

RECETAS dulces

GALLETAS Y COOKIES

1. Cookies de avena sin gluten y chips de chocolate

Ingredientes:

- 1 taza de avena sin gluten
- ½ taza de harina de almendras
- 2 cdas de aceite de coco
- 2 cdas de miel o sirope de dátiles
- 1 huevo
- 1 cdita de esencia de vainilla
- ¼ taza de chips de chocolate amargo sin azúcar

Preparación:

1. Mezclá los ingredientes húmedos.
2. Agregá los secos y formá una masa blanda.
3. Armá las cookies y horneá 12-15 min a 180 °C.

Tip saludable: ideales como snack o post entrenamiento; combinan fibra, grasas buenas y proteínas.

—

2. Galletitas de limón y coco

Ingredientes:

- 1 taza de harina de coco
- 2 huevos
- 2 cdas de miel
- Ralladura de 1 limón
- 1 cda de aceite de coco

Preparación:

1. Mezclá todos los ingredientes hasta formar una masa.

2. Armá bolitas, aplastalas y horneá 10-12 min a 180 °C.

Tip: conservá en frasco hermético hasta 5 días.

3. Cookies de banana y manteca de maní

Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 3 cdas de manteca de maní natural
- ½ taza de avena sin gluten
- 1 cdita de canela

Preparación:

1. Pisá las bananas y mezclá con la manteca de maní.
2. Incorporá la avena y la canela.
3. Formá cookies y horneá 15 min a 180 °C.

Tip: sin azúcar ni harinas, dulzura natural gracias a la banana 🍌

4. Galletitas de cacao y almendras

Ingredientes:

- 1 taza de harina de almendras
- 2 cdas de cacao amargo
- 2 cdas de miel
- 1 huevo
- 1 cda de aceite de coco

Preparación:

1. Mezclá todo hasta lograr una masa firme.
2. Formá las galletitas y horneá 12 min a 180 °C.

Tip: una buena opción para acompañar el café o como snack energético.

5. Cookies de manzana y canela

Ingredientes:

- 1 manzana rallada
- 1 taza de avena sin gluten

- 1 huevo
- 1 cda de miel
- ½ cdita de canela

Preparación:

1. Mezclá todos los ingredientes.
2. Formá montoncitos sobre una placa.
3. Horneá 15 min a 180 °C.

Tip: podés agregar nueces picadas o pasas.

BUDINES, TORTAS Y MUFFINS

6. Budín de banana y nuez

Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 2 huevos
- ½ taza de harina de almendras
- ½ taza de avena sin gluten
- 1 cdita de polvo de hornear
- 2 cdas de miel
- ¼ taza de nueces picadas

Preparación:

1. Procesá las bananas con los huevos y la miel.
2. Agregá los secos y mezclá.
3. Incorporá las nueces.
4. Horneá 35 min a 180 °C.

Tip: húmedo, dulce y saciante gracias a las grasas y fibra natural.

7. Muffins de zanahoria y coco

Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria rallada
- 2 huevos
- ½ taza de harina de coco
- 2 cdas de miel
- 1 cdita de canela

Preparación:

1. Mezclá todo y distribuí en moldes de muffins.
2. Horneá 20 min a 180 °C.

Tip: una opción perfecta para acompañar el mate o desayuno.

8. Torta húmeda de cacao y palta

Ingredientes:

- 1 palta madura
- 2 huevos
- ½ taza de miel
- ½ taza de cacao amargo
- ½ taza de harina de almendras
- 1 cdita de polvo de hornear

Preparación:

1. Procesá la palta con los huevos y la miel.
2. Agregá los secos y mezclá.
3. Horneá 30 min a 180 °C.

Tip: sin manteca ni aceites, la palta aporta cremosidad y grasas saludables.

9. Budín de limón y amapola

Ingredientes:

- 2 huevos
- Jugo y ralladura de 1 limón
- 2 cdas de miel
- 1 taza de harina de arroz
- ¼ taza de harina de almendras
- 1 cda de semillas de amapola
- 1 cdita de polvo de hornear

Preparación:

1. Batí huevos, miel y limón.
2. Agregá las harinas y amapola.
3. Horneá 30 min a 180 °C.

Tip: fresco y liviano, ideal para meriendas.

10. Muffins de cacao y avena sin gluten

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 cdas de aceite de coco
- 2 cdas de miel
- ½ taza de avena sin gluten
- 2 cdas de cacao amargo
- ½ cdita de polvo de hornear

Preparación:

1. Mezclá todos los ingredientes.
2. Distribuí en moldes y horneá 18 min a 180 °C.

Tip: podés agregar trocitos de chocolate amargo o nueces.

