

Cupcakes/muffins/magdalenas

Coco y chocolate



Elisabeth Escribano & Cari Cerdan

 10 minutos  20 minutos  180  6-8

INGREDIENTES

100g de harina de almendra
50g coco rallado
20g semillas de lino molidas
5 dátiles (sin hueso)
1 plátano maduro
2 huevos medianos
2 cdas aceite de coco
1 cdta levadura en polvo
1/2 cdta extracto de vainilla
Pizca de sal
50g chocolate negro 85%

INSTRUCCIONES

- 01** Encender el horno a 180°C. La posición del horno seria de calor arriba y abajo, sin aire.
- 02** En un bol prepara los ingredientes secos: harina de almendra, coco rallado, semillas de lino molidas, levadura en polvo, pizca de sal.
- 03** En el robot de cocina añade los huevos, los dátiles, el extracto de vainilla, el plátano y el aceite de coco. Mézclalo hasta que quede bastante homogéneo.
- 04** Trocea el chocolate en cuadraditos de 1cm, añádelo a la mezcla de todos los ingredientes.
- 05** La mezcla estará bastante consistente, con una cuchara ayúdate para añadirla en los moldes. Usa para mejor resultado un asador para magdalenas y para que no se pegue puedes usar papeles de magdalena. También otra opción es usar las formas individuales de silicona.

Eficiencia: Mezcla todos los ingredientes secos por una parte y todos los húmedos por otra y luego mezclalos.

Cupcakes/muffins/magdalenas

Crema de cacahuete



Elisabeth Escribano & Cari Cerdan

 10 minutos  20 minutos  180  8

INGREDIENTES

45g cacahuetes

85g de harina de almendra

60g azúcar de la flor de coco

50g semillas de lino molidas

1/2 cdta levadura en polvo

Pizca de sal

1 huevo mediano

110g crema de cacahuete

1/2 cdta extracto de vainilla

50ml sirope de agave

120ml bebida vegetal

INSTRUCCIONES

01 Encender el horno a 180°C. La posición del horno seria de calor arriba y abajo, sin aire.

02 En un bol prepara los ingredientes secos: harina de almendra, azúcar de la flor de coco, semillas de lino molidas, levadura en polvo, pizca de sal.

03 En el robot de cocina añade el huevo, la crema de cacahuete, la bebida vegetal, el extracto de vainilla, sirope de agave y los cacahuetes a poder ser sin tostar ni con sal. Mézclalo hasta que quede bastante homogéneo.

04 Añade los ingredientes secos y mezcla todo de nuevo.

05 La mezcla estará un poco mas liquida pero eso ayuda para ponerla en los papeles de cupcakes/muffins/magdalenas. Usa para mejor resultado un asador para magdalenas y para que no se pegue puedes usar papeles de magdalena. También otra opción es usar las formas individuales de silicona.

Eficiencia: Mezcla todos los ingredientes secos por una parte y todos los humedos por otra y luego mezclalos.

Frosting de chocolate

Con aguacate



Elisabeth Escribano & Cari Cerdan



5 minutos

INGREDIENTES

1 aguacate grande y maduro

5 dátiles (sin hueso)

30g cacao en polvo

50ml sirope de agave

15g cacahuets sin sal

INSTRUCCIONES

01 Pela el aguacate y añádelo al robot de cocina.

02 Añade los demás ingredientes excepto los cacahuets y mézclalo bien.

03 A gusto se puede añadir mas sirope de agave.

04 Unta el frosting encima de las madalenas de crema de cacahuete.

05 Trocea un poco los cacahuets para salpicar el frosting y decorar asi las madalenas.

Coca de pipas

Con cobertura de chocolate



Elisabeth Escribano & Cari Cerdan



10 minutos



10 minutos



180

INGREDIENTES

1 huevo

60g panela

200g pipas de girasol naturales.

200g chocolate 85%

INSTRUCCIONES

01 Precalentar el horno a 180°.

02 Se bate muy bien batido 1 huevo. Se añaden 60 grs de panela y se vuelve a batir. Se añaden 200 grs de pipas de girasol al natural. Por último se remueve bien.

03 Extender en papel de horno (un capa finísima). Poner al horno tener 10-12 minutos.

04 Mientras poner el chocolate a derretir a baño maria.

05 Al sacar del horno la coca bañarla de chocolate.

06 Meter al frigorífico.

Se puede poner sal seguido de poner el chocolate.

Se puede partir y dejar en un tupper con papel de horno separando las capas.

Bebida de avellanas y cacao

Leche vegetal



Elisabeth Escribano & Cari Cerdan

 7 minutos

INGREDIENTES

1l agua temperatura ambiente

40g avellanas

2 cacillos cacao

1 cacillo stevia

1 toque de sal

Con el residuo hacemos una crema de avellanas y cacao:

- Pasamos el residuo a un bol.
- Añadimos 2 cdas de cacao y damos vuelta.
- Dejar reposar

Se puede guardar hasta 5 días en el frigorífico.

INSTRUCCIONES

01 Poner en el vaso el agua:

- 1l agua temperatura ambiente

02 Poner el filtro y añadir ingredientes:

- 40g de avellanas
- 2 cacillos de cacao
- 1 cacillo de stevia.
- 1 toque de sal

03 Emulsionar todos los ingredientes:

- 1 minuto batiendo.
- 5 minutos de reposo

04 Sacar líquido:

- Remover con cuchara
- Presionar con mortero (mucho)

05 Sacar el filtro y dar vueltas al líquido.

Se puede servir, frío, caliente y del tiempo.



Tips & Tricks

Dónde encontrar los ingredientes

- Azúcar de coco
 - Eroski
 - Simply
 - Carrefour
- Harina de almendra
 - Herboristerías
 - Simply
 - Mercadona
- Semillas de lino
 - Heboristerías
- Extracto de vainilla
 - Eroski
 - Mercadona
- Aceite de coco
 - Mercadona
- Panela
 - Mercadona

Utensilios

- Máquina para hacer leche vegetal JATA
- Robot de cocina
- Espátula
- Batidora manual
- Asador

P5 PLUS



6



6

3

0

6

P5 PLUS



P5 PLUS



0

6



Edulcorantes

Azúcar de coco IG 35-54

Cuando se utiliza azúcar de flor de coco como sustituto del azúcar en una receta, aquí tienes algunas consideraciones importantes:

- **Dulzura:** El azúcar de flor de coco es un poco menos dulce que el azúcar blanco, pero tiene un sabor similar y un dulzor agradable. Puedes utilizarlo en una proporción de 1:1 en lugar del azúcar en la mayoría de las recetas.
- **Textura y color:** El azúcar de flor de coco tiene una textura granulada similar al azúcar moreno, pero es un poco más fina. También tiene un color dorado o marrón claro, lo que puede afectar ligeramente el color final de tus productos horneados.
- **Índice glucémico:** El azúcar de flor de coco tiene un índice glucémico más bajo que el azúcar blanco, lo que significa que eleva los niveles de azúcar en la sangre de manera más gradual. Esto puede ser beneficioso para las personas que están tratando de controlar sus niveles de azúcar en la sangre.
- **Sabor y aroma:** El azúcar de flor de coco tiene un sabor y aroma distintivos que pueden agregar un toque sutil de caramelo o avellana a tus recetas. Este sabor único puede complementar ciertos platos y postres, pero es importante tener en cuenta cómo puede afectar el perfil de sabor general de la receta.

¿Para qué recetas es mejor el azúcar de coco?

Galletas, brownies, en general recetas que necesiten una textura mas cristalizada en vez de húmeda.



Edulcorantes

Sirope de Agave IG 15-30

Cuando se utiliza sirope de agave como sustituto del azúcar, hay algunos aspectos a considerar:

- **Dulzura:** El sirope de agave es más dulce que el azúcar, por lo que se puede utilizar en menor cantidad para obtener el mismo nivel de dulzura en las recetas. Como regla general, puedes reducir la cantidad de sirope de agave en un 25% en comparación con la cantidad de azúcar que la receta original requiere.
- **Textura líquida:** El sirope de agave tiene una textura líquida, lo que puede afectar la consistencia y la humedad de la receta. Puedes necesitar ajustar la cantidad de líquido en la receta para compensar esto, o reducir otros líquidos en la receta cuando utilices sirope de agave para evitar que la mezcla se vuelva demasiado líquida.
- **Sabor:** El sirope de agave tiene un sabor más suave y menos pronunciado que el azúcar, lo que puede afectar el resultado final de la receta en términos de sabor. Sin embargo, su sabor neutro hace que sea versátil y fácil de combinar con una variedad de ingredientes.
- **Índice glucémico:** El sirope de agave tiene un índice glucémico más bajo que el azúcar blanco, lo que significa que puede provocar una elevación más gradual en los niveles de azúcar en la sangre después de ser consumido. Esto puede ser beneficioso para las personas que tienen preocupaciones relacionadas con el control del azúcar en la sangre, como los diabéticos.

¿Para qué recetas es mejor el sirope de ágave?

Tartas que necesiten humedad, tartas hechas con harina de coco.

P5 PLUS



6

3

0

6



P5 PLUS



P5 PLUS



0

6



Edulcorantes

Dátiles IG 40-60

Cuando se reemplaza el azúcar por dátiles en recetas para postres, hay varias consideraciones a tener en cuenta, incluido el índice glucémico y cómo ajustar la receta.

- **Índice glucémico:**
 - Los dátiles tienen un índice glucémico más bajo que el azúcar refinada. Esto puede ser beneficioso para mantener niveles de azúcar en sangre más estables.
 - Sin embargo, los dátiles son naturalmente altos en azúcares, principalmente fructosa, por lo que aún deben ser consumidos con moderación, especialmente por personas que necesitan controlar su ingesta de azúcar.
- **Ajuste de la receta:**
 - Al reemplazar el azúcar por dátiles, necesitarás ajustar la cantidad de líquido en la receta, ya que los dátiles aportan humedad.
 - También debes considerar la textura de la masa, ya que los dátiles pueden hacerla más densa y pegajosa. Puedes necesitar agregar más harina u otros ingredientes secos para compensar esto.
- **Proceso de sustitución:**
 - Para reemplazar el azúcar por dátiles en una receta, primero necesitarás hacer un puré de dátiles. Para ello, remoja los dátiles en agua caliente durante unos minutos para ablandarlos, luego escúrrelos y mézclalos en un procesador de alimentos o licuadora hasta obtener una pasta suave.
 - Luego, usa esta pasta de dátiles en lugar del azúcar en tu receta. Puedes necesitar ajustar la cantidad según tu gusto y las características de la receta.



Harinas *gluten free*

Harina de almendra IG 0-10

La harina de almendra es un ingrediente popular en la repostería sin gluten debido a sus propiedades únicas y beneficios. Aquí hay algunas razones por las cuales se elige la harina de almendra en la preparación de postres sin gluten y qué tipo de postres son mejores para usarla:

- **Sin gluten:** La harina de almendra es naturalmente sin gluten, lo que la hace adecuada para personas con sensibilidad al gluten o enfermedad celíaca que necesitan evitar el gluten en su dieta.
- **Textura suave y húmeda:** La harina de almendra tiene una textura suave y húmeda que puede agregar humedad y una miga tierna a los postres. Esto es especialmente beneficioso en recetas como pasteles, galletas y brownies, donde se busca una textura suave y esponjosa.
- **Sabor delicado y dulce:** La harina de almendra tiene un sabor delicado y ligeramente dulce que puede realzar el perfil de sabor de los postres sin abrumarlos. Su sabor a nuez complementa bien una variedad de ingredientes y puede agregar profundidad a los postres.
- **Rico en nutrientes:** La harina de almendra es rica en grasas saludables, proteínas, fibra, vitaminas y minerales, lo que la convierte en una opción más nutritiva en comparación con las harinas refinadas. Aporta beneficios nutricionales adicionales a tus postres sin gluten.
- **Versatilidad:** La harina de almendra es muy versátil y se puede usar en una variedad de postres sin gluten, como pasteles, galletas, tartas, magdalenas, panecillos y más. También se puede combinar con otras harinas sin gluten, como harina de coco o harina de arroz, para obtener resultados óptimos en ciertas recetas.



Harinas *gluten free*

Harina de lino IG 35

La harina de linaza, también conocida como harina de lino, es una opción popular para hacer postres sin gluten debido a sus propiedades únicas y beneficios. Aquí hay algunas razones por las cuales se elige la harina de linaza en la preparación de postres sin gluten y qué tipo de postres son mejores para usarla:

- **Libre de gluten:** La harina de linaza es naturalmente libre de gluten, lo que la hace adecuada para personas con sensibilidad al gluten o enfermedad celíaca que necesitan evitar el gluten en su dieta.
- **Alto contenido de fibra:** La harina de linaza es rica en fibra dietética, lo que puede ayudar a promover la salud digestiva y mantener la saciedad. La fibra también puede ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y mejorar la salud del corazón.
- **Fuente de grasas saludables:** La harina de linaza es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, que son beneficiosos para la salud del corazón y el cerebro. También contiene ácidos grasos omega-6 en proporciones equilibradas.
- **Textura suave y húmeda:** La harina de linaza tiene una textura suave y húmeda que puede agregar humedad y una miga tierna a los postres. Esto es especialmente beneficioso en recetas como pasteles, muffins y galletas, donde se busca una textura suave y esponjosa.
- **Sabor neutro:** La harina de linaza tiene un sabor suave y neutro, lo que la hace versátil y adecuada para una variedad de recetas dulces y saladas. Su sabor no dominante permite que otros ingredientes y sabores brillen en la receta final. Esto es especialmente beneficioso en recetas como pasteles, panes, crackers, muffins y galletas.

P5 PLUS



21 20A 21A

6 3 0 6



20 19A 18A

P5 PLUS



19

P5 PLUS



18



17A

Glosario

Índice Glucémico (IG)

El índice glucémico (IG) es una medida que indica cómo un alimento afecta los niveles de azúcar en la sangre después de ser consumido. Se clasifica los alimentos en una escala del 0 al 100 según la rapidez con que aumentan los niveles de glucosa en la sangre. Los alimentos con un índice glucémico alto (IG alto) aumentan rápidamente los niveles de azúcar en la sangre, mientras que los alimentos con un índice glucémico bajo (IG bajo) lo hacen de manera más gradual.

Resistencia a la insulina

La resistencia a la insulina es una condición en la cual las células del cuerpo no responden adecuadamente a la insulina, una hormona que ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre. Normalmente, cuando comemos alimentos que contienen carbohidratos, el cuerpo produce insulina para ayudar a transportar la glucosa del torrente sanguíneo hacia las células, donde se utiliza como fuente de energía. Sin embargo, en personas con resistencia a la insulina, las células no responden eficazmente a la señal de la insulina, lo que lleva a niveles elevados de glucosa en sangre.

Celiaquía

La enfermedad celíaca es una afección crónica del sistema inmunológico en la que la ingestión de gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno, desencadena una reacción inmunológica en el intestino delgado. Esta reacción provoca daño en la mucosa del intestino delgado y dificulta la absorción de nutrientes esenciales.

