

VALENTIN NÉRAUDEAU

LOS PASIÓN POR POSTRES

.....
FOTOGRAFÍAS DE
MASSIMO PESSINA
.....

35 POSTRES

**ULTRA-
DELICIOSOS**

y su
VERSIÓN
LIGHT

LAROUSSE

7 / ¡ME ENCANTAN LOS POSTRES!

10 / COULIS

13 / MATERIAL

14 / RECETAS DE PRIMAVERA

SABLÉ DE COCO Y FRESA / 16-21

SUCCÈS DE MANGO / 22-27

BIZCOCHO DE POMELO / 28-33

TARTA INVERTIDA DE PIÑA / 34-39

BANOFEE DE PLÁTANO / 42-47

CRUMBLE DE COCO Y MANZANA / 48-51

TARTA FINA DE RUIBARBO / 52-57

58 / RECETAS DE VERANO

PAVLOVA DE FRAMBUESA / 60-63

TARTA DE ALBARICOQUE / 64-69

REFRESCO DE SANDÍA Y FRESA / 70-73

BIZCOCHO DE GROSELLAS / 74-79

TATIN DE MELÓN / 82-85

BIZCOCHO DE NECTARINA / 86-91

BIZCOCHO DE NUECES / AVELLANAS
CON FRUTOS ROJOS / 92-97

PLUM CAKE DE HIGOS A MI MANERA / 98-101

BLACK MELBA / 102-107

TARTA LINZER DE CEREZA / 108-111

PARFAIT HELADO DE CIRUELAS / 112-117

SABLÉ DE ARÁNDANOS / 118-123

MIRLITÓN DE MELOCOTÓN / 124-129

130 / RECETAS DE OTOÑO

BIZCOCHO ESPONJOSO DE PISTACHO Y CASTAÑA / 132-137

TIRAMISÚ DE CIRUELA / 138-143

TARTA DE QUESO Y PERA / 144-149

PASTEL DE MANZANA / 150-155

BIZCOCHO DE AVELLANAS Y CHOCOLATE / 156-161

CLAFOUTIS DE UVA / 164-167

TARTA DE QUESO CON AGUACATE Y LIMA / 168-173

BIZCOCHO DE ARÁNDANOS ROJOS / 174-177

178 / RECETAS DE INVIERNO

VACHERIN DE CLEMENTINA / 179-185

BIZCOCHO DE GRANADA / 186-191

TARTA CREMOSA DE MARACUYÁ / 192-197

TARTA DE LIMÓN / 200-205

ETON MESS DE KIWI / 206-209

BROWNIE DE NUECES DE MACADAMIA / 210-215

MANJAR BLANCO DE COCO Y LIMA / 216-221

222 / ÍNDICE POR INGREDIENTE



Valentin Néraudeau inició desde muy joven su trayectoria como chef. Persona de gran talento y energía, encadenó distintos trabajos que le proporcionaron una gran experiencia con los mejores chefs antes de fundar diferentes establecimientos de renombre en Toulouse y París, mientras consigue brillar durante la tercera temporada de la versión francesa de *Master Chef*. Le interesa en gran medida desarrollar una cocina que sea compatible con su pasión por el deporte y una buena forma física. En la actualidad ejerce como asesor culinario y chef a domicilio.

¡ME ENCANTAN LOS POSTRES!

Si he escrito este libro es, ante todo, porque soy muy goloso; además, siempre he sabido que mi primer libro estaría dedicado a recetas dulces.

Como seguramente muchos de vosotros, no puedo dejar de comer dulces, algo que choca con mi voluntad de mantener un excelente estado de forma física, que es esencial para mí. En mi opinión, comer bien no se limita a querer estar delgado, sino que se trata de una filosofía y de un enfoque mucho más amplios. No deseaba escribir el típico libro de pasteles con muchas calorías, de los que es imposible disfrutar a diario. Lo digo con conocimiento de causa: he pasado por mis fases de glotonería y he tenido que esforzarme de verdad para recuperar mi peso normal.

He estado tres años escribiendo este libro. El punto de partida fue mi pasión por las frutas, que se remonta a mi infancia. Guardo mis mejores recuerdos de cuando ayudaba a mi abuelo en el huerto y cocinaba con mi abuela. Me acuerdo de cada uno de los momentos que pasé recogiendo y preparando las fresas, las frambuesas y las manzanas del huerto; incluso elaborábamos jarabe de grosella negra. Fue así como se forjó mi vocación: ¡ser un chef! Me gusta imaginar, crear, explorar, cocinar y, como ya imaginaréis, sobre todo los postres. Hoy, nada ha cambiado y no concibo los postres sin frutas, hasta el punto de que cuando elaboro una receta con chocolate, siempre añado alguna: cerezas, arándanos...

Para redactar este libro he seguido los siguientes pasos. En primer lugar, reuní mis postres favoritos. Son recetas simples que combinan texturas y sabores diferentes y que ofrecen un acabado visualmente exquisito; porque un postre debe ser bonito y apetitoso: primero se descubre con los ojos y después con las papilas. A continuación, desglosé los ingredientes de todas las recetas para reformularlas ingrediente por ingrediente y así ofrecer una versión más ligera y digerible, menos grasa o dulce. En algunos casos, modifiqué las proporciones para introducir productos alternativos. Por ejemplo, sustituí el azúcar blanco por azúcares naturales no refinados, como el mascabado, o muy poco calóricos, como la estevia. En alguna receta, simplemente conservé el azúcar natural de las frutas maduras: no era necesario endulzar más el postre.

Poco a poco, todo se fue encadenando de un modo lógico. Por ejemplo, me di cuenta de que podía sustituir el mascarpone, muy calórico, por requesón, que es mucho más ligero; o la harina por fécula, para lograr un resultado delicioso y con muchas menos calorías que la receta original.

Tienes en tus manos el fruto de este trabajo: dos recetas para cada postre. Una en versión tradicional, con más calorías, para los días de fiesta o de frío intenso, o simplemente para cuando te apetezca; y otra en versión light, pero igual de hermosa y deliciosa, con una estructura reformulada y unos ingredientes bien elegidos para reducir el valor energético.

La buena noticia es que podrás preparar estos postres sin ninguna dificultad, pues al reescribir las recetas, he hecho todo lo posible para facilitar la tarea al máximo. Hace más de veinte años que cocino. Toda la experiencia que he acumulado, desde mis primeros restaurantes hasta los concursos que he ganado y los grandes chefs con los que he trabajado, me han permitido realizar este trabajo con pasión y precisión. Como podrás comprobar, las recetas son muy accesibles y podrás dominarlas con facilidad.

Un comentario sobre los ingredientes: encontrarás todo lo necesario en tu tienda habitual o en el establecimiento de productos ecológicos que tengas más cerca de casa. He procurado facilitar la vida y no incluir ingredientes poco comunes y difíciles de encontrar, que te obligarían a buscarlos. Hoy, por suerte, se puede encontrar todo, incluso las harinas de espelta o de maíz, en la mayoría de supermercados. Confío en que elijas la fruta de temporada y de calidad, a poder ser ecológica, pues es mucho mejor... En el fondo, es la verdadera clave de una alimentación saludable.

Ahora te toca a ti, atrévete con la versión light o tradicional. Estos deliciosos postres te esperan, diviértete y, sobre todo, disfrútalos.

Valentin Néraudeau



COULIS DE ALBARICOQUE 1

250 g de albaricoques sin hueso
+ 180 g de agua + 40 g de estevia

COULIS DE PIÑA 2

250 g de piña cortada
en trozos pequeños
+ 180 g de agua + 40 g de estevia

COULIS DE MORA 3

250 g de moras + 180 g de agua
+ 40 g de estevia

PARA PREPARAR UN COULIS

Hierve las frutas con agua durante 1 min.
Retira del fuego, añade la estevia
y bate en un recipiente alto.
¡Ya tienes el coulis!

COULIS DE KIWI-MENTA 4

250 g de kiwi en trozos
+ 6 hojas de menta
+ 180 g de agua + 40 g de estevia

COULIS DE FRAMBUESA 5

250 g de frambuesas
+ 180 g de agua + 40 g de estevia

COULIS DE PERA 6

250 g de peras en trozos
+ ½ vaina de vainilla
+ 180 g de agua + 40 g de estevia

COULIS



MATERIAL

Cuando pensé en escribir este libro, mi idea era que las recetas fueran fáciles de elaborar y que no necesitaran un material sofisticado ni costoso, ya que deseaba que mis postres estuvieran al alcance de todos.

La mayoría de los postres que vas a descubrir se preparan con **moldes para bizcochos** o **cuadrados** sin fondo. Los de metal o silicona son fáciles de utilizar. Los cuadrados deben colocarse sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado. Los puedes encontrar en la sección de utensilios de cocina del supermercado.

Mi gran aliado para batir los huevos a punto de nieve, montar la nata o amasar rápidamente una masa para un pastel es la **batidora eléctrica**. Esta permite obtener preparaciones y texturas impecables, además de ganar tiempo.

Para mezclar los ingredientes, siempre utilizo recipientes grandes. Con ellos, las preparaciones resultan más homogéneas y las preparaciones quedan mejor. Además, la superficie de trabajo no se ensucia, porque no se producen salpicaduras. Te recomiendo que inviertas en un recipiente grande, como un **cuenco de acero inoxidable**. Te resultará muy útil y no se deteriora con el paso del tiempo.

Una **espátula de plástico**, flexible, es ideal para realizar las mezclas, incorporar con cuidado la nata o unas claras a punto de nieve a una preparación y repartir una crema de manera uniforme, así como para raspar los restos de alimentos en los recipientes.

Para decorar mis postres, me gusta usar una **manga pastelera**. Con ella, reparto la nata o la crema en forma de bolitas, picos u olas, según la fantasía del día. De este modo, das al postre un toque festivo. Personalmente, acostumbro a emplear la boquilla lisa del número 8, pero nada te impide optar por otras. Las mangas desechables son muy prácticas.

Por último, para preparar un coulis de frutas, con los que suelo acompañar mis postres, utilizo una **batidora de mano** con un recipiente más bien estrecho y con los bordes altos para evitar las salpicaduras.



RECETAS DE PRIMAVERA

Albahaca para dar un toque fresco

Fresas aromáticas

Cada año, en los mercados, se esperan con fruición las fresas. Son ricas en vitaminas y minerales, y existen numerosas variedades. Además de poder disfrutar de ellas crudas, resultan ideales en los postres horneados.

Coco fresco para aromatizar

Masa sablée

Masa sablée ligera

763 calorías

411 calorías

TRADICIONAL

LIGHT

SABLÉ DE COCO Y FRESA

SABLÉ DE COCO Y FRESA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 20 MIN	
REFRIGERACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 25 MIN
INGREDIENTES	
<p>MASA SABLÉE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 yemas de huevo • 160 g de sirope de arce <ul style="list-style-type: none"> • 230 g de harina • 6 g de levadura química • 50 g de coco recién rallado • 160 g de mantequilla con sal en pomada 	
<p>NATA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla • 400 g de nata líquida entera muy fría • 90 g de azúcar glas 	
<p>DECORACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 600 g de fresas • unas hojas de albahaca 	



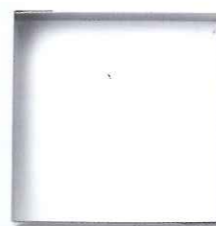
1. MASA SABLÉE

Bate las yemas de huevo con el sirope de arce con la ayuda de la batidora hasta que obtengas una mezcla blanca muy espumosa. Tamiza la harina y la levadura, y añádelas junto con el coco y la mantequilla. Mezcla lo suficiente para obtener una masa homogénea.



2.

Coloca la masa sobre una lámina de papel sulfurizado, cúbreala con otra lámina y estírala con el rodillo hasta que tenga un grosor de 1,5 cm aproximadamente. Deja que repose 30 min en el frigorífico.



3.

Retira la primera lámina de papel y recorta la masa con el molde cuadrado de 18 cm de lado; desecha la que sobre alrededor del molde. Pon la masa con el papel sobre una bandeja. Hornea 25 min a 180 °C.



4. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Vierte todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata con una textura firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



5.

Cuando el sablé se haya enfriado, decóralo con la nata. Coronalo con fresas cortadas en cuartos y unas hojas de albahaca.

6.

Sirve de inmediato.



SABLÉ DE COCO Y FRESA

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 20 MIN	
REFRIGERACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 25 MIN
INGREDIENTES	
<p>MASA SABLÉE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 yemas de huevo • 40 g de miel • 2 cucharadas de estevia • 225 g de harina • 6 g de levadura química • 50 g de coco recién rallado • 4 cucharadas rasas de aceite de coco 	
<p>NATA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla • 100 g de nata líquida entera muy fría • 1 cucharadita de estevia 	
<p>DECORACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 600 g de fresas • unas virutas de coco 	

TRUCO

En esta versión light, la nata se prepara con una pequeña cantidad de nata líquida. Para montarla fácilmente, recomiendo un sifón para nata.



1. MASA SABLÉE

Bate las yemas de huevo con la miel y la estevia con la ayuda de la batidora hasta que obtengas una mezcla blanca muy espumosa. Tamiza la harina y la levadura, y añádelas junto con el coco y el aceite de coco derretido. Mezcla lo suficiente para obtener una masa homogénea.



3.

Retira la primera lámina y recorta la masa con el molde cuadrado de 18 cm de lado; desecha la masa que sobra alrededor del molde. Coloca la masa con el papel sobre una bandeja. Hornea durante 25 min a 180 °C.



5. DECORACIÓN

Cuando el sablé se haya enfriado, decóralo con unas bolitas de nata. Coronalo con fresas cortadas en cuartos y unas virutas de coco.



2.

Coloca la masa sobre una lámina de papel sulfurizado, cúbrela con otra lámina y estírala con el rodillo hasta que tenga un grosor de 1,5 cm aproximadamente. Deja que repose 30 min en el frigorífico.



4. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con la ayuda de un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata con una textura firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.

6.

Sirve de inmediato.



Ralladura de lima
para dar energía

Nata

Crema praliné



Mango fresco
en trozos

El mango, una fruta tropical de pulpa amarilla,
es rico en fibra, antioxidantes y vitamina C.
Puede encontrarse en el mercado durante todo
el año. Antes de comprarlo, fíjate en su aroma.

Crema praliné
ligera

Dacquoise
ligera

Dacquoise
de avellana

929 calorías

597 calorías

TRADICIONAL

LIGHT

SUCCÈS DE MANGO

SUCCÈS DE MANGO

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 45 MIN COCCIÓN 15-20 MIN

INGREDIENTES

DACQUOISE DE AVELLANA

- 40 g de harina
- 130 g de azúcar glas, y un poco más para espolvorear
- 90 g de avellanas molidas
- 90 g de almendras molidas
- 190 g de claras de huevo
- 70 g de azúcar en polvo

CREMA MOUSSELINE DE PRALINÉ

- 2 yemas de huevo
- 50 g de azúcar en polvo
- 10 g de harina
- 10 g de fécula de maíz
- 25 cl de leche
- ½ vaina de vainilla
- 75 g de praliné
- 150 g de mantequilla

NATA

- ½ vaina de vainilla
- 400 g de nata líquida entera muy fría
- 90 g de azúcar glas

DECORACIÓN

- 1 mango
- 1 lima



1. DACQUOISE DE AVELLANA

Tamiza la harina y el azúcar glas en un recipiente; tuesta las avellanas molidas y añádelas junto con las almendras molidas. Monta las claras a punto de nieve con el azúcar en polvo hasta que obtengas la consistencia de un merengue. Incorpora los ingredientes secos y mezcla con la espátula con cuidado.



3. CREMA MOUSSELINE DE PRALINÉ

Mezcla las yemas de huevo y el azúcar, y añade la harina y la fécula. Hierva en una cacerola la leche con las semillas y la vaina de vainilla y, a continuación, el praliné. Incorpora la preparación con los huevos sin dejar de batir. Cuece unos instantes para obtener una textura cremosa. Pon esta elaboración en un recipiente y agrega la mantequilla poco a poco sin dejar de batir. Llena una manga pastelera con la crema.



5.

Recorta la dacquoise con la ayuda del aro de 22 cm de diámetro para obtener un borde uniforme. Reparte unas bolitas de nata en el centro y de crema praliné por el exterior. Decora con unos dados de mango y ralladura de lima.

2.

Extiende la dacquoise con la ayuda de una espátula sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado para formar un disco de 2 cm de grosor, como mínimo, y de unos 24 cm de diámetro. Espolvorea con un poco de azúcar glas y hornea de 15 a 20 min a 170 °C. Deja que se enfríe.



4. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera (boquilla n.º 8).

6.

Conserva en el frigorífico hasta el momento de servir.



SUCCÈS DE MANGO

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 45 MIN COCCIÓN 15-20 MIN

INGREDIENTES

DACQUOISE DE AVELLANA

- 40 g de harina de castaña
- 40 g de fécula de maíz
- 50 g de azúcar glas, y un poco más para espolvorear
- 90 g de avellanas molidas
- 90 g de almendras molidas
- 190 g de claras de huevo
- 30 g de estevia

CREMA MOUSSELINE DE PRALINÉ

- 30 g de sirope de agave
- 1 cucharada de miel de mil flores
- 2 yemas de huevo
- 10 g de harina
- 10 g de fécula de maíz
- 25 cl de leche
- ½ vaina de vainilla
- 75 g de praliné
- 50 g de mantequilla

DECORACIÓN

- 2 mangos
- 2 ramitas de menta



1. DACQUOISE DE AVELLANA

Tamiza la harina, la fécula y el azúcar glas en un recipiente; tuesta las avellanas molidas y añádelas junto con las almendras molidas. Monta las claras a punto de nieve con la estevia hasta que obtengas la consistencia de un merengue. Incorpora los ingredientes secos y mezcla con la espátula con cuidado.



3. CREMA MOUSSELINE DE PRALINÉ

Mezcla el sirope de agave con la miel y las yemas de huevo, y añade a continuación la harina y la fécula.



5. DECORACIÓN

Recorta la dacquoise con la ayuda del aro de 22 cm de diámetro para obtener un borde uniforme. Reparte la crema praliné y decora con unos dados de mango y unas ramitas de menta.



2.

Extiende la dacquoise con la ayuda de una espátula sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado para formar un disco de 2 cm de grosor, como mínimo, y de unos 24 cm de diámetro. Espolvorea con un poco de azúcar glas y hornea de 15 a 20 min a 170 °C. Deja que se enfríe.



4.

Hierve en una cacerola la leche con las semillas y la vaina de vainilla y, a continuación, el praliné. Incorpora la mezcla con los huevos sin dejar de batir. Cuece unos instantes para obtener una textura cremosa. Pon esta preparación en un recipiente y agrega la mantequilla poco a poco mientras bates. Llena una manga pastelera con la crema.



6.

Conserva en el frigorífico hasta el momento de servir.

Ralladura de pomelo para aromatizar

Ralladura de lima

Nata



Bizcocho esponjoso

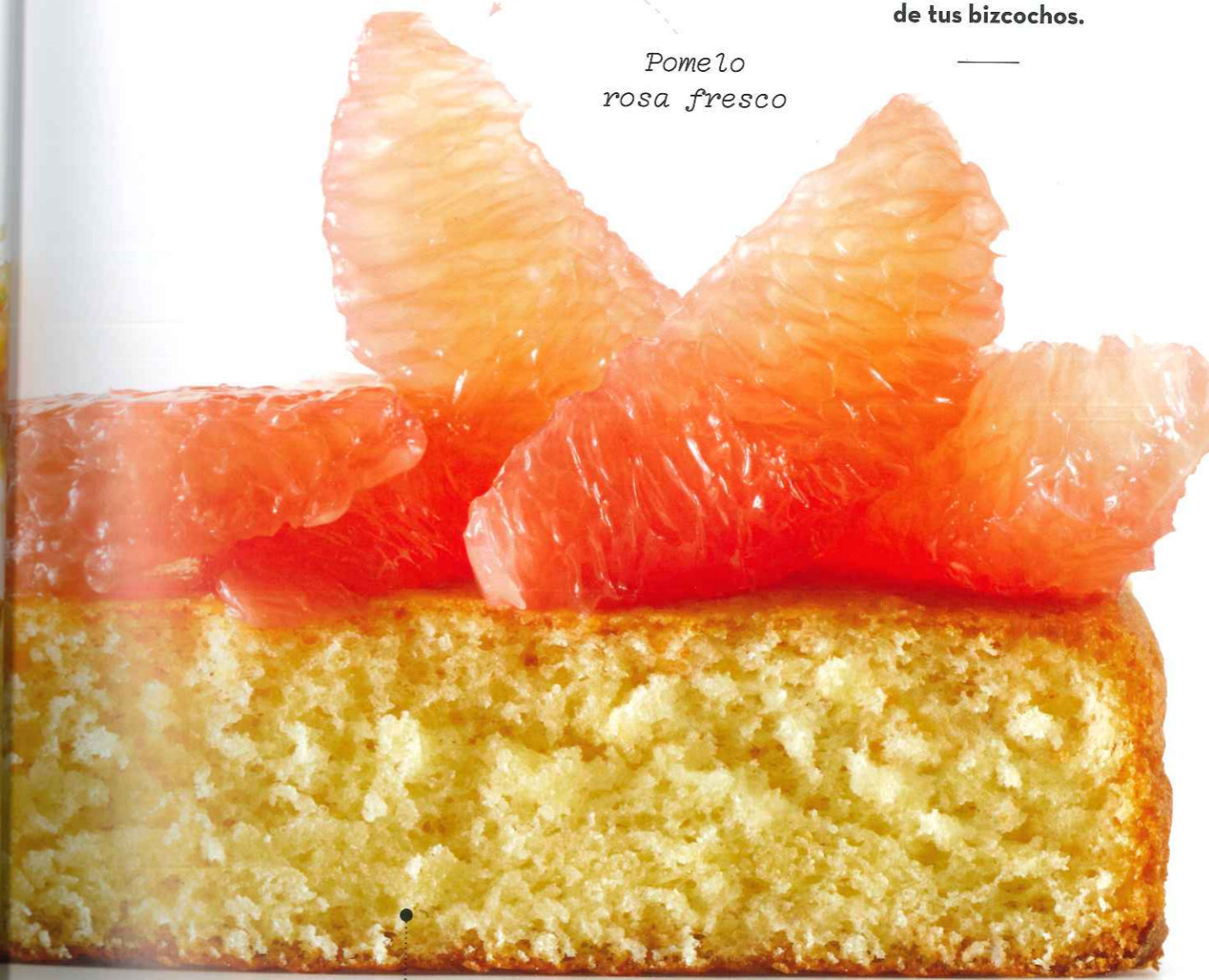
612 calorías

TRADICIONAL

BIZCOCHO

El pomelo es una fruta poco calórica que contiene mucha agua y es rica en vitamina C y potasio. El que tiene la pulpa rosa es más dulce e ideal para los postres. Piensa en utilizar su ralladura para aromatizar la masa de tus bizcochos.

Pomelo rosa fresco



Bizcocho ligero para conservar la línea

259 calorías

LIGHT

DE POMELO

BIZCOCHO DE POMELO

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 30 MIN COCCIÓN 30 MIN

INGREDIENTES

BIZCOCHO

- 2 huevos (o 1 huevo y 2 cucharadas colmadas de mascarpone)
- 100 g de azúcar en polvo, y 1 o 2 cucharaditas más
- 100 g de harina
- ½ sobre de levadura química
- 1 pomelo rosa
- 120 g de mantequilla

NATA

- ½ vaina de vainilla
- 400 g de nata líquida entera muy fría
- 90 g de azúcar glas

DECORACIÓN

- 1 pomelo rosa
- 1 lima



1. BIZCOCHO

Bate los huevos con 100 g de azúcar hasta que estén blancos. Añade la harina y la levadura, y mezcla bien. Exprime el pomelo; incorpora 10 cl de su zumo y, a continuación, la mantequilla derretida.



2.

Reparte la masa en un molde para bizcochos cuadrado de 20 cm de lado, engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea durante 30 min a 180 °C.



3.

Retira el bizcocho del horno, desmóldalo enseguida y vierte 10 cl de zumo de pomelo endulzado con el resto de azúcar. Deja que se enfríe.



4. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



5. DECORACIÓN

Corta el bizcocho en 6 porciones y reparte la nata. Obtén las supremas del pomelo y córtalas en trozos. Decora con ellas las porciones de bizcocho y corona con la ralladura de la lima.



6.

Sirve de inmediato.

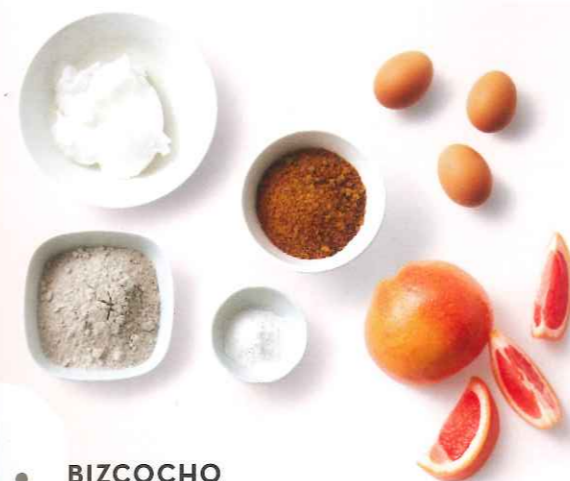
BIZCOCHO DE POMELO

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 30 MIN
INGREDIENTES	
BIZCOCHO	
<ul style="list-style-type: none">• 2 huevos (o 1 huevo y 2 cucharadas colmadas de mascarpone)• 50 g de azúcar mascabado• 100 g de harina de trigo sarraceno• ½ sobre de levadura química• 1 pomelo rosa• 50 g de aceite de coco	
DECORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none">• 2 pomelos rosa	



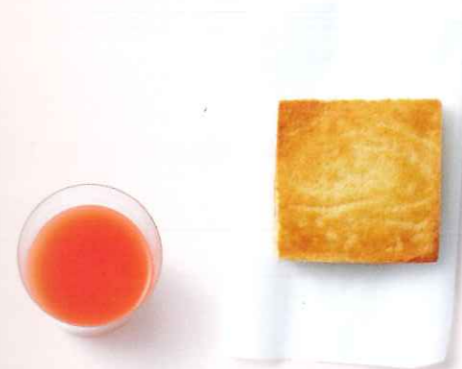
1. BIZCOCHO

Bate los huevos con el azúcar hasta que estén blancos. Añade la harina y la levadura, y mezcla bien. Exprime el pomelo; incorpora 10 cl de su zumo y, a continuación, el aceite de coco derretido.



2.

Reparte la masa en un molde para bizcochos cuadrado de 20 cm de lado, engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea durante 30 min a 180 °C.



3.

Retira el bizcocho del horno, desmóldalo enseguida y vierte 10 cl de zumo de pomelo. Deja que se enfríe.



4. DECORACIÓN

Corta el bizcocho en 6 porciones. Obtén las supremas del pomelo y córtalas en trozos. Decora con ellas las porciones de bizcocho y sirve de inmediato.

CONSEJO

Respetar la temperatura y el tiempo de cocción del bizcocho para que quede esponjoso.

Piña en almíbar casera

Nata a la vainilla

Bizcocho

Un poco de dulce de leche por puro placer

Dados de piña fresca ¡porque nos gusta la fruta!

La piña es rica en fibra y vitaminas, y tiene un aroma único. Originaria de las islas tropicales, aportará un toque exótico a tus postres de invierno y primavera.

Bizcocho ligero

TRADICIONAL

753 calorías

423 calorías

LIGHT

TARTA INVERTIDA DE PIÑA

TARTA INVERTIDA DE PIÑA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	COCCIÓN 30 MIN
INGREDIENTES	
<p>PIÑA EN ALMÍBAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80 g de azúcar en polvo • 200 g de agua • ½ piña fresca 	
<p>BIZCOCHO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 g de mantequilla • 150 g de azúcar en polvo • 250 g de harina • 1 sobre de levadura química • 5 huevos 	
<p>NATA A LA VAINILLA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla • 1 cucharada de aroma de vainilla líquida • 250 g de nata líquida entera muy fría • 65 g de azúcar glas 	



1. PIÑA EN ALMÍBAR

Prepara un almíbar con el azúcar y el agua. Cuece en él la piña cortada en trozos.



3.

Coloca las rodajas de piña en la base de un molde cuadrado para bizcochos de 18 cm de lado engrasado con mantequilla. Reparte la masa y hornea durante 30 min a 180 °C. Deja que se enfríe y da la vuelta a la tarta sobre un plato para desmoldarla.



5.

Decora la tarta con unas bolitas de nata a la vainilla. Puedes acompañarla con un poco de dulce de leche.



2. BIZCOCHO

Derrite la mantequilla y añade el azúcar. Tamiza la harina y la levadura e incorpóralas. Agrega a continuación los huevos de uno en uno y un poco del almíbar de piña sin dejar de batir.



4. NATA A LA VAINILLA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.

TARTA INVERTIDA DE PIÑA

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	COCCIÓN 30 MIN
INGREDIENTES	
PIÑA EN ALMÍBAR	
<ul style="list-style-type: none"> • 50 g de sirope de agave • 300 g de agua • ½ piña fresca 	
BIZCOCHO	
<ul style="list-style-type: none"> • 4 cucharadas rasas de aceite de coco • 4 cucharadas de estevia • 100 g de harina de trigo • 50 g de harina de espelta pequeña • 1 sobre de levadura química • 5 huevos 	
DECORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • ½ piña fresca 	



1. PIÑA EN ALMÍBAR

Prepara un almíbar con el sirope de agave y el agua. Cuece en él la piña cortada en trozos.



3.

Coloca las rodajas de piña en la base de un molde para bizcochos cuadrado de 18 cm de lado engrasado con mantequilla. Reparte la masa y hornea durante 30 min a 180 °C. Deja que se enfríe y da la vuelta a la tarta sobre un plato para desmoldarla.



2. BIZCOCHO

Derrite el aceite de coco y añade la estevia. Tamiza las harinas y la levadura e incorpóralas. Agrega a continuación los huevos de uno en uno y un poco del almíbar de piña sin dejar de batir.



4. DECORACIÓN

Cubre la tarta con dados pequeños de piña fresca.

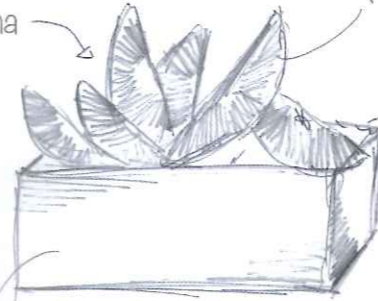
CONSEJO

Si deseas una tarta aún más esponjosa, empapa el bizcocho con zumo de piña con la ayuda de un pincel.



ralladura
de lima

pomelo fresco



pistacho molido

bizcocho esponjoso



El plátano es una fruta de países cálidos. Además de ser fuente de energía, oligoelementos y vitaminas, combina muy bien con la vainilla, el coco o el caramelo.

Nata al amaretto
Rodajas de plátano

Cacao

Dulce de leche

Sablé bretón

927 calorías

Dados de plátano

Masa sablée ligera

Dulce de leche

Nata para los más golosos

338 calorías

TRADICIONAL

BANOFEE DE PLÁTANO

LIGHT

BANOFEE DE PLÁTANO

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	COCCIÓN 15 MIN
INGREDIENTES	
SABLÉ BRETÓN	
• 165 g de mantequilla con sal a temperatura ambiente	
• 90 g de azúcar glas	
• 70 g de almendras molidas	
• 2 yemas de huevo	
• 125 g de harina	
NATA AL AMARETTO	
• 500 g de nata líquida entera muy fría	
• 220 g de azúcar en polvo	
• 1 cucharada de aroma de vainilla líquida	
• 2 cucharadas de amaretto	
• 1 cucharada de mascarpone muy frío	
DECORACIÓN	
• 100 g de dulce de leche	
• 2 plátanos grandes no demasiado maduros	
• cacao en polvo	



1. SABLÉ BRETÓN
Mezcla la mantequilla con el azúcar glas y las almendras molidas con la espátula hasta que obtengas una preparación lisa y homogénea. Incorpora las yemas de huevo y, a continuación, la harina.



2.
Estira la masa sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado y recórtala con la ayuda del molde cuadrado de 18 cm de lado. Desecha la masa que sobre alrededor del molde. Hornea durante 15 min a 150 °C.



3. NATA AL AMARETTO
Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y monta la nata hasta que adquiera una consistencia firme. Llena con ella una manga pastelera.



4. DECORACIÓN
Reparte el dulce de leche sobre el sablé. Corta el sablé en 6 porciones y reparte unas rodajas de plátano. Decora con la nata al amaretto y espolvorea con cacao.



5.
¡Buen provecho!

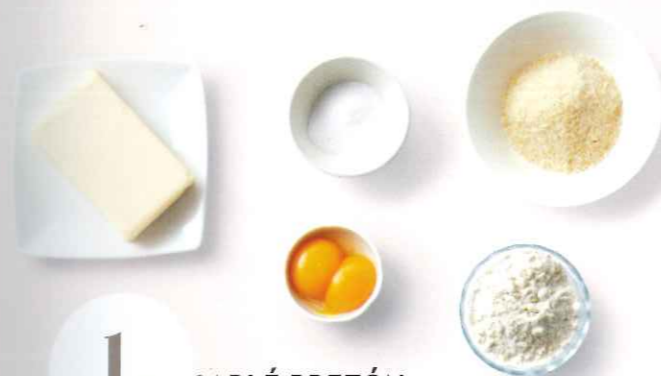
BANOFEE DE PLÁTANO

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	COCCIÓN 15 MIN
INGREDIENTES	
SABLÉ BRETÓN	
• 80 g de mantequilla con sal a temperatura ambiente	
• 30 g de estevia	
• 90 g de almendras molidas	
• 2 yemas de huevo	
• 100 g de harina de espelta pequeña	
DECORACIÓN	
• 50 g de dulce de leche	
• 2 plátanos grandes no demasiado maduros	
• ½ limón	



1. SABLÉ BRETÓN

Mezcla la mantequilla con la estevia y las almendras molidas con la espátula hasta que obtengas una preparación lisa y homogénea. Incorpora las yemas de huevo y, a continuación, la harina.



3. DECORACIÓN

Reparte el dulce de leche sobre el sablé. Corta los plátanos en dados pequeños y rocíalos con zumo de limón para evitar que ennegrezcan.

2.

Estira la masa sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado y recórtala con la ayuda del molde cuadrado de 18 cm de lado. Desecha la masa que sobre alrededor del molde. Hornea durante 15 min a 150 °C.



4.

Corta el sablé en 6 porciones y reparte los dados de plátano. Si lo prefieres, puedes servir el postre con un poco de nata aparte.



SUGERENCIA

Puedes preparar el mismo pastel sustituyendo el plátano por mango fresco o frambuesas.

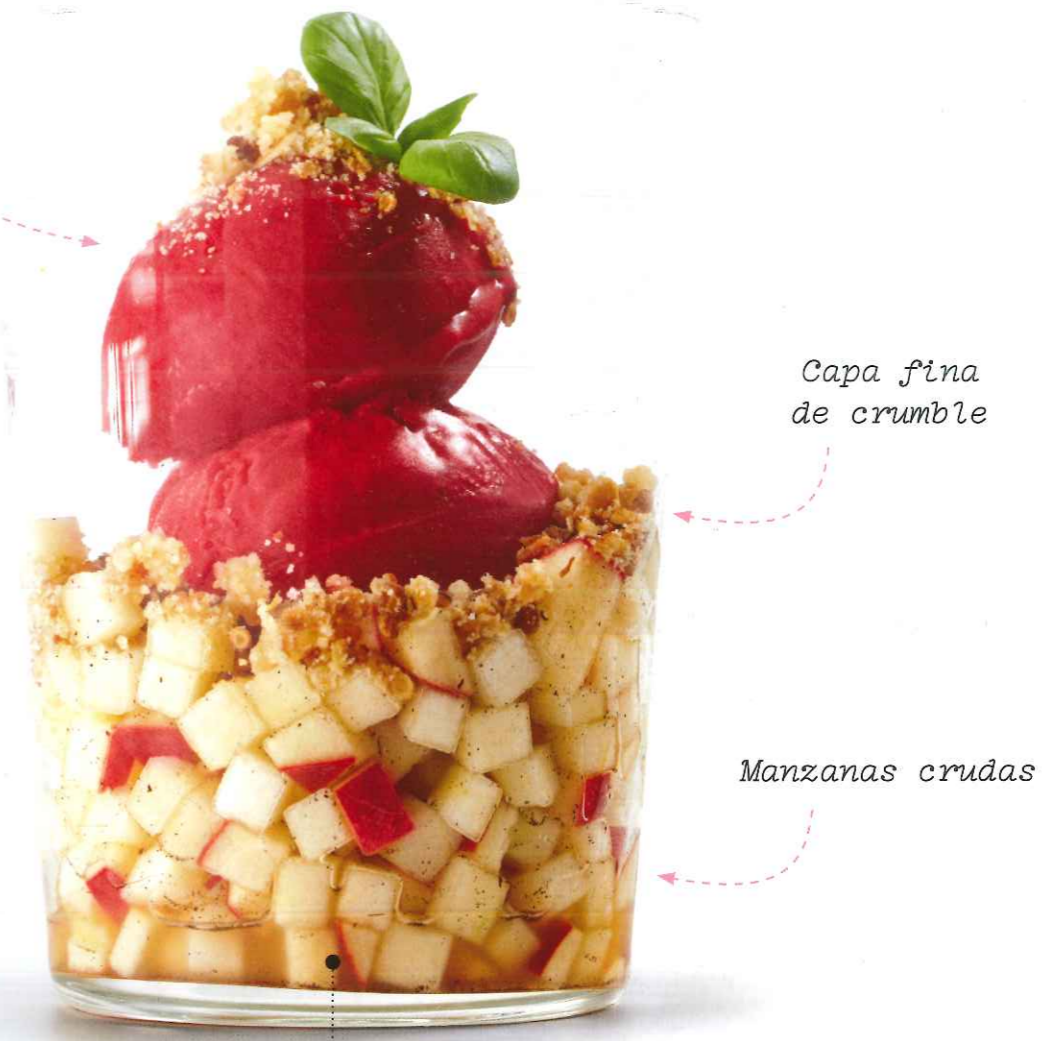
El coco, entero, rallado, con leche o crema, es una fruta exótica que nos evoca las vacaciones... Es rico en lípidos y fibra. Tiene propiedades nutricionales y puede emplearse en muchas recetas, dulces o saladas.



TRADICIONAL

429 calorías

Sorbete light



271 calorías

LIGHT

CRUMBLE DE COCO Y MANZANA

CRUMBLE DE COCO Y MANZANA

TRADICIONAL



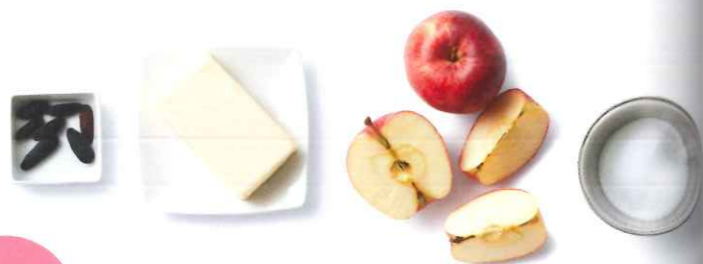
MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 20 MIN	COCCIÓN 15 MIN
INGREDIENTES	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 bolas de helado del sabor que prefieras • 4 ramitas de menta 	
CRUMBLE DE COCO	
<ul style="list-style-type: none"> • 50 g de coco rallado • 50 g de mantequilla en pomada • 50 g de harina • 50 g de azúcar 	
MANZANAS CARAMELIZADAS	
<ul style="list-style-type: none"> • 6 manzanas pink lady • 200 g de azúcar • 1 cucharada de agua • 20 g de mantequilla • 1 haba tonka 	



1. CRUMBLE DE COCO

Pon el coco, la mantequilla, la harina y el azúcar en el vaso de la batidora. Bate hasta que obtengas una mezcla homogénea. Reparte esta última en una bandeja forrada con papel sulfurizado y hornea durante 15 min a 180 °C.



2. MANZANAS CARAMELIZADAS

Mientras, pela las manzanas y córtalas en dados pequeños. Prepara un caramelo con el azúcar y el agua. Retira el recipiente del fuego, añade la mantequilla y, a continuación, las manzanas y un poco de haba tonka rallada. Cuece 2 min más sin remover y mezcla para que las frutas estén bien bañadas con el caramelo. Cocina 10 min más.



3.

Reparte las manzanas caramelizadas en el fondo de 6 vasos y añade las bolas de helado. Agrega el crumble y decora con unas ramitas de menta.

CRUMBLE DE COCO Y MANZANA

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 20 MIN	COCCIÓN 15 MIN
INGREDIENTES	
CRUMBLE DE COCO	
<ul style="list-style-type: none"> • 50 g de coco rallado • 3 cucharadas rasas de aceite de coco • 50 g de harina de trigo sarraceno • 40 g de azúcar mascabado 	
MANZANAS A LA VAINILLA	
<ul style="list-style-type: none"> • 6 manzanas pink lady • 1 limón • 50 g de azúcar mascabado • ½ vaina de vainilla • 1 haba tonka 	
DECORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 bolas de sorbete light del sabor que prefieras • 4 ramitas de menta 	



1. CRUMBLE DE COCO

Pon el coco, el aceite de coco derretido, la harina y el azúcar en el vaso de la batidora. Bate hasta que obtengas una mezcla homogénea. Reparte esta última en una bandeja forrada con papel sulfurizado y hornea durante 15 min a 180 °C.



2. MANZANAS A LA VAINILLA

Pela las manzanas y córtalas en dados pequeños. Rocíalas con zumo de limón para que no ennegrezcan. Mézclalas con el azúcar, las semillas de vainilla y un poco de haba tonka rallada.



3. DECORACIÓN

Reparte las manzanas a la vainilla en el fondo de 6 vasos, añade el crumble y las bolas de sorbete. Decora con unas ramitas de menta.

Tarta de ruibarbo recién horneada



657 calorías

TRADICIONAL

TARTA FINA

El ruibarbo, disponible de abril a julio, tiene un sabor ligeramente ácido que destaca en los postres. Es rico en fibra, vitamina C y antioxidantes. Decántate por uno bien firme y con un bonito color rojo y rosado.

Albahaca fresca para dar energía



Fresas aromáticas

347 calorías

Masa fina y ligera

LIGHT

DE RUIBARBO

TARTA FINA DE RUIBARBO

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 35 MIN	
REFRIGERACIÓN 2 H 15	COCCIÓN 30 MIN
INGREDIENTES	
<p>MASA DULCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 140 g de mantequilla • 75 g de azúcar glas • una pizca de sal <ul style="list-style-type: none"> • 1 huevo • 25 g de almendras molidas • 250 g de harina 	
<p>RUIBARBO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3-4 tallos de ruibarbo • 50 g de azúcar en polvo • 500 g de agua 	
<p>CREMA DE PISTACHO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 g de pistachos molidos • 60 g de almendras molidas • 60 g de azúcar en polvo <ul style="list-style-type: none"> • una pizca de sal • 1 huevo • 25 g de mantequilla 	



1. MASA DULCE

Bate la mantequilla con el azúcar glas y la sal en la batidora. Añade el huevo y las almendras molidas. Mezcla hasta que la preparación adquiera una consistencia cremosa. Incorpora la harina y amasa hasta que obtengas una bola de masa. Forma una torta, cúbrela con film transparente e introdúcela como mínimo 2 h en el frigorífico.



3. RUIBARBO

Lava el ruibarbo y corta los tallos en trozos del tamaño del molde menos 2 cm. Hierva el azúcar con el agua. Añade los trozos de ruibarbo y cuécelos durante 3 min. Escúrrelos con la ayuda de una espumadera y deja que el almíbar se reduzca en dos tercios más o menos.



5.

Coloca los trozos de ruibarbo sobre la crema en dos capas superpuestas y hornea durante 25 min a 180 °C. Deja que se enfríe. Pincela la parte superior de la tarta con el almíbar de ruibarbo reducido.



2.

Pon la masa en un molde cuadrado sin fondo de 18 cm de lado colocado sobre papel sulfurizado presionando con los dedos. Reserva durante 15 min en el frigorífico.



4. CREMA DE PISTACHO

Mezcla los pistachos con las almendras molidas, el azúcar y la sal. Incorpora el huevo y la mantequilla derretida. Reparte la crema sobre la base de la masa.



6.

Puedes decorar la tarta con un poco de azúcar glas y unos pistachos picados.

TARTA FINA DE RUIBARBO

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 20 MIN	
REFRIGERACIÓN 2 H 15	COCCIÓN 30 MIN
INGREDIENTES	
MASA DULCE	
• 80 g de mantequilla	
• 2 cucharadas de estevia	
• una pizca de sal	
• 1 huevo	
• 25 g de almendras molidas	
• 250 g de harina	
RUIBARBO	
• 3-4 tallos de ruibarbo	
• 50 g de sirope de agave	
• 500 g de agua	
DECORACIÓN	
• 250 g de fresas	
• albahaca	

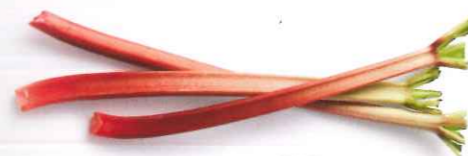
CONSEJO

Las fresas son una de las frutas que mejor combinan con el ruibarbo. Además, son una fruta light: ¡no te prives de ellas!



1. MASA DULCE

Bate la mantequilla con la estevia y la sal en la batidora. Añade el huevo y las almendras molidas. Mezcla hasta que la preparación adquiera una consistencia cremosa. Incorpora la harina y amasa hasta que obtengas una bola de masa. Forma una torta, cúbrela con film transparente e introdúcela como mínimo 2 h en el frigorífico.



3. RUIBARBO

Lava el ruibarbo y corta los tallos en trozos del tamaño del molde menos 2 cm. Hierva el sirope de agave con el agua. Añade los trozos de ruibarbo y cuécelos durante 3 min. Escúrrelos con la ayuda de una espumadera.



5. DECORACIÓN

Decora la tarta con unas fresas cortadas en trozos y unas hojas de albahaca.



2.

Pon la masa en un molde cuadrado sin fondo de 18 cm de lado colocado sobre papel sulfurizado presionando con los dedos. Reserva durante 15 min en el frigorífico.



4.

Coloca los trozos de ruibarbo sobre la base de la masa y hornea durante 25 min a 180 °C. Deja que se enfríe.



6.

Sírvela fría.

RECETAS DE VERANO



Frambuesas
frescas

Nata



314 calorías

¡Mucha
fruta!



Merengue
caramelizado

73 calorías

Al igual que las moras, las frambuesas son delicadas y ricas en antioxidantes. A pesar de que las más conocidas sean las rosas, las hay de distintos colores: amarillas, negras, naranjas, blancas... ¡De sobra para dar color a tus postres!

TRADICIONAL

PAVLOVA DE

LIGHT

FRAMBUESA

PAVLOVA DE FRAMBUESA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 20 MIN COCCIÓN 1 H 30

INGREDIENTES

MERENGUE

- 4 claras de huevo
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 200 g de azúcar en polvo

NATA

- 230 g de nata líquida entera muy fría
- 50 g de azúcar glas • ½ vaina de vainilla

DECORACIÓN

- 25 frambuesas • azúcar glas



1. MERENGUE

Monta las claras a punto de nieve. Cuando empiecen a adquirir una consistencia firme, añade la fécula y, a continuación, el azúcar poco a poco. Bate hasta que el merengue se vuelva brillante y forme unos picos en el extremo del batidor. Reparte el merengue en un molde cuadrado sin fondo de 18 cm de lado sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado. Hornea durante 1 h 30 min a 120 °C (el merengue debe estar bien caramelizado por la parte superior). Deja que se enfríe.



2. NATA

Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



3. DECORACIÓN

Justo antes de servir, humedece las frambuesas con un paño. Reparte la nata sobre el merengue y, a continuación, las frutas de manera uniforme. Espolvorea con azúcar glas. Sirve de inmediato.

PAVLOVA DE FRAMBUESA

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 20 MIN COCCIÓN 1 H 30

INGREDIENTES

MERENGUE

- 4 claras de huevo
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 40 g de azúcar de caña
- 20 g de estevia

DECORACIÓN

- 250 g de frambuesas



1. MERENGUE

Monta las claras a punto de nieve con la batidora. Cuando empiecen a adquirir una consistencia firme, añade la fécula y, a continuación, el azúcar de caña poco a poco y la estevia. Bate hasta que el merengue se vuelva brillante y forme unos picos en el extremo del batidor. Reparte el merengue en un molde cuadrado sin fondo de 18 cm de lado sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado. Hornea durante 1 h 30 min a 120 °C (el merengue debe estar bien caramelizado por la parte superior). Deja que se enfríe.



2. DECORACIÓN

Justo antes de servir, humedece las frambuesas con un paño. Reparte las frutas de manera uniforme sobre el merengue y sirve de inmediato. Puedes presentar la pavlova con un poco de nata aparte.

Nueces de macadamia
picadas para un
toque crujiente

Nata montada

Albaricoques
en almíbar

Crumble muy
sabroso

1356 calorías

Albahaca
aromática

Los albaricoques contienen fibra y antioxidantes
y son la fruta del verano por excelencia.
Los orejones de albaricoque son una gran fuente
de energía muy apreciada por los deportistas.

Albaricoques
dulces

Coulis

488 calorías

TRADICIONAL

LIGHT

TARTA DE ALBARICOQUE

TARTA DE ALBARICOQUE

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 40 MIN | REFRIGERACIÓN 2 H 10

INGREDIENTES

PASTA DE GALLETAS CARAMELIZADAS

- 250 g de galletas caramelizadas
- 100 g de mantequilla

TARTA DE QUESO

- 800 g de queso fresco de tipo Philadelphia®
- 100 g de nata líquida espesa
- 3 huevos enteros • 1 yema
- 220 g de azúcar en polvo
- 40 g de harina
- 3 láminas de gelatina

ALBARICOQUES EN ALMÍBAR LIGERO

- 4 albaricoques
- 200 g de azúcar en polvo
- 400 g de agua
- 3 láminas de gelatina

NATA

- ½ vaina de vainilla
- 400 g de nata líquida entera muy fría
- 90 g de azúcar glas

DECORACIÓN

- galletas caramelizadas molidas
- 50 g de nueces de macadamia

1. PASTA DE GALLETAS CARAMELIZADAS

Trocea muy finas las galletas caramelizadas o tritúralas y mézclalas con la mantequilla derretida. Con la ayuda de una cuchara, presiona la pasta obtenida en un molde cuadrado sin fondo de 18 cm de lado y de bordes altos colocado sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado. Reserva la pasta en el frigorífico durante 10 min.



2. TARTA DE QUESO

Rehidrata la gelatina en un cuenco con agua fría. Calienta el queso fresco con la nata en una cacerola. Fuera del fuego, añade los huevos enteros, la yema y el azúcar, y mezcla con el batidor con energía. Cuando la preparación tenga una textura homogénea, agrega la harina. Cocina de 3 a 5 min más, e incorpora las láminas de gelatina escurridas. Deja que la tarta de queso se entibie y repártela sobre la pasta de galletas caramelizadas. Introdúcela 2 h en el frigorífico.



3. ALBARICOQUES EN ALMÍBAR LIGERO

Sumerge los albaricoques durante unos segundos en agua hirviendo para que se puedan pelar fácilmente. Córtalos por la mitad y deshuésalos. Prepara un almíbar con el azúcar y el agua. Cuando rompa a hervir, cocina en él las mitades de albaricoque 5 o 6 min. Escúrrelas con una espumadera y deja que se entibien.



5. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



4.

Rehidrata la gelatina en un cuenco con agua fría. Trocea los albaricoques, añade la gelatina escurrida y mezcla. Reparte los albaricoques en una capa regular sobre la tarta de queso.



6.

Desmolda. Reparte la nata y decora la tarta con galletas caramelizadas molidas y nueces de macadamia trituradas. Sirve la tarta fría.



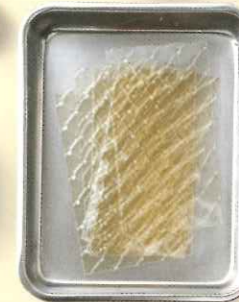
TARTA DE ALBARICOQUE

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 30 MIN	REFRIGERACIÓN 2 H 10
INGREDIENTES	
PASTA DE GALLETAS CAMELIZADAS <ul style="list-style-type: none"> • 250 g de galletas caramelizadas • 60 g de aceite de coco 	
TARTA DE QUESO <ul style="list-style-type: none"> • 660 g de requesón 0% MG • 80 g de nata fresca espesa ligera • 3 huevos enteros • 2 yemas <ul style="list-style-type: none"> • 60 g de estevia • 25 g de harina • 3 láminas de gelatina 	
ALBARICOQUES EN ALMÍBAR LIGERO <ul style="list-style-type: none"> • 6 albaricoques • 5 cucharadas de sirope de agave <ul style="list-style-type: none"> • 500 g de agua 	
DECORACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • unas hojas de albahaca 	



1. PASTA DE GALLETAS CAMELIZADAS

Trocea muy finas las galletas caramelizadas o tríturalas y mézclalas con el aceite de coco derretido. Con la ayuda de una cuchara, presiona la pasta obtenida en un molde cuadrado sin fondo de 18 cm de lado y de bordes altos colocado sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado. Reserva en el frigorífico durante 10 min.



3.

Deja que la tarta de queso se entibie y repártela sobre la pasta de galletas caramelizadas. Introdúcela 2 h en el frigorífico.

2. TARTA DE QUESO

Rehidrata la gelatina en un cuenco con agua fría. Calienta el requesón con la nata en una cacerola. Fuera del fuego, añade los huevos enteros, las yemas y la estevia, y mezcla con el batidor con energía. Cuando la preparación tenga una textura homogénea, agrega la harina. Cocina de 3 a 5 min más, e incorpora las láminas de gelatina escurridas.



4. ALBARICOQUES EN ALMÍBAR LIGERO

Sumerge los albaricoques durante unos segundos en agua hirviendo para que se puedan pelar fácilmente. Córtalos por la mitad, deshúelos y córtalos en cuartos. Prepara un almíbar con el sirope de agave y el agua. Cuando rompa a hervir, cocina en él los cuartos de albaricoque 5 o 6 min. Escúrrelos con una espumadera y deja que se entibien.



5.

Desmolda. Reparte los albaricoques y decora con unas hojas de albahaca.

6.

Sirve la tarta fría. Puedes presentarla con un coulis de melocotón y albaricoque o de frambuesa.



La sandía se suele consumir en verano y resulta muy refrescante gracias a su alto contenido en agua. Se considera una fruta «light» y su sabor dulce es ideal para los postres veraniegos.



Nata

Batido cremoso de frutas

TRADICIONAL

374 calorías



Smoothie ligero y muy refrescante

142 calorías

LIGHT

REFRESCO DE SANDÍA Y FRESA

BATIDO DE SANDÍA Y FRESA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN 15 MIN

INGREDIENTES

- 500 g de fresas
- 200 g de sandía
- 40 cl de leche entera
- 3 bolas de helado de fresa
- 30 g de azúcar avainillado
- unos 10 cubitos de hielo

NATA

- 200 g de nata líquida muy fría
- 40 g de azúcar glas



1.

Bate las fresas, sécalas y retírales el pedúnculo. Córtalas en trozos. Desecha la piel y las semillas de la sandía y corta la pulpa en trozos.



2.

Licua las fresas junto con la sandía, la leche, el helado, el azúcar avainillado y los cubitos de hielo en la batidora hasta que obtengas una mezcla cremosa y homogénea. Reparte el batido en 4 vasos.



3.

NATA

Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Reparte un poco en cada batido y ¡que lo disfrutes!

SMOOTHIE DE SANDÍA Y FRESA

LIGHT



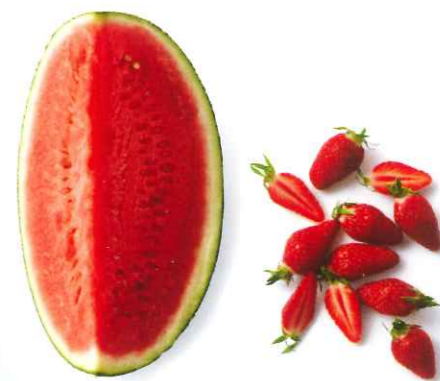
MATERIAL

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN 15 MIN

INGREDIENTES

- 500 g de fresas
- ½ sandía
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharadas de hielo picado
- ½ cucharadita de estevia (opcional)



1.

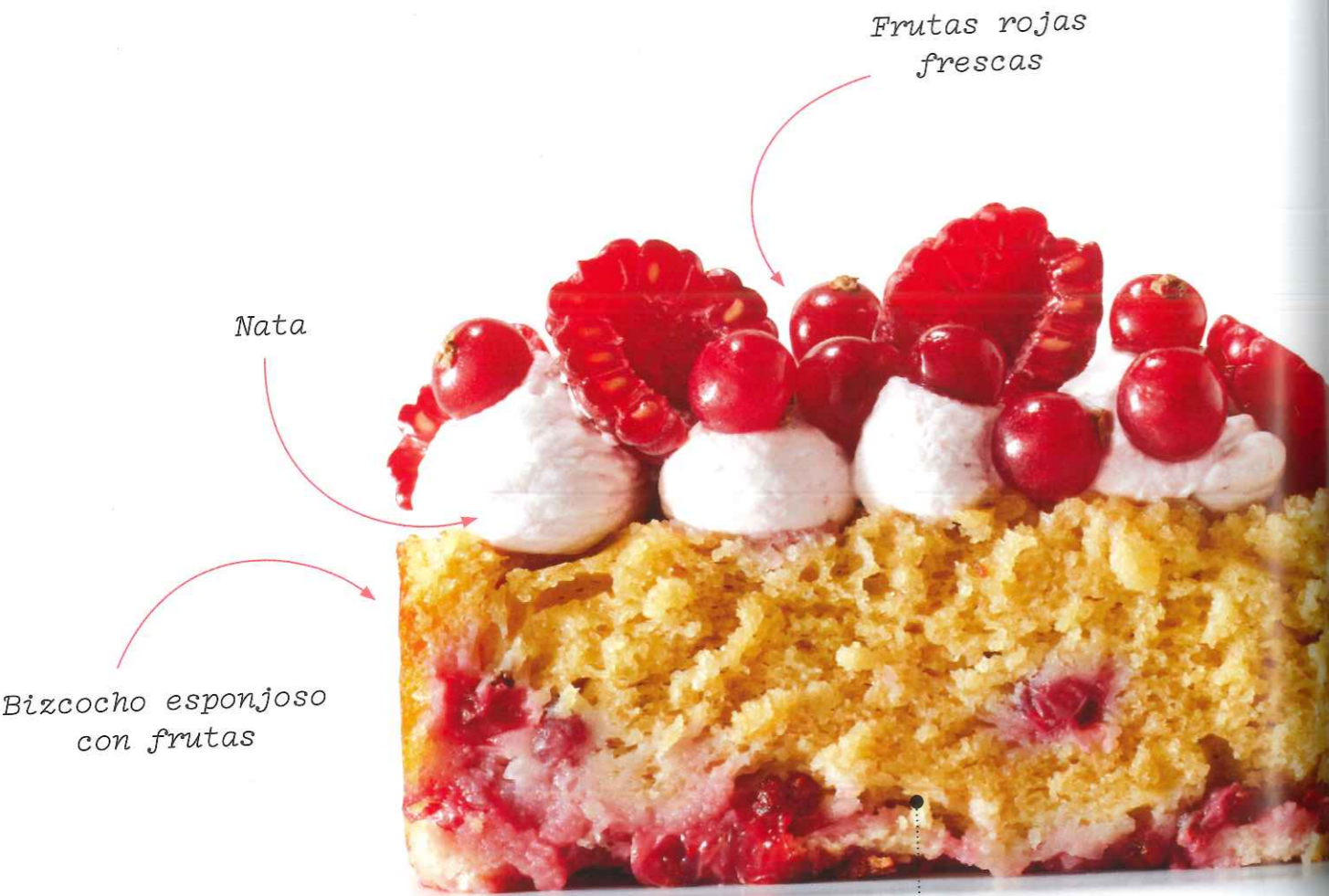
Lava las fresas, sécalas y retírales el pedúnculo. Córtalas en trozos. Desecha la piel y las semillas de la sandía y corta la pulpa en trozos.



2.

Bate las frutas junto con el zumo de limón, el hielo picado y la estevia, si lo deseas, en la batidora durante 2 min a máxima potencia. Sirve el smoothie en 4 vasos y ¡que lo disfrutes!

Las grosellas, delicadas por su aspecto frágil y de sabor ácido, se recolectan en verano. Son ricas en vitaminas y antioxidantes e ideales para aromatizar tus postres o simplemente para decorar.



Frutas rojas frescas

Nata

Bizcocho esponjoso con frutas

370 calorías



Frutas rojas en abundancia

Un pequeño toque de nata

Bizcocho light con frutas

253 calorías

LIGHT

TRADICIONAL

BIZCOCHO D

GROSELLAS

BIZCOCHO DE GROSELLAS

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	COCCIÓN 30 MIN
INGREDIENTES	
<p style="text-align: center;">BIZCOCHO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos • 12 cl de leche • 120 g de azúcar en polvo • 120 g de harina • ½ sobre de levadura química • una pizca de sal • 125 g de grosellas, y unas cuantas más para decorar 	
<p style="text-align: center;">NATA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla • 250 g de nata líquida entera muy fría • ½ cucharada de mascarpone muy frío • 65 g de azúcar glas 	
<p style="text-align: center;">DECORACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80 g de frambuesas • 50 g de grosellas 	



1. BIZCOCHO

Bate los huevos en un recipiente. Añade la leche y el azúcar y mezcla. Incorpora la harina, la levadura y la sal. Agrega las grosellas y mezcla.



2.

Pon la masa en un molde cuadrado de 18 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea el bizcocho durante 30 min a 200 °C. Deja que se enfríe y desmóldalo.



3. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



4. DECORACIÓN

Reparte unas bolitas de nata sobre el bizcocho y decóralo con frambuesas y grosellas.



5.

Sírvelo frío.

BIZCOCHO DE GROSELLAS

LIGHT



PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	COCCIÓN 30 MIN
INGREDIENTES	
BIZCOCHO	
• 2 huevos	
• 12 cl de leche	
• 4 cucharadas de azúcar mascabado	
• 90 g de harina de arroz	
• 20 g de fécula de patata	
• ½ sobre de levadura química	
• una pizca de sal	
• 125 g de grosellas, y unas cuantas más para decorar	
NATA	
• ½ vaina de vainilla	
• 150 g de nata líquida entera muy fría	
• 15 g de estevia	
DECORACIÓN	
• 200 g de frambuesas	
• 8 fresas	
• 50 g de grosellas	
• 4 ramitas de menta	



1. BIZCOCHO

Bate los huevos en un recipiente. Añade la leche y el azúcar, y mezcla. Incorpora la harina, la fécula, la levadura y la sal. Agrega las grosellas y mezcla.

2.

Pon la masa en un molde cuadrado de 18 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea el bizcocho durante 30 min a 200 °C.



3. NATA

raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa.



4. DECORACIÓN

Reparte la nata sobre el bizcocho y decóralo con frutas rojas y unas ramitas de menta.

5.

Sírvelo frío.





El melón, al igual que la sandía, es muy refrescante y se consume en verano. Es una fruta apreciada en cualquier comida, como entrante o como postre. Es fuente de vitaminas y antioxidantes.



Melón caramelizado

Crumble crujiente

Helado para acompañar

389 calorías



Melón horneado con miel

272 calorías

TRADICIONAL

TATIN DE

MELÓN

LIGHT

TATIN DE MELÓN

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 25 MIN COCCIÓN 40 MIN

INGREDIENTES

- 1 melón
- 100 g de azúcar en polvo
- 360 g de queso blanco 20 % MG
- 120 g de puré de almendra
- 100 g de harina
- ½ sobre de levadura química
- 4 huevos

1.

Corta el melón por la mitad, retira las semillas y divídelo en cuartos. Desecha la piel y córtalo en láminas. Espolvoréalo con 20 g de azúcar y deja que se escurra durante 10 min. Coloca las láminas de melón en un molde de 20 cm de diámetro engrasado con mantequilla.



2.

Mezcla el queso blanco con el puré de almendra y, a continuación, con la harina y la levadura. Casca los huevos y separa las claras de las yemas. Incorpora las yemas con 80 g de azúcar y agrégalas a la masa.



3.

Monta las claras a punto de nieve firme y añádelas con cuidado a la mezcla. Reparte la masa en el molde y hornea la tarta durante 40 min a 170 °C. Deja que se enfríe y desmóldala dándole la vuelta en un plato. Sírvela templada.

TATIN DE MELÓN

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 25 MIN COCCIÓN 40 MIN

INGREDIENTES

- 1 melón
- 1 cucharada de miel
- 360 g de queso blanco 0 % MG
- 80 g de puré de almendra
- 80 g de harina de espelta pequeña
- ½ sobre de levadura química
- 4 huevos
- 30 g de estevia

1.

Corta el melón por la mitad, retira las semillas y divídelo en cuartos. Desecha la piel y córtalo en láminas. Mézclalo con la miel. Coloca las láminas de melón en un molde de 20 cm de diámetro engrasado con mantequilla.



2.

Mezcla el queso blanco con el puré de almendra y, a continuación, con la harina y la levadura. Casca los huevos y separa las claras de las yemas. Incorpora las yemas con la estevia y agrégalas a la masa.



3.

Monta las claras a punto de nieve firme y añádelas con cuidado a la mezcla. Reparte la masa en el molde y hornea la tarta durante 40 min a 170 °C. Deja que se enfríe y desmóldala dándole la vuelta en un plato. Sírvela templada.

*Nectarinas cortadas
en cuartos*

*Deliciosa nata
montada con
trocitos de
pistacho*

*Bizcocho con trozos
de frutas horneadas*



● 677 calorías

Las nectarinas tienen el mismo color que los melocotones, pero su piel es lisa. De junio a agosto, te permiten tomar muchas vitaminas y antioxidantes con un aporte bajo en calorías. ¡Disfrútalas!

*Nectarinas
en dados*



Bizcocho

● 158 calorías

TRADICIONAL

LIGHT

BIZCOCHO DE NECTARINA

BIZCOCHO DE NECTARINA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 30 MIN

COCCIÓN 30-40 MIN

INGREDIENTES

BIZCOCHO

- 3 huevos
- 200 g de azúcar en polvo
- 150 g de harina
- ½ sobre de levadura química
- 120 g de mantequilla
- 3 cucharadas de almendras laminadas
- 2 nectarinas

NATA

- ½ vaina de vainilla
- 400 g de nata líquida entera muy fría
- 90 g de azúcar glas

DECORACIÓN

- 6 nectarinas
- dos pizcas de pistachos picados



1. BIZCOCHO

Bate los huevos con 100 g de azúcar en un recipiente hasta que obtengas una mezcla muy espumosa. Añade la harina, la levadura y, a continuación, 90 g de mantequilla derretida y las almendras laminadas.



2.

Pela 2 nectarinas y córtalas en cuartos. Reparte la mantequilla restante en láminas en un molde cuadrado de 18 cm de lado engrasado con mantequilla. Coloca a continuación las nectarinas con el lado de la piel hacia abajo.



3.

Prepara un caramelo con el resto de azúcar en un cazo. Viértelo en el molde sobre las nectarinas y cubre con la masa. Hornea el bizcocho de 30 a 40 min a 180 °C. Deja que se enfríe y dale la vuelta en un plato para desmoldarlo.



4. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



5. DECORACIÓN

Corta el bizcocho en 6 porciones. Corta las nectarinas en rodajas. Decora el bizcocho con nata, esparce los pistachos picados y corona con las rodajas de nectarina.



6.

Sirve de inmediato.



BIZCOCHO DE NECTARINA

LIGHT



PARA 6 PORCIONES
PREPARACIÓN 30 MIN
COCCIÓN 30-40 MIN
INGREDIENTES
BIZCOCHO
• 3 huevos
• 50 g de azúcar mascabado
• 120 g de harina de trigo sarraceno
• ½ sobre de levadura química
• 1 cucharada de aceite de coco
DECORACIÓN
• 6 nectarinas

MATERIAL



1. BIZCOCHO

Bate los huevos con el azúcar en un recipiente hasta que obtengas una mezcla muy espumosa. Añade la harina, la levadura y, a continuación, el aceite de coco derretido.



2.

Reparte la masa en un molde cuadrado de 18 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea el bizcocho de 30 a 40 min a 180 °C. Deja que se enfríe.



3. DECORACIÓN

Pela las nectarinas y córtalas en dados pequeños. Corta el bizcocho en 6 porciones y corónalo con los dados de nectarina.

4.

Sirve de inmediato.



SUGERENCIA

Sirve el bizcocho con un coulis de frambuesa.

Los frutos rojos están disponibles durante todo el verano hasta comienzos de otoño. Con su sabor ligeramente ácido, pueden consumirse tal cual y, además, son fuente de inspiración para crear distintos postres. Son ricos en antioxidantes, bajos en calorías y pueden utilizarse crudos o cocinados.



Nata

Bizcocho de nueces



Frutos rojos

Bizcocho con avellanas

Nata a la frambuesa

TRADICIONAL

665 calorías

382 calorías

BIZCOCHO DE NUECES / AVELLANAS CON

FRUTOS ROJOS

LIGHT

BIZCOCHO DE NUECES CON FRUTOS ROJOS TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 40 MIN
INGREDIENTES	
BIZCOCHO DE NUECES	
<ul style="list-style-type: none"> • 125 g de mantequilla • 60 g de nueces molidas • 140 g de azúcar • 2 huevos • 100 g de harina • 3 g de levadura química 	
NATA	
<ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla • 80 g de azúcar glas • 400 g de nata líquida entera muy fría 	
DECORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • 125 g de frambuesas • 125 g de arándanos • 125 g de fresas • 125 g de moras 	



1. BIZCOCHO DE NUECES

Mezcla la mantequilla con 30 g de nueces y 110 g de azúcar durante 5 min en la batidora. Añade los huevos, incorpora bien durante 3 min y agrega la harina y la levadura.



2.

Engrasa un molde cuadrado de 20 cm de lado con mantequilla y cúbrelo con una mezcla a base de 30 g de nueces molidas y azúcar. Pon encima la masa y hornea durante 40 min a 160 °C.



3. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera (boquilla n.º 8).



4. DECORACIÓN

Corta el bizcocho en 6 porciones y decóralas con nata. Corta los frutos rojos en trozos y repártelos con gracia en cada porción.

5.

Sirve de inmediato.



BIZCOCHO DE AVELLANAS CON FRUTOS ROJOS

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES							
PREPARACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 40 MIN						
INGREDIENTES							
BIZCOCHO DE AVELLANAS <ul style="list-style-type: none"> • 5 cucharadas rasas de aceite de coco <ul style="list-style-type: none"> • 60 g de avellanas molidas • 80 g de azúcar mascabado <ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos • 100 g de harina • 3 g de levadura química <tr> <td colspan="2"> NATA A LA FRAMBUESA <ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla <tr> <td colspan="2"> <ul style="list-style-type: none"> • 150 g de nata líquida entera muy fría <ul style="list-style-type: none"> • 15 g de estevia • 50 g de coulis de frambuesa <tr> <td colspan="2"> DECORACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • 125 g de frambuesas • 125 g de arándanos • 125 g de fresas • 125 g de moras </td></tr></td></tr></td></tr>		NATA A LA FRAMBUESA <ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla <tr> <td colspan="2"> <ul style="list-style-type: none"> • 150 g de nata líquida entera muy fría <ul style="list-style-type: none"> • 15 g de estevia • 50 g de coulis de frambuesa <tr> <td colspan="2"> DECORACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • 125 g de frambuesas • 125 g de arándanos • 125 g de fresas • 125 g de moras </td></tr></td></tr>		<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de nata líquida entera muy fría <ul style="list-style-type: none"> • 15 g de estevia • 50 g de coulis de frambuesa <tr> <td colspan="2"> DECORACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • 125 g de frambuesas • 125 g de arándanos • 125 g de fresas • 125 g de moras </td></tr>		DECORACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • 125 g de frambuesas • 125 g de arándanos • 125 g de fresas • 125 g de moras 	
NATA A LA FRAMBUESA <ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla <tr> <td colspan="2"> <ul style="list-style-type: none"> • 150 g de nata líquida entera muy fría <ul style="list-style-type: none"> • 15 g de estevia • 50 g de coulis de frambuesa <tr> <td colspan="2"> DECORACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • 125 g de frambuesas • 125 g de arándanos • 125 g de fresas • 125 g de moras </td></tr></td></tr>		<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de nata líquida entera muy fría <ul style="list-style-type: none"> • 15 g de estevia • 50 g de coulis de frambuesa <tr> <td colspan="2"> DECORACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • 125 g de frambuesas • 125 g de arándanos • 125 g de fresas • 125 g de moras </td></tr>		DECORACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • 125 g de frambuesas • 125 g de arándanos • 125 g de fresas • 125 g de moras 			
<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de nata líquida entera muy fría <ul style="list-style-type: none"> • 15 g de estevia • 50 g de coulis de frambuesa <tr> <td colspan="2"> DECORACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • 125 g de frambuesas • 125 g de arándanos • 125 g de fresas • 125 g de moras </td></tr>		DECORACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • 125 g de frambuesas • 125 g de arándanos • 125 g de fresas • 125 g de moras 					
DECORACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • 125 g de frambuesas • 125 g de arándanos • 125 g de fresas • 125 g de moras 							



1. BIZCOCHO DE AVELLANAS

Mezcla el aceite de coco derretido con 30 g de avellanas y 60 g de azúcar mascabado durante 5 min en la batidora. Añade los huevos, incorpora bien durante 3 min y agrega la harina y la levadura.



2.

Engrasa un molde cuadrado de 20 cm de lado con mantequilla y cúbrelo con una mezcla a base de 30 g de avellanas y azúcar. Pon encima la masa y hornea durante 40 min a 160 °C.



3. NATA A LA FRAMBUESA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera (boquilla n.º 8).



4. DECORACIÓN

Corta el bizcocho en 6 porciones. Con la ayuda de una espátula de metal, reparte una capa fina de nata. Corta las frutas en trozos y distribúyelos con gracia en cada porción.



5.

Sirve de inmediato.

Los higos se consumen frescos o secos de distintas maneras y sirven tanto para preparar postres como platos salados. Se cultivan desde hace miles de años en la cuenca del Mediterráneo y son ricos en fibra y antioxidantes.

Higos secos



558 calorías

Higos frescos



296 calorías

LIGHT

TRADICIONAL

PLUM CAKE DE HIGOS A MI MANERA

PLUM CAKE DE HIGOS A MI MANERA

TRADICIONAL



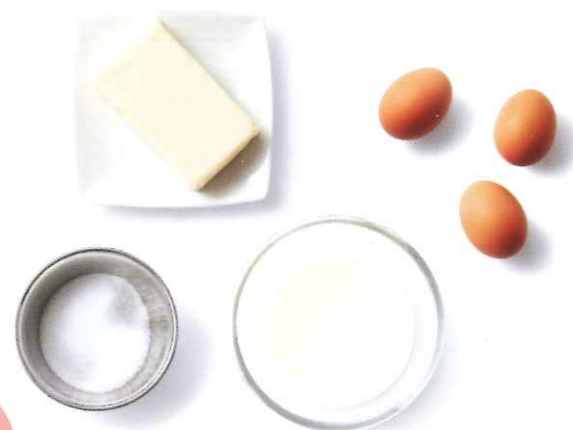
MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 20 MIN | COCCIÓN 30 MIN

INGREDIENTES

- 200 g de higos secos
- 80 g de mantequilla
- 2 huevos
- 100 g de azúcar en polvo
- 25 cl de leche
- 300 g de harina
- 1 sobre de levadura química
- una pizca de sal



1.

Corta la mantequilla en láminas y derrítela. Casca los huevos en un recipiente y bátelos con el azúcar. Añade la mantequilla derretida y la leche, y mezcla.



2.

En otro recipiente, incorpora bien la harina con la levadura y la sal. Agrégalo todo a la preparación anterior. Reparte la masa en un molde para bizcochos de 21 cm de largo engrasado con mantequilla. Esparce los higos en la superficie de la masa; se hundirán ligeramente. Hornea el bizcocho durante 30 min a 180 °C y deja que se enfríe.



3.

Sírvelo con un delicioso helado de caramelo o vainilla.

PLUM CAKE DE HIGOS A MI MANERA

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 20 MIN | COCCIÓN 30 MIN

INGREDIENTES

- 380 g de higos frescos
- 1 limón
- 3 cucharadas rasas de aceite de coco
- 2 huevos
- 4 cucharadas de estevia
- 25 cl de leche
- 120 g de harina de maíz
- 120 g de harina de trigo sarraceno
- 1 sobre de levadura química
- una pizca de sal



1.

Enjuaga los higos y córtalos en trozos pequeños. Mezcla la ralladura del limón con los higos.



2.

Derrite el aceite de coco. Casca los huevos en un recipiente y bátelos con la estevia. Añade el aceite de coco derretido y la leche, e incorpora bien todo.



3.

En otro recipiente, mezcla las harinas con la levadura y la sal. Incorpóralo todo a la preparación anterior y agrega los higos con la ralladura de limón. Reparte la masa en un molde para bizcochos de 21 cm de largo engrasado con mantequilla. Hornea el bizcocho durante 30 min a 180 °C.



712 calorías

Las moras alcanzan la madurez a finales del verano. Estas deliciosas bayas que se recolectan paseando por la naturaleza son muy dulces, aunque muy frágiles, y ricas en antioxidantes.



322 calorías

TRADICIONAL

LIGHT

BLACKMELBA

BLACK MELBA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES
PREPARACIÓN 20 MIN
COCCIÓN 12 MIN
INGREDIENTES
<ul style="list-style-type: none">• 70 cl de helado de vainilla• 125 g de moras
CRUMBLE
<ul style="list-style-type: none">• 80 g de mantequilla con sal• 80 g de harina• 80 g de azúcar en polvo• 80 g de almendras molidas
COULIS DE MORAS
<ul style="list-style-type: none">• 250 g de moras• 70 g de azúcar glas• ½ limón
NATA
<ul style="list-style-type: none">• ½ vaina de vainilla• 200 g de nata líquida entera muy fría• 40 g de azúcar glas



1. CRUMBLE

Mezcla los ingredientes del crumble para obtener una preparación con una consistencia grumosa. Reparte el crumble en una bandeja forrada con papel sulfurizado. Hornea durante 6 min a 180 °C. Da la vuelta al crumble con una espátula de metal al mismo tiempo que lo troceas. Hornea 6 min más y deja que se enfríe.



3. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa.



2. COULIS DE MORAS

Reserva unas moras enteras para decorar. Bate las demás con el azúcar glas y el zumo de limón para obtener un coulis, que conservarás en el frigorífico.



4.

Reparte el crumble en el fondo de 6 vasos, añade 2 bolas pequeñas de helado y unas moras. Corona con la nata y el coulis.

5.

Sirve el resto de coulis aparte. Puedes agregar unas hojas de menta picada.



BLACK MELBA LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES
PREPARACIÓN 20 MIN
COCCIÓN 8-12 MIN
INGREDIENTES
<ul style="list-style-type: none">• 60 cl de sorbete de frutos rojos light<ul style="list-style-type: none">• 250 g de moras• 1 ramita de menta
CRUMBLE
<ul style="list-style-type: none">• 80 g de almendras molidas• 80 g de harina de arroz• 50 g de aceite de coco• 50 g de azúcar mascabado
COULIS DE MORAS
<ul style="list-style-type: none">• 250 g de moras• 3 cucharadas de estevia• ½ limón



1. CRUMBLE

Mezcla los ingredientes del crumble para obtener una preparación con una consistencia grumosa. Reparte el crumble en una bandeja forrada con papel sulfurizado. Hornea de 8 a 12 min a 180 °C. Deja que se enfríe.



3.

Reparte unas moras y 2 bolas pequeñas de sorbete en 6 vasos. Esparce el crumble y decora con unas hojas de menta. Sirve el coulis aparte.



2. COULIS DE MORAS

Bate las moras con la estevia y el zumo de limón para obtener un coulis, que conservarás en el frigorífico.



4.

Sirve de inmediato.

SUGERENCIA

También puedes preparar este postre con arándanos u otros frutos rojos.



Tarta recién horneada

TRADICIONAL ● 603 calorías

TARTA LINZER

Las cerezas, dulces o ligeramente ácidas, son una fruta muy esperada cuando llega el buen tiempo. Con su sabor único y sus propiedades nutritivas, como las vitaminas A y C y los antioxidantes, son muy jugosas y pueden oscilar de un rojo pálido a un burdeos casi negro.

Corazón de cerezas



Relleno ligero de queso blanco

426 calorías ●

LIGHT

DE CEREZA

TARTA LINZER DE CEREZA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 25 MIN

REFRIGERACIÓN 2 H COCCIÓN 30 MIN

INGREDIENTES

MASA DULCE

- 140 g de mantequilla • 75 g de azúcar glas
- una pizca de sal • 1 huevo
- 25 g de almendras molidas
- 250 g de harina

RELLENO

- 100 g de queso blanco 20 % MG • 1 huevo
- 2 cucharadas de leche • 100 g de azúcar en polvo • 50 g de almendras molidas
- 500 g de cerezas frescas



1. MASA DULCE

Bate la mantequilla con el azúcar glas y la sal en la batidora. Añade el huevo y las almendras molidas. Mezcla hasta que la preparación adquiera una consistencia cremosa. Incorpora la harina y amasa hasta que obtengas una bola de masa. Forma una torta, cúbrela con film transparente y consérvala como mínimo 2 h en el frigorífico.



2. RELLENO

Bate el queso blanco con el huevo, la leche y el azúcar. Agrega las almendras molidas y las cerezas sin hueso.



3.

Estira la masa y cubre con ella un molde para bizcochos de 21 cm de largo hasta el borde. Pasa el rodillo por encima para recortar la masa que sobre. Vierte el relleno y hornea la tarta durante 30 min a 180 °C. Sírvela acompañada con un poco de nata fresca.

TARTA LINZER DE CEREZA

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 25 MIN

REFRIGERACIÓN 2 H COCCIÓN 30 MIN

INGREDIENTES

MASA DULCE

- 80 g de mantequilla • 2 cucharadas de estevia • una pizca de sal • 1 huevo
- 25 g de almendras molidas
- 250 g de harina

RELLENO

- 80 g de queso blanco 0 % MG
- 1 huevo • 2 cucharadas de leche
- 20 g de estevia • 50 g de almendras molidas
- 500 g de cerezas frescas



1. MASA DULCE

Bate la mantequilla con la estevia y la sal en la batidora. Añade el huevo y las almendras molidas. Mezcla hasta que la preparación adquiera una consistencia cremosa. Incorpora la harina y amasa hasta que obtengas una bola de masa. Forma una torta, cúbrela con film transparente y consérvala como mínimo 2 h en el frigorífico.



2. RELLENO

Bate el queso blanco con el huevo, la leche y la estevia. Incorpora las almendras molidas y las cerezas sin hueso.



3.

Estira la masa y cubre con ella un molde para bizcochos de 21 cm de largo hasta el borde. Pasa el rodillo por encima para recortar la masa que sobre. Vierte el relleno y hornea la tarta durante 30 min a 180 °C. Sírvela acompañada con un coulis de frutas.

Ciruