

Brownie de verduras

Con coliflor



Elisabeth Escribano & Cari Cerdan



20 minutos



20 minutos



200

INGREDIENTES

300g de coliflor cruda

2 huevos medianos

40g de crema de almendra

10g de cacao puro en polvo

60g de chocolate negro 85%

15g de harina de almendra

80g dátiles medjoul

Pistachos para decorar

INSTRUCCIONES

01 Encender el horno a 200°C. La posición del horno sería de calor arriba y abajo, sin aire. Mientras el horno se calienta, el chocolate al baño maría y batir junto al huevo y la crema de cacahuete.

02 Picar la coliflor lo más fina posible. Mejor usar un procesador de alimentos.

03 Incorporar la coliflor a la mezcla de chocolate, huevo y crema de almendra y remover bien. Añadir la pasta de dátiles, la harina de almendra y el cacao en polvo.

Integrar bien todos los elementos hasta que formen una masa más o menos homogénea.

04 Engrasar un molde apto para horno con un poco de aceite y verter la masa. Decorar con pistachos y nueces.

05 Dejar que se cocine en el horno a 200°C durante, aproximadamente, 20 minutos. Se puede pinchar el brownie con un tenedor para saber si la masa sigue, o no, cruda. Dejar enfriar antes de desmoldar para que no se rompa.

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

Opcional: Añade 20g-40g de chocolate troceado y una cdta de extracto de vainilla por textura y sabor.

Brownie de verduras

Con remolacha



20 minutos



20 minutos



180

INGREDIENTES

140g de chocolate negro 85%

4 huevos

250g de remolachas cocidas

150g compota de manzana

4 cda. de azúcar de coco

1 cda. de semillas de lino molidas

1 cda. de cacao en polvo (sin azúcar)

1 cdta. de levadura en polvo

1 cdta. de extracto de vainilla

Pizca de sal

125g de harina de almendra

4 cda. de aceite de coco derretido

Pistachos para decorar

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

Opcional: Añade 20g-40g de chocolate troceado y una cdta de extracto de vainilla por textura y sabor.

INSTRUCCIONES

01 Precalienta el horno a 180 °C. La posición del horno sería de calor arriba y abajo, sin aire. Engrasa un molde desmontable de 22 centímetros de diámetro.

02 Derrete el chocolate con el aceite de coco al baño María. Tritura las remolachas con una batidora de mano, licuadora o procesador de alimentos. Bate los huevos en un tazón grande y mezcla el puré de remolacha. Agrega la compota de manzana, el azúcar de coco, las semillas de linaza, el cacao en polvo, la levadura en polvo, el extracto de vainilla y la sal, y mezcla hasta obtener una mezcla suave. Si hay grumos, puedes batir la masa con una batidora de mano hasta que esté suave.

03 Agrega la harina de almendra, y, por último, el aceite de coco con el chocolate derretido. Revuelve bien hasta obtener una mezcla líquida y bien mezclada.

04 Vierte la mezcla en el molde engrasado y hornea el pastel durante 20 minutos en el horno. Importante no dejar el brownie en el horno y sacarlo fuera para que no siga cociendo con el calor restante en el horno. Deja que el pastel se enfríe en el molde.

Bebida de avena

Leche vegetal



 7 minutos

INGREDIENTES

1l agua temperatura ambiente

6 cazos rasos de avena.

1 cazo raso de stevia

1 toque de sal

Remover bien antes de servir, se queda en el fondo de la jarra los ingredientes y los nutrientes. (Se puede servir, frio, caliente y del tiempo).

INSTRUCCIONES

01 Poner en el vaso el agua:

- 1l agua temperatura ambiente

02 Poner el filtro y añadir ingredientes:

- 6 cazos rasos de avena.
- 1 cazo raso 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.

- Para que salga menos dulce, en vez de 1 cazo raso de stevia, utilizar 15cc.



Tips & Tricks

Dónde encontrar los ingredientes

- Azúcar de coco
 - Eroski
 - Simply
 - Carrefour
- Harina de almendra
 - Herboristerías
 - Simply
 - Mercadona
- Semillas de lino
 - Heboristerías
- Compota de manzana sin azúcar
 - Eroski (zona de bolsas de ensalada)
- Extracto de vainilla
 - Eroski
 - Mercadona

Utensilios

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

P5 PLUS



6

0

3

6

P5 PLUS



P5 PLUS



0

6



17

17A

18

18A

19

19A

20

20A

21

21A

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.



Edulcorantes

Miel IG 45-70

Cuando se usa miel como sustituto del azúcar en una receta, hay algunas consideraciones importantes a tener en cuenta:

- **Dulzura:** La miel es más dulce que el azúcar, por lo que se puede usar menos miel que azúcar para obtener el mismo nivel de dulzura en la receta. Como regla general, puedes reducir la cantidad de miel en aproximadamente un 25% en comparación con la cantidad de azúcar que la receta original requiere.
- **Textura y humedad:** La miel es un líquido natural y tiene una mayor cantidad de humedad que el azúcar granulado. Esto puede afectar la textura y la humedad de la receta, por lo que es posible que necesites ajustar la cantidad de líquidos en la receta o reducir la cantidad de miel para evitar que la mezcla quede demasiado líquida.
- **Sabor:** La miel tiene un sabor característico que puede afectar el perfil de sabor de la receta. Su sabor puede variar dependiendo del tipo de miel utilizada (por ejemplo, miel de flores silvestres, miel de azahar, miel de trébol, etc.). Es importante tener en cuenta cómo el sabor de la miel complementará los otros ingredientes en la receta.
- **Índice glucémico:** La miel tiene un índice glucémico más alto que el azúcar blanco, lo que significa que puede elevar más rápidamente los niveles de azúcar en la sangre después de ser consumida. Esto puede ser importante para las personas que tienen preocupaciones relacionadas con el control del azúcar en la sangre, como los diabéticos.

¿Para qué recetas es mejor la miel?

Muffins, panes, bollos, tartas que requieran humedad.



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.



P5 PLUS

6

0

3

6

P5 PLUS

P5 PLUS

6

0

21

21A

20A

20

19A

19

18A

18

17A

17

Harinas *gluten free*

Harina de coco IG 45-50

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

- **Sin gluten:** La harina de coco 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.
- **Alto contenido de fibra:** La harina de coco 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.
- **Bajo índice glucémico:** La harina de coco tiene un bajo índice glucémico en comparación con otras harinas, lo que significa que libera glucosa en la sangre de manera más gradual y evita picos en los niveles de azúcar en la sangre. Esto puede ser beneficioso para personas que necesitan controlar sus niveles de azúcar en la sangre.
- **Sabor y aroma:** La harina de coco tiene un sabor y aroma distintivos a coco que pueden agregar un toque exótico a los postres. Su sabor a nuez complementa bien una variedad de ingredientes y puede agregar profundidad a los postres.
- **Textura suave y húmeda:** La harina de coco 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.



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 20A 21A

P5 PLUS



19 19A

P5 PLUS



18 18A

17A



17 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.