POSTRES, TRUFAS Y SNACKS DULCES

11. Trufas energéticas de dátiles y cacao

Ingredientes:

- 8 dátiles sin carozo
- ½ taza de nueces o almendras
- 2 cdas de cacao amargo
- 1 cda de aceite de coco
- 1 cdita de esencia de vainilla

Preparación:

1. Procesá todos los ingredientes hasta lograr una masa pegajosa.
2. Formá bolitas y pasalas por cacao o coco rallado.
3. Llevá a la heladera 30 minutos.

Tip: ideales como snack pre o post entrenamiento.

—

12. Mousse de chocolate y palta

Ingredientes:

- 1 palta madura
- 2 cdas de cacao amargo
- 1 cda de miel o sirope natural

- 1 cdita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Procesá todo hasta obtener una textura cremosa.
2. Enfría en heladera 1 hora antes de servir.

Tip: se puede decorar con frutos rojos o chips de chocolate amargo.

13. Barritas de avena y frutos secos

Ingredientes:

- 1 taza de avena sin gluten
- ¼ taza de almendras picadas
- ¼ taza de nueces
- ¼ taza de miel
- 2 cdas de aceite de coco
- 1 cdita de canela

Preparación:

1. Calentá miel y aceite hasta integrar.
2. Mezclá con el resto de los ingredientes.
3. Compactá en un molde y enfría 1 hora.
4. Cortá en barritas.

Tip: conservá en heladera hasta una semana.

14. Peras al horno con canela y nueces

Ingredientes:

- 2 peras
- 1 cda de miel
- 1 cdita de canela
- 2 cdas de nueces picadas

Preparación:

1. Cortá las peras a la mitad y quitá el centro.
2. Colocá miel, canela y nueces encima.
3. Horneá 20-25 min a 180 °C.

Tip: servilas tibias con yogur natural.

15. Bombones frutales

Ingredientes:

- ½ taza de frutos rojos congelados
- 2 cdas de yogur natural o vegetal
- 1 cda de miel
- ½ taza de chocolate amargo derretido

Preparación:

1. Procesá los frutos con el yogur y la miel.
2. Formá pequeñas bolitas, congelá 30 min.
3. Bañá en chocolate y guardá en freezer.

Tip: versión saludable de bombones fríos.

16. Crumble de manzana saludable

Ingredientes:

- 2 manzanas en cubos
- 1 cda de miel
- ½ cdita de canela
- ½ taza de avena sin gluten
- 2 cdas de aceite de coco
- 2 cdas de harina de almendras

Preparación:

1. Colocá las manzanas con miel y canela en una fuente.
2. Mezclá los secos con aceite de coco y cubrí las manzanas.
3. Horneá 25 min a 180 °C.

Tip: servilo tibio con yogur o crema vegetal.

17. Flan de coco sin azúcar

Ingredientes:

- 3 huevos
- 200 ml de leche de coco
- 2 cdas de miel
- 1 cdita de esencia de vainilla

Preparación:

1. Mezclá todos los ingredientes.
2. Colocá en moldes individuales.
3. Horneá a baño maría 35 min a 160 °C.

Tip: desmoldá frío y espolvoreá con coco rallado.

18. Pudding de chía y frutilla

Ingredientes:

- 3 cdas de semillas de chía
- 1 taza de leche vegetal
- 1 cda de miel
- ½ taza de frutillas picadas

Preparación:

1. Mezclá leche, chía y miel.
2. Dejá reposar 4 horas o toda la noche.
3. Serví con frutillas frescas por encima.

Tip: una opción fresca y rica en omega 3.

19. Trufas de coco y almendra

Ingredientes:

- 1 taza de coco rallado
- ½ taza de harina de almendras
- 3 cdas de miel
- 2 cdas de aceite de coco

Preparación:

1. Mezclá todo hasta obtener una masa maleable.
2. Formá bolitas y pasalas por coco rallado.
3. Llevá a la heladera 1 hora.

Tip: sabor tipo “Raffaello” pero saludable ♡♡

20. Brownie saludable sin gluten

LIC.JULIA BOLOGNANI
NUTRICIONISTA
M.P.:3799
@nutricionistajuliabolognani

Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ taza de cacao amargo
- ½ taza de harina de almendras
- ¼ taza de miel
- 2 cdas de aceite de coco
- 1 cdita de esencia de vainilla

Preparación:

1. Mezclá los ingredientes hasta integrar.
2. Verté en un molde pequeño y horneá 20-25 min a 180 °C.
3. Dejá enfriar antes de cortar.

Tip: podés agregar nueces o trocitos de chocolate amargo.

Lic. Julia Bolognani
NUTRICIONISTA