

Cocina dulce



Postres **Sanos & Naturales**

En materia de dulces también es posible
deleitarse de forma más liviana y saludable



Postres Sanos & Naturales

Estimado/a Dr./Dra.

En esta nueva entrega de Cocina Dulce, nos dedicamos a los Postres Sanos y Naturales, porque en materia de dulces también es posible deleitarse de forma más liviana y saludable. En muchos casos, las preparaciones pueden elaborarse cambiando el azúcar blanca por azúcar negra o rubia, miel o por endulzantes para bajar la cantidad de calorías consumidas. El tofu, ingrediente de nuestra primera receta, es de origen chino, pero su consumo se ha extendido por toda Asia. De la semilla de soja se extrae la leche, y por un proceso de coagulación y prensado se separa el líquido del sólido. Es bajo en calorías y grasa, y de alto contenido proteico. Es rico en hierro, calcio y magnesio, y se trata de un alimento completamente libre de ingredientes animales; por eso, es muy consumido por vegetarianos y macrobióticos.

Deliciosos postres, para experimentar en su preparación y degustar hasta el último bocado.

Le proponemos nuevamente compartir este mundo de sabores irresistibles.

Cordialmente

Gador S.A.





Sencillo



8 porciones



30 minutos + 1 hora de horno + 2 horas de frío

Cheesecake de tofu con pétalos de frutilla

Ingredientes

Para la base:

250 g de galletitas integrales
1 taza de manteca
2 cucharadas de miel

Para el relleno:

900 g de queso crema
900 g de tofu blando
300 g de azúcar orgánico
Una cucharada de extracto de vainilla
4 huevos de granja

Preparación de la base:

Procesar las galletitas integrales hasta hacerlas polvo. Llevar a un bol y mezclar con la manteca derretida y la miel. Forrar con la preparación el fondo de un molde de 28 cm de diámetro y llevar a la heladera mientras se prepara el relleno.

Preparación del relleno:

Procesar el queso crema con el tofu blando, el azúcar orgánico, el extracto de vainilla y los huevos de granja. Volcar el relleno en el molde, cubrir con papel de aluminio y llevar al horno a 150°C durante aproximadamente 1 hora.

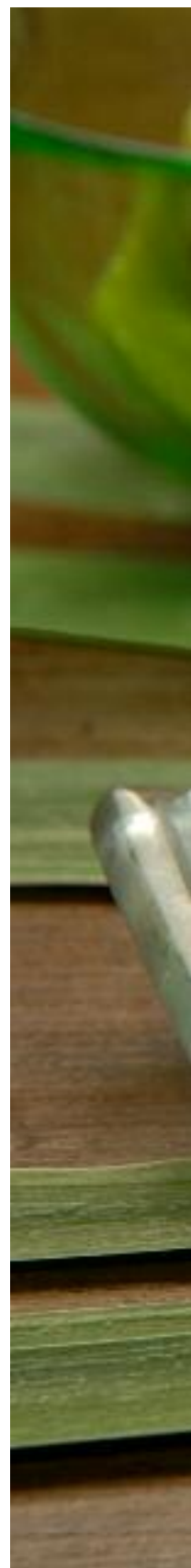
Dejar enfriar en la heladera al menos por 2 horas. Cortar las porciones con cuchillo o cortapastas metálico redondo previamente mojado en agua caliente y servir.



TIP

Salsa alternativa:

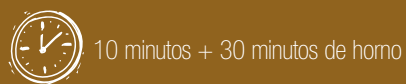
En lugar del licuado de kiwi, se puede acompañar con una salsa caramelizada de naranjas: Hacer un caramelo con 100 g de azúcar orgánico, una taza de agua y una estrella de anís. Cortar 2 naranjas "a vivo", agregarlas al caramelo y sumar ½ taza de jugo de naranjas. Cocinar durante 2 minutos y dejar enfriar a temperatura ambiente.





PRESENTACIÓN

Puede coronar cada porción con una frutilla cortada en fetas y un licuado de kiwi (sin agua).



Granola

paso a paso



Ingredientes

Los ingredientes pueden variar. Se pueden quitar o agregar ingredientes según gusto y disponibilidad.

3 tazas de avena

1 taza de nueces

1 taza de almendras

1 taza de semillas de girasol

1 taza de semillas de sésamo

1 taza de pasas de uva

1 taza de damascos secos

1 taza de ciruelas secas

3 tazas de copos de maíz

2 tazas de miel de abeja



TIP

Para lograr una granola bien aglutinada (al estilo barritas de cereal) deberá aumentarse la cantidad de miel. Si, al revés, la preferencia es que quede más bien suelta, deberá agregarle menor cantidad de miel o prepararla directamente sin miel; de esta forma resulta ideal para consumir en yogures.



1 Picar con cuchillo los frutos más grandes como las nueces, almendras, las pasas de ciruelas, damascos, etc.



2 Colocar todo en una placa y llevar al horno a 200°C por aproximadamente 20 minutos, hasta tostar los frutos. Remover cada tanto con cuchara de madera.



3 Retirar del horno y, mientras se revuelve, agregar la miel (si es sólida calentarla previamente a baño María para que sea más líquida). Mezclar bien.



4 Pasar la mezcla a otra placa de horno, forrada con papel de aluminio, y aplastarla para que quede compacta. Volver al horno por 10 minutos más.



5 Retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente. Desmoldar una vez frío y cortar en trozos.



Sencillo



8 porciones



1 hora

Gelatina de mango y kiwi

Ingredientes

Gelatina de mango:

2 mangos
400 ml de agua
200 g de azúcar
15 g de gelatina hidratada en
50 ml de agua fría

Gelatina de kiwi:

3 kiwis
400 ml de agua
200 g de azúcar
15 g de gelatina hidratada en
50 ml de agua fría

Preparación

Licuar la pulpa de los mangos con el agua y el azúcar. Incorporar la gelatina hidratada y disuelta previamente a baño María. Hacer lo mismo con la pulpa de los kiwis. Mezclar bien las dos preparaciones y volcar en moldes individuales previamente aceitados.

Dejar cuajar completamente en la heladera y desmoldar. Cortar en cubitos bien chiquitos distintas frutas: kiwi, manzana, pera, durazno, frutillas, etc., y acompañar cada porción con esta ensalada de frutas.





TIP

Si quiere que la preparación quede bi-color, primero deje cuajar en la heladera una de las preparaciones. Cuando esté bien armada, agregue la segunda y vuelva a llevar a la heladera, así los colores de ambas frutas quedarán bien diferenciados.

Compota de frutas

con yogur



Sencillo



4 porciones



1 hora

Tip

Al momento de servir, se puede agregar una compota de peras frescas.

Para la compota, pelar y descarozar 4 peras. Cortar en gajos. Colocar en una olla con 400 ml de agua y 150 g de azúcar orgánica.

Cocinar hasta que las peras se ablanden. Dejar enfriar y servir sobre la compota rociándola con un poco de almíbar.



Ingredientes

50 g de ciruelas secas "Presidente" (las más grandes)
50 g de ciruelas secas rubias
50 g de peras secas
50 g de damascos secos
50 g de pasas de uvas de Corintio
250 cc de jugo de naranja exprimido
2 cucharadas de edulcorante granulado
1 yogur descremado de vainilla
1 cucharada de copos de cereal sin azúcar

Preparación

Lavar las frutas secas y escurrirlas. Ponerlas en una cacerola y cubrirlas con el jugo de naranja exprimido y las dos cucharadas de edulcorante. Revolver, llevar al fuego, dejar hervir durante 5 minutos y retirar. Agregar el yogur de vainilla descremado y mezclar. Dejar enfriar a temperatura ambiente, revolviendo de vez en cuando, y llevar a la heladera para que se enfríe completamente. Servir la compota bien fría, espolvoreada con copos de cereal sin azúcar.