogénea.

Verter el relleno sobre la base y llevar a la heladera (no freezer) por un mínimo de 3 horas.

Desmoldar (o no), cubrir con pasta de pistacho y terminar con pistachos triturados por arriba.

PASTA DE PISTACHO CASERA

- 200 g de pistachos sin sal y sin cáscara
- 1 cuchara de aceite de coco (opcional)
- 1 cuchara de endulzante (opcional)

Colocar los pistachos en la procesadora y procesar solos hasta que se hagan polvo. Seguir procesando hasta que los pistachos empiezan a largar su propio aceite. C

Si la textura queda muy espesa, agregar aceite de coco y seguir procesando.

Por último, sumar el endulzante y procesar un poco más hasta que se integre todo.

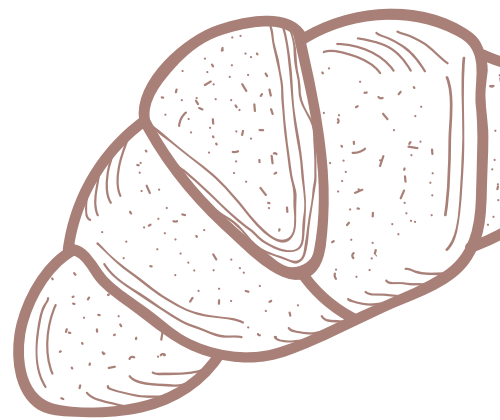
CHOCO ARROZ DE FRUTOS ROJOS

7



INGREDIENTES

- 2 galletas de arroz
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 cucharada de mermelada de frutos rojos o fresas (más abajo te enseñé a hacerla casera)
- Chocolate 80% amargo
- Aceite de coco (cantidad necesaria para derretir el chocolate)



PROCEDIMIENTO

:A una galleta de arroz ponerle la mantequilla de maní. A la otra, la mermelada casera de frutos rojos.

Unirlas formando un alfajor.

Derretir el chocolate junto con una cuchara chiquita de aceite de coco en el microondas.

Bañar el alfajor en el chocolate derretido con el aceite de coco (lo podes hacer en el micro) y llevar al refrigerador.

MERMELADA CASERA DE FRUTOS ROJOS O FRESAS

Llevas la cantidad de fruta que quieras (Si esta congelada mejor) al fuego con un poquito de agua hasta que tome consistencia de mermelada y listo, le podes agregar endulzante a tu gusto.

La llevas a tu refrigerador para que se enfríe y ya podes usarla para hacer tu chocoarroz!!



TE LO PROMETO. TE VA A ENCANTAR!!

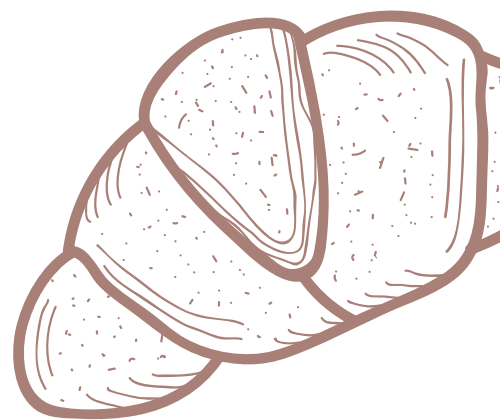
COOKIES DE AVENA Y CHOCOLATE

8



INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 1 cuchara de mantequilla de maní
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de avena
- $\frac{1}{2}$ taza de avena instantánea
- 1 cuchara chiquita de polvo para hornear
- Chips de chocolate 80%
- Endulzante (opcional)



PROCEDIMIENTO

Pisar las bananas, agregarle la mantequilla de maní y el huevo.

Luego incorporar todos los ingredientes secos: harina de avena, avena instantánea, polvo para hornear y chips de chocolate.

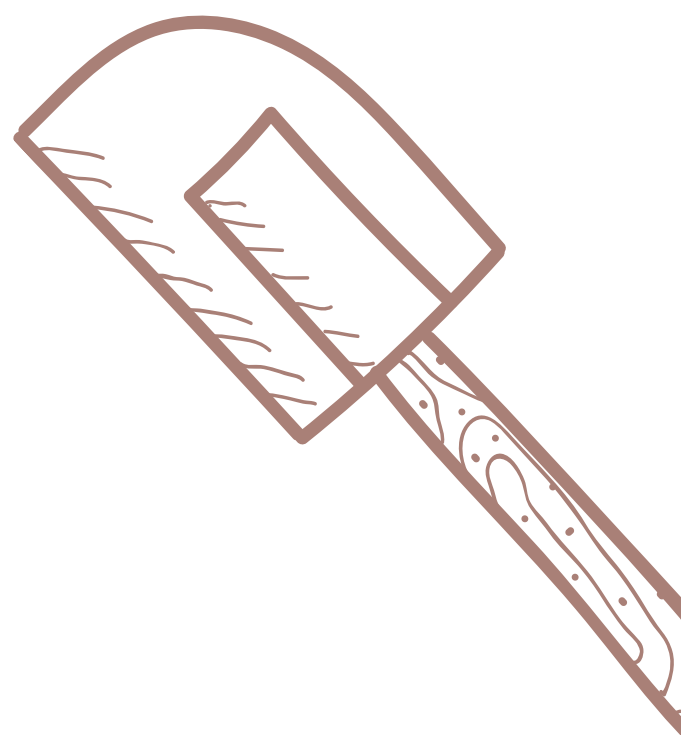
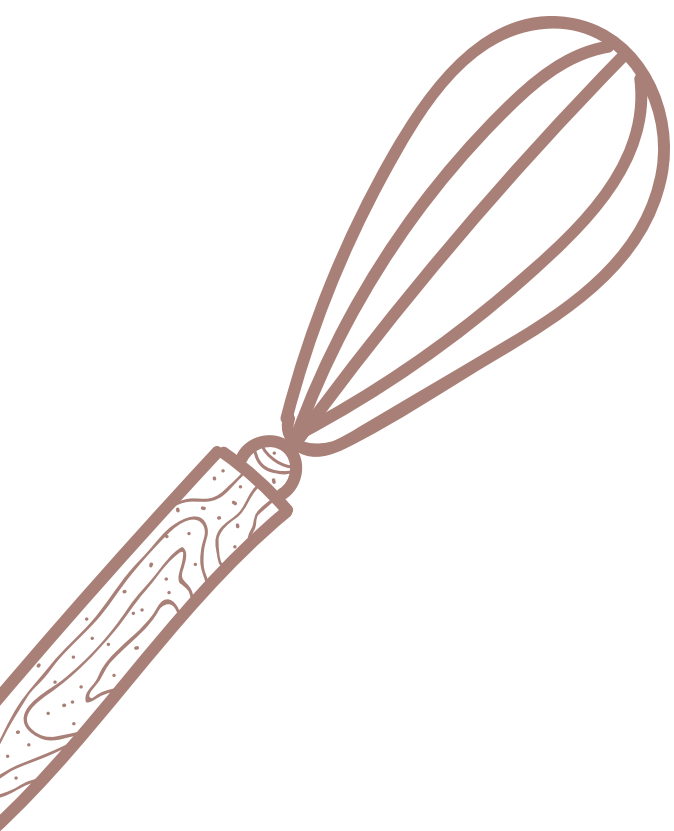
La mezcla queda pegajosa. Llevar al refrigerador por 30 minutos.

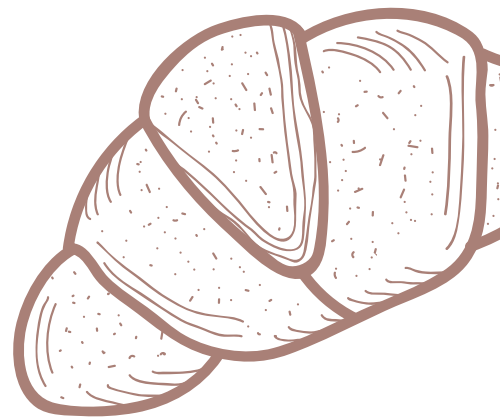
Una vez fría, formar las cookies (mojar las manos para que no se pegue).

Agregar algunos chips más por arriba.

COCCIÓN

Horno o airfryer
🕒 25 minutos aprox.



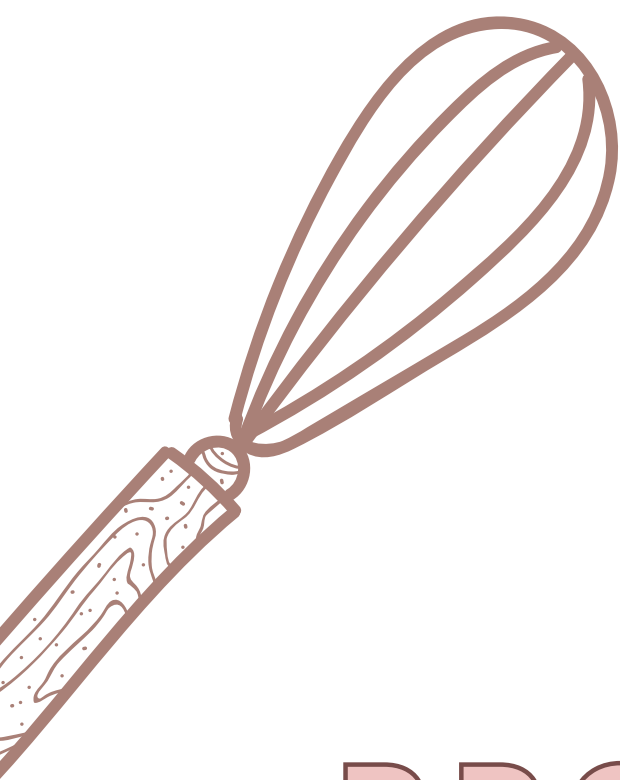


FLAN DE COCO

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 3 cucharadas de coco rayado sin azúcar.
- 4 cucharadas de leche vegetal o deslactosada
- Esencia de vainilla y/o Stevia (opcional)
- Mantequilla de maní/almendras o dulce de leche (opcional)

9



PROCEDIMIENTO

En un bowl mezclar TODO y batir bien hasta integrar todo (tuki tuki 😊).

Verter la preparación en una taza para microondas.

COCCIÓN

Microondas
🕒 1 minuto aprox.

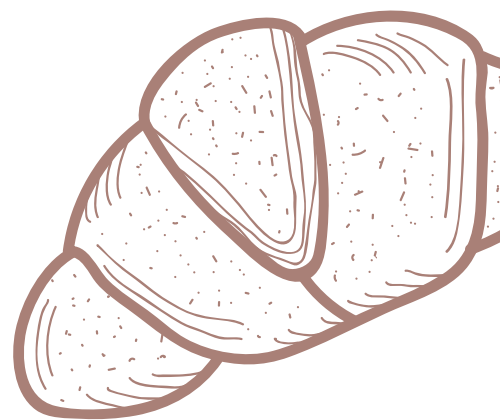
HELADO BANANA SPLIT PROTEICO

10



INGREDIENTES

- 2 bananas medianas congeladas en trozos
- 1 scoop de proteína sabor vainilla o sin sabor
- ½ taza de leche vegetal o deslactosada baja en grasas
- 1 cuchara grande de mantequilla de maní
- Chocolate o chips 80% amargo



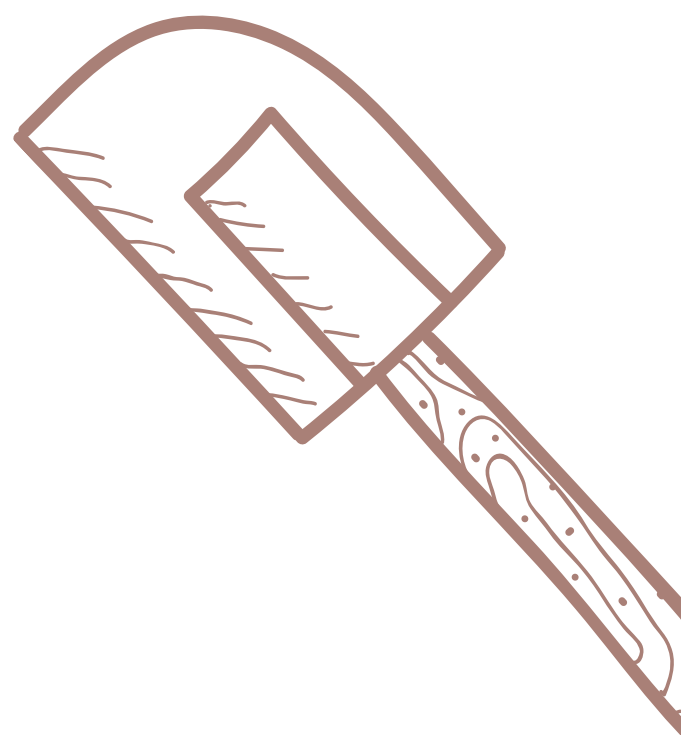
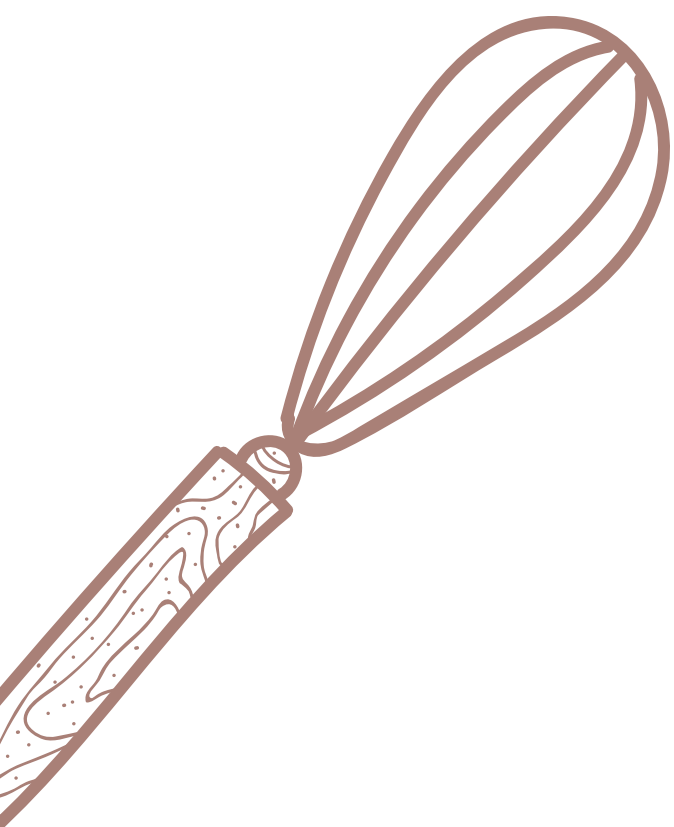
PROCEDIMIENTO

En la licuadora colocar las bananas congeladas, la proteína y la leche.

Licuar hasta lograr textura de helado (regulando la cantidad de leche).

Por ultimo agregar la mantequilla de maní y los trocitos de chocolate mezclando suavemente con una cuchara para formar el efecto banana split.

MI AMOR... ¿QUÉ MÁS PODÉS PEDIR? 🍦



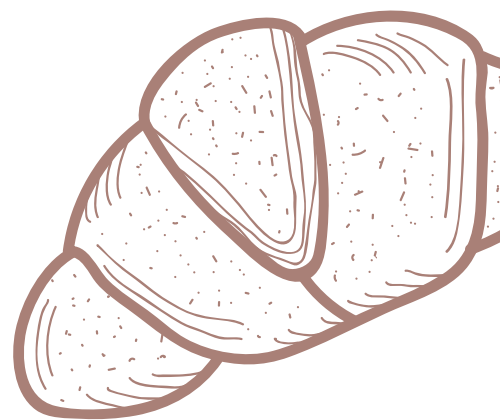
MANZANA RELLENA

11



INGREDIENTES

- 1 manzana roja o verde
- 1 huevo
- 1 cuchara de avena
- ½ scoop proteína vainilla o chocolate
- Endulzante (opcional)
- Chocolate o chips 80% amargo y/o frutos secos (opcional para decoración)



PROCEDIMIENTO

Lavar la manzana, cortarla a la mitad y hacer un huequito sacando el centro (te lo comés, obvio 😊).

En un bowl mezclar el huevo, la avena y la proteína.
Si querés endulzar, este es el momento.

Revolver bien hasta lograr una mezcla entre líquida y espesa. Normal.

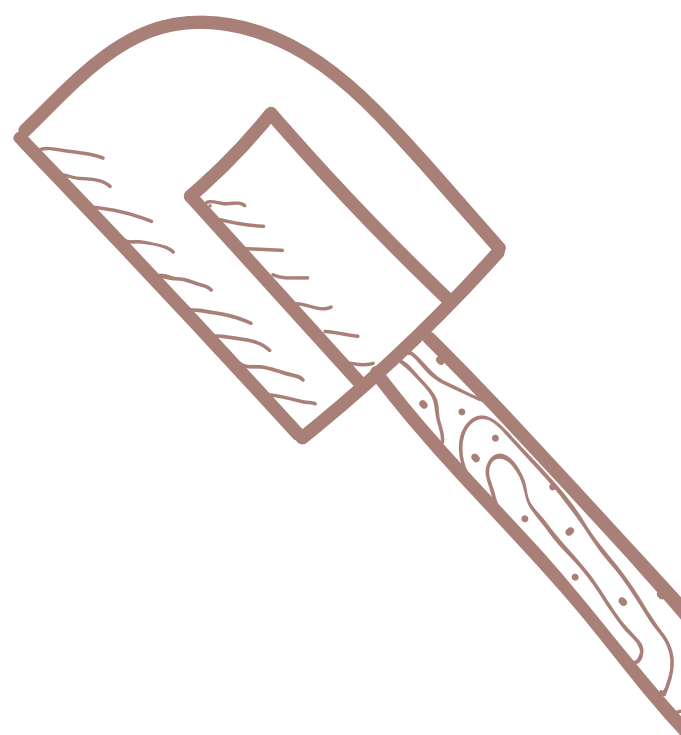
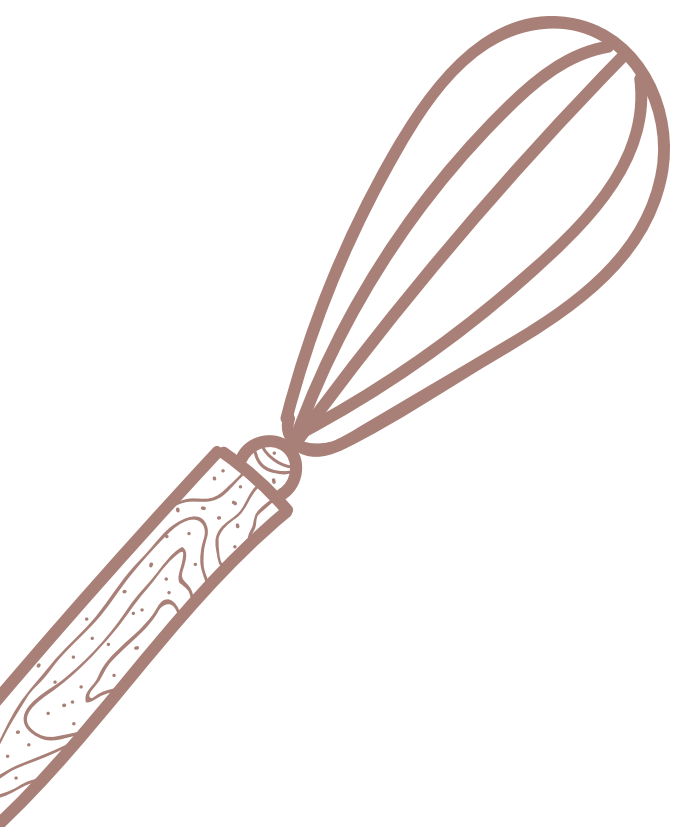
Rellenar los huequitos de las dos mitades de manzana con la preparación.

Por arriba agregar chips de chocolate, frutos secos y unas tiritas de mantequilla de maní, si te gusta.

COCCIÓN

Airfryer (u horno) a temperatura baja-moderada
(200 °C aprox)

🕒 7 a 9 minutos

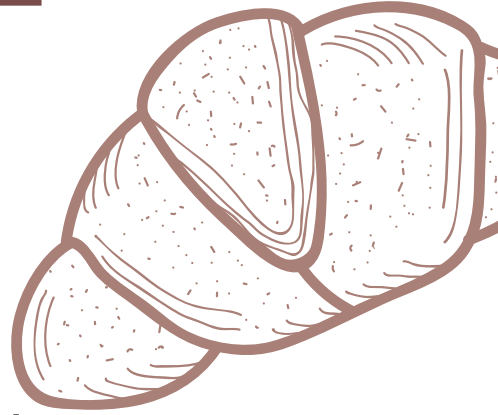




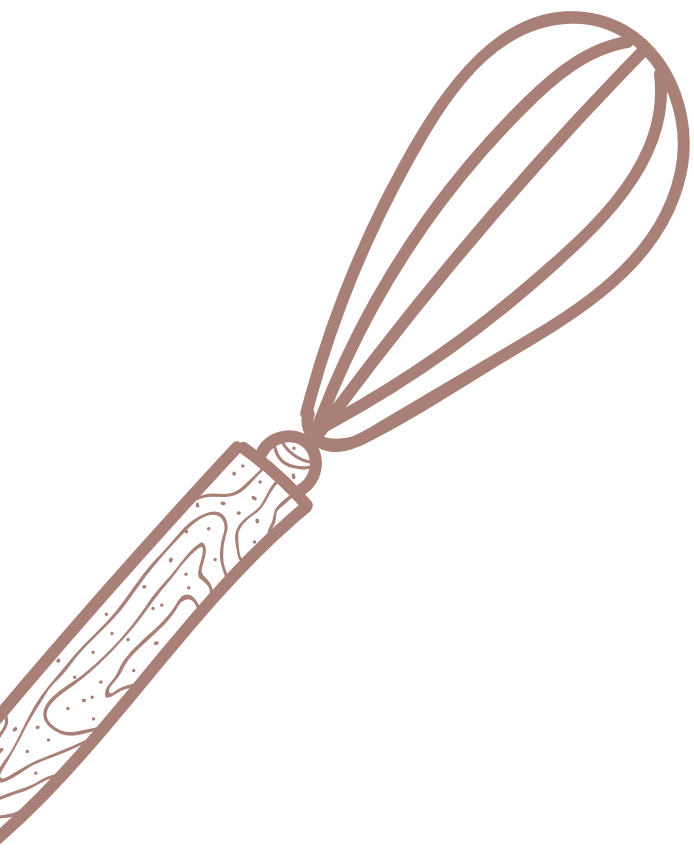
MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 3 huevos duros
- 1 scoop de proteína chocolate o sin sabor
- ½ cuchara de mantequilla de maní
- 2 o 3 cucharas de cacao amargo
- ½ taza de leche vegetal o deslactosada baja en grasas (o agua)
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- Endulzante (opcional)



12

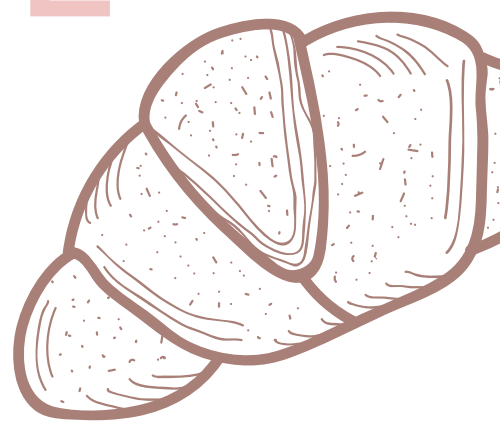


PROCEDIMIENTO

Procesar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y bien cremosa.

Llevar a la heladera hasta que este bien frio.
Decoración a gusto 😊 (yo usé coco sin azúcar y chocolate 80% amargo)

MUG CAKE DE FRESAS PROTEICO



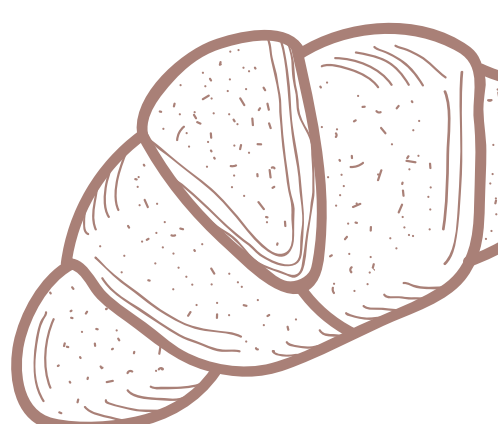
INGREDIENTES

- 1 huevo
- 2 rodajas de banana pisada o 2 rodajas de manzanas ralladas
- 1 cuchara grande de yogur natural o yogur griego
- 1 scoop de proteína sabor fresa o sin sabor
- $\frac{1}{4}$ taza de harina de almendras o avena
- 1 cuchara chiquita de polvo para hornear
- 1 puñado de fresas cortadas
- Endulzante (opcional)



MUGCAKE DE FRUTOS ROJOS

EN TAZA

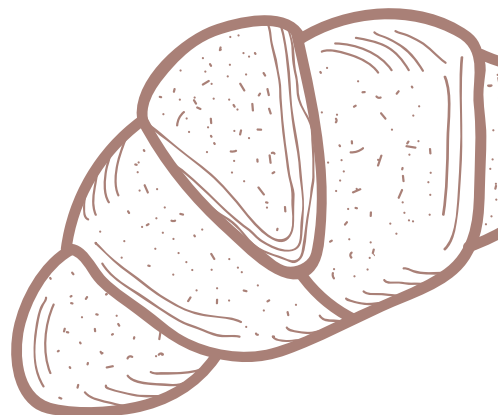


13



INGREDIENTES

- 1 huevo
- 4 cucharas de avena
- 4 cucharas de leche vegetal o deslactosada. (O la que quieras jajaja)
- Frutos rojos
- 1 cuchara chiquita de polvo para hornear
- Yogurt natural/griego para el topping
- Más frutos rojos y secos para el topping
- Endulzante (opcional)



PROCEDIMIENTO

En una taza para microondas, mezclar el huevo, la leche, la avena, y el polvo para hornear. (Si elegiste usar endulzante también es su momento)

Mezclar bien hasta lograr una preparación homogénea. Por último agregarle los frutos rojos y mezclar un poquito.

Llevar al microondas.

Cuando lo saques le puedes poner por arriba el yogurt mezclado con algunos frutos rojos y frutos secos!!!

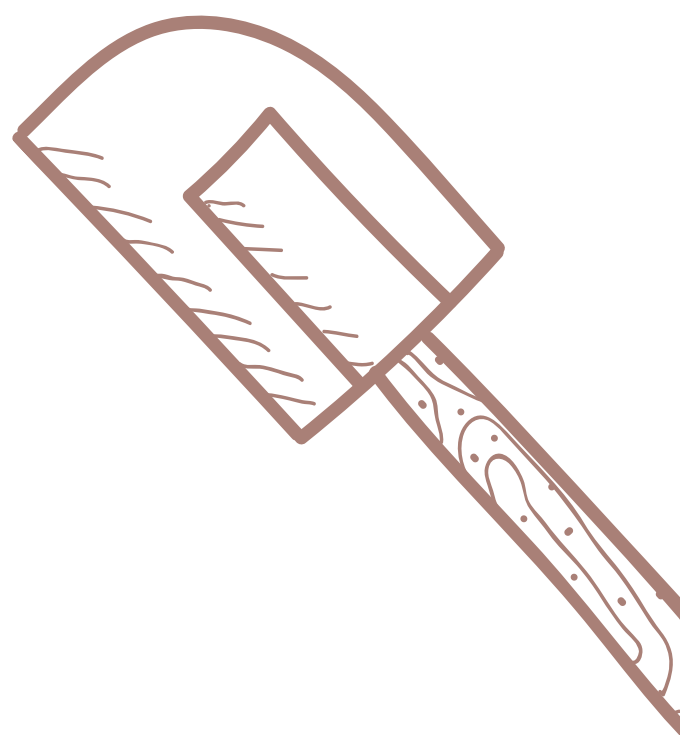
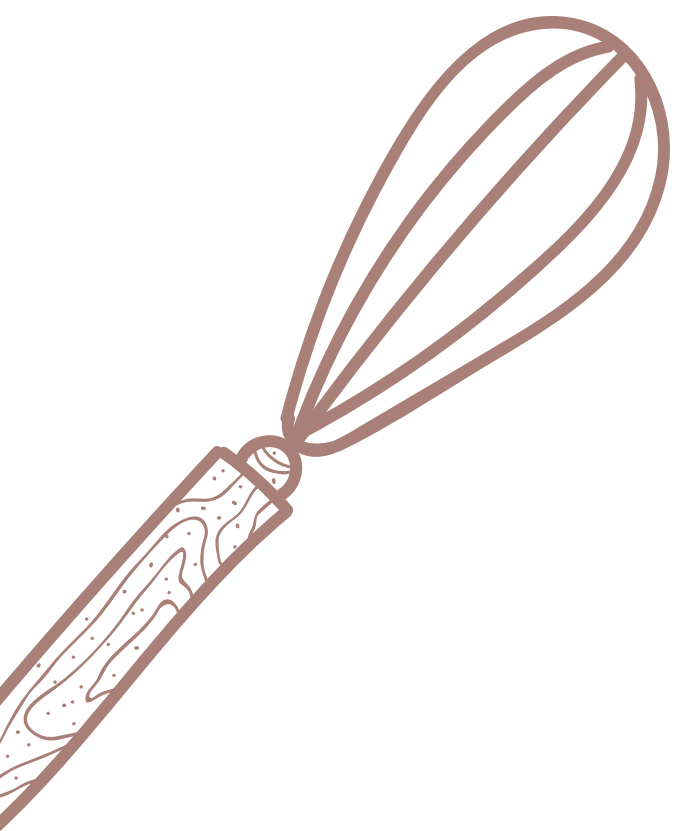
COCCIÓN

Microondas

🕒 1 minuto y 30 segundos

TIP:

Al sacarlo, podés agregar una cucharada de yogurt griego y algunos frutos rojos más por arriba.
De nada ;)



PANCAKES PROTEICOS

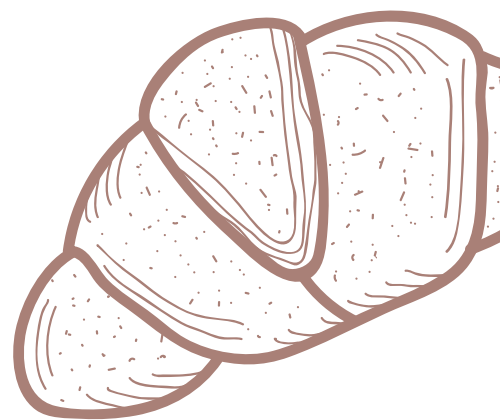
CHOCOLATE O
VAINILLA

14



INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 huevo
- 1 scoop de proteína chocolate o vainilla
- (o sin sabor + cacao amargo)
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- ½ taza de harina de avena o almendras
- 1 cuchara chiquita de polvo para hornear
- Chorrito de leche vegetal o deslactosada baja en grasas
- Frutos rojos congelados
- Yogur griego o queso cottage
- Frutos secos (opcional)
- Endulzante (opcional)



PROCEDIMIENTO

En un bowl colocar la harina de avena, el cacao amargo y la cucharita chiquita de polvo para hornear. Mezclar.

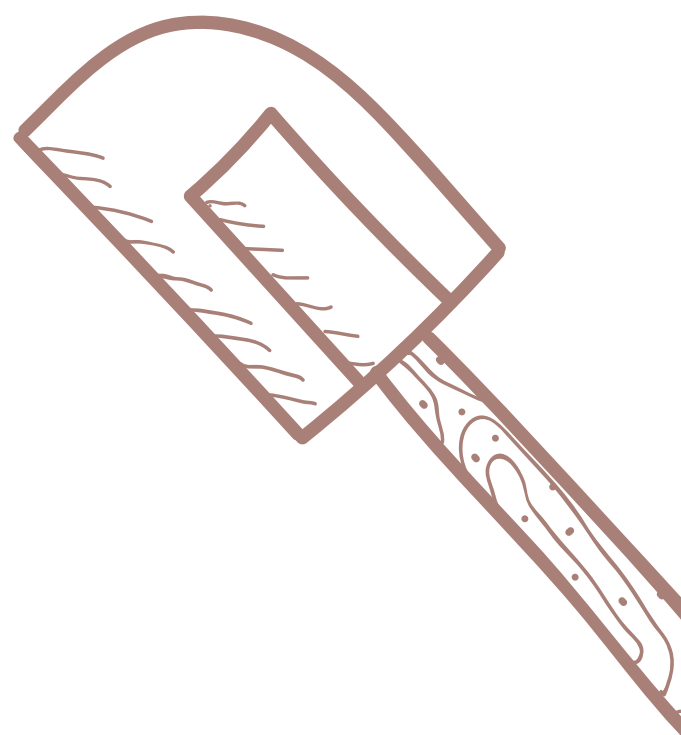
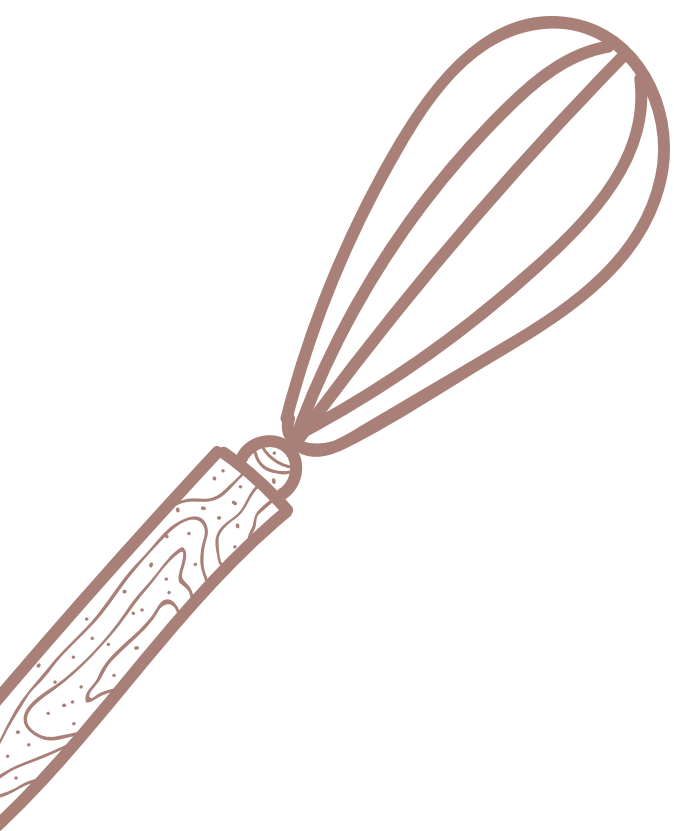
Agregar los huevos, la leche, el aceite de coco y el endulzante si decidís usar.

Rallar el zucchini y sumarlo a la mezcla. Integrar bien todo y verter en un molde de silicona o de vidrio (yo usé uno de 15 cm).

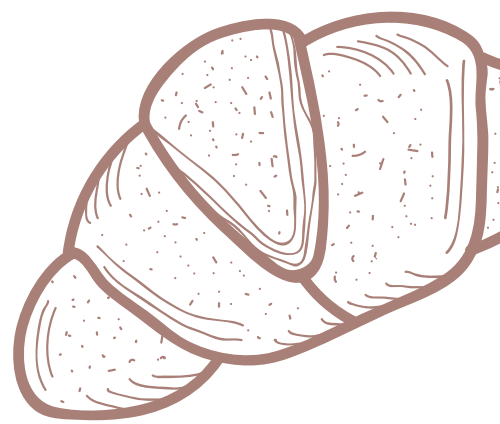
COCCIÓN

Microondas
🕒 6 minutos

Y VOILÀ!!!



TORTA DE MANZANA PROTEICA

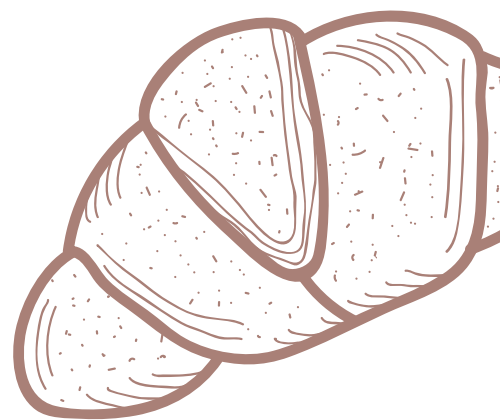


15



INGREDIENTES

- 2 manzanas rojas o verdes (con la
- 1 huevo
- 3 claras de huevo
- $\frac{1}{4}$ taza de leche vegetal o deslactosada baja en grasas
- 1 scoop de proteína vainilla o sin sabor
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de avena o almendras
- 1 cucharita chiquita de canela (opcional)
- 2 cucharas chiquitas de polvo para hornear
- Nueces (opcional)
- Endulzante (opcional)



PROCEDIMIENTO

Batir el huevo y las claras con la leche y mezclar con las manzanas cortadas a trozos (una y media a trozos y la otra media a láminas finas para poner por arriba)

Agregar la harina, la proteína, la canela y el polvo para hornear en la mezcla anterior.

Sumar nueces picadas para darle crocante, si deseás.

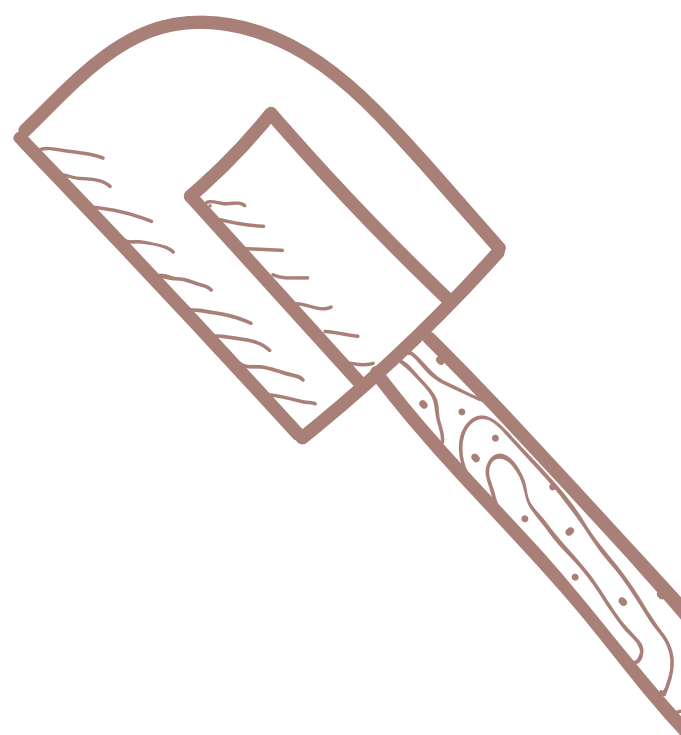
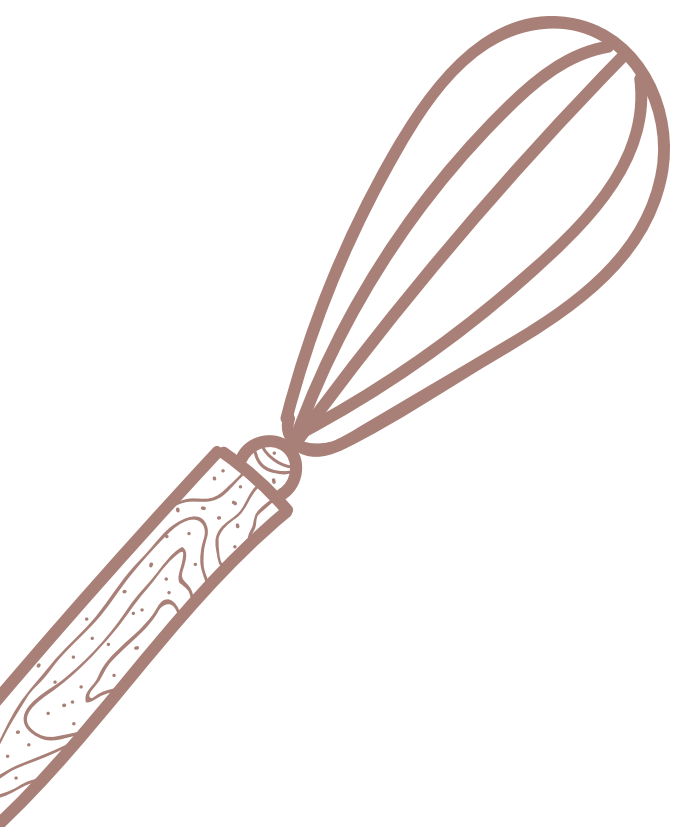
Verter en molde de silicona o vidrio y agregar la manzana en láminas por arriba.

COCCIÓN

Microondas

🕒 6 minutos

Y VOILÀ!!!



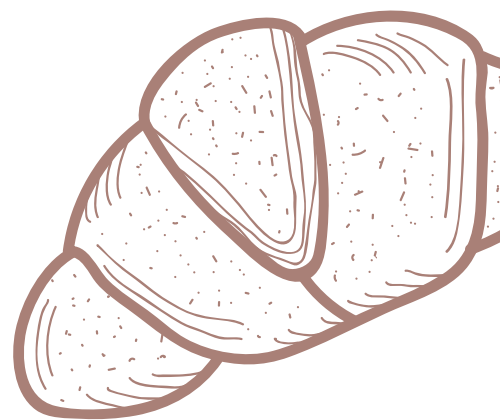
TORTA DE COCO

16



INGREDIENTES

- 4 claras de huevo
- 1 huevo entero
- $\frac{1}{2}$ taza de coco rallado sin azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de avena o almendras
- 1 chorrito de leche vegetal o deslactosada baja en grasas
- 1 cucharita chiquita de esencia de vainilla
- 1 cucharita chiquita de polvo para hornear



PROCEDIMIENTO

Batir las claras hasta que estén espumosas.

Luego agregar el huevo entero, la leche, el coco, la harina, la esencia de vainilla y el polvo para hornear.

Verter en molde apto para horno.

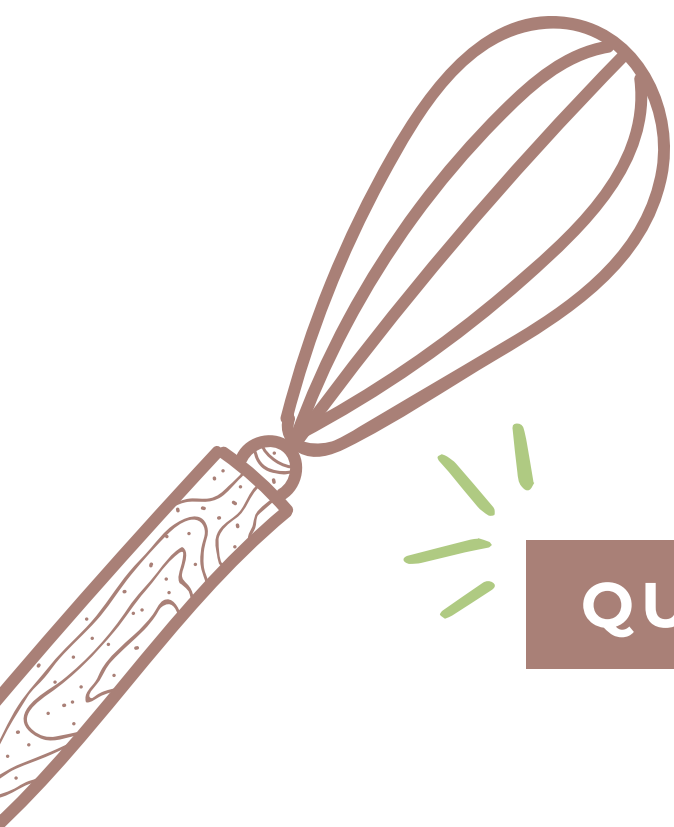
Al salir, podés pincelar con un poco de yogurt y coco por arriba.

COCCIÓN

Horno a 180 °C



30 minutos



QUEDA HÚMEDA Y SUAVE



MUCHAS
GRACIAS

ESTE EBOOK ES UN REGALO,
NO PARA HACERLO PERFECTO,
SINO PARA ACOMPAÑARTE EN LO
COTIDIANO.

PARA COMER RICO SIN CULPA,
SIMPLIFICAR TUS ELECCIONES
Y RECORDAR QUE CUIDARTE TAMBIÉN ES
ESCUCHARTE.

BUSCAMOS UNA FORMA DE ALIMENTARTE
QUE ENCAJE EN TU VIDA REAL.

CON MUCHO CARIÑO

@[HEY.NUTRICION](https://www.instagram.com/hey.nutricion)

