

NUTRIÓLOGA LIZBETH PARTIDA

# POSTRES SALUDABLES





# Pay de limón

LIZBETH PARTIDA

## ingredientes:

- 1/2 taza de queso cottage
- 1/2 taza de yogurt griego
- Stevia (5 gotitas)
- 1 limón
- 5 galletas maría

## Procedimiento:

- Mezclamos en una batidora, 1/2 taza de queso cottage, 1/2 taza de yogurt griego, limón, stevia.
- Agregamos una galleta y servimos la mezcla y repetimos el proceso con las 5 galletas maría
- Finalmente dejamos refrigerar por 30 minutos y ¡listo!



# Paleta magnum

LIZBETH PARTIDA



## ingredientes:

- 1/2 taza de yogurt griego
- 1/2 plátano
- Stevia (5 gotitas)
- 1 pieza de chocolate turín sin azúcar
- 14 piezas de cacahuate triturados

## Procedimiento:

- Mezclamos en una batidora, 1/2 taza yogurt griego, 1/2 plátano y stevia.
- Servimos en contenedores de paletas y esperamos hasta que esten congeladas
- Derretimos chocolate turín en microondas y agregamos los cacahuates triturados
- Finalmente bañamos nuestra paleta con la mezcla y ponemos a congelar por 10 minutos !listo!



# Galleta en sartén

LIZBETH PARTIDA

## ingredientes:

- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1/4 taza de harina de avena (licúas avena)
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- stevia o monk fruit
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Chispas de chocolate sin azúcar o cacao nibs

## Procedimiento:

- Mezclamos en una batidora todos los ingredientes excepto las chispas
- Agregamos la mezcla a un sartén con papel encerado
- Decoramos con chispas y ponemos a calentar 10- 12 minutos y ¡listo!



# Galleta en sartén

LIZBETH PARTIDA

## ingredientes:

- 1/4 taza de avena
- 2 claras
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 6 nueces
- 3 fresas picadas

## Procedimiento:

- Mezclamos en una batidora 1/4 taza de avena con 2 claras
- Agregamos mezcla en un sartén con aceite PAM para que no se pegue.
- Finalmente decoramos con crema de cacahuete natural, nuez triturada, fresas en cuadritos y ¡listo! ¡a disfrutar!



# Mug cake de chocolate

LIZBETH PARTIDA

## ingredientes:

- 1/4 taza de avena o harina de almendra
- 2 claras
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1/2 plátano
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- chispas de chocolate sin azúcar (opcional)

## Procedimiento:

- Mezclamos 1/2 plátano, 2 claras, 1 cucharada de cacao en polvo, 1/4 taza de harina de avena o almendra, 1 cucharadita de polvo para hornear.
- Agregamos la mezcla en una taza y decoramos con chispas de chocolate.
- Finalmente agregamos 1 fresa para decorar y ¡listo! ¡a disfrutar!



# Gelatina cremosa

LIZBETH PARTIDA

## ingredientes:

- 1/2 taza de yogurt griego
- 1/2 taza de berries
- 1 sobre de stevia
- 1 sobres de grenetina

## Procedimiento:

- Licuamos todos los ingredientes y al final añadimos 2 sobres de grenetina con agua caliente y los mezclamos
- Finalmente le agregamos algunas berries enteras y refrigeramos por 40 minutos y ¡listo! ¡a disfrutar!



# Cheesecake

LIZBETH PARTIDA

## ingredientes:

- 1 taza y media de tofu
- Stevia
- 1 mango
- 1/2 taza de leche de soya
- 1 sobre de grenetina o agar agar para veganos
- 30 galletas maría
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 3 piezas de dátiles

## Procedimiento:

- Licuar tofu, mango, stevia, leche de soya y añadirle 1 sobre de grenetina mezclado con agua caliente.
- Para la base del pay vamos a mezclar: 2 cucharadas de aceite de coco previamente derretido, 3 dátiles y las galletas María hasta crear una costra.
- Finalmente refrigeramos por 1 hora hasta tener listo nuestro Pay

Nota: La porción es para más 5 personas



# Brownies sin harina

LIZBETH PARTIDA

## ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 2/3 de taza de crema de cacahuate natural
- 1 cucharada de vainilla
- 1 huevo
- 1/2 cucharada de polvo para hornear
- chispas de chocolate sin azúcar

## Procedimiento:

- Mezclar todos los ingredientes, poner en un molde con papel encerado y dejar por 20 minutos a 350 grados F.
- Cortar en cuadros pequeños, puedes decorar con más chispas de chocolate y ¡listo!

Nota: La porción es para más 4 personas



# Galleta de chispas

LIZBETH PARTIDA



## ingredientes:

- 1 cucharada de crema de cacahuate natural
- 1 cucharada de monk fruit o stevia
- 1 cucharada de avena
- 1 cucharada de chispas de chocolate

## Procedimiento:

- Mezclar todos los ingredientes, agrégalo sobre papel encerado con chispas de chocolate semi amargo 70% cacao, y ponla 3 minutos en la airfryer o 1 minuto y medio en el microondas

Nota: La porción es para 1 galleta



# Paleta de hielo fit

LIZBETH PARTIDA



## ingredientes:

- 1 taza de yogurt griego
- endulzante monk fruit o stevia
- 1 taza de frutos rojos

## Procedimiento:

- Mezclar todos los ingredientes, poner en un molde con pedazos de frutos rojos y congelar por varias horas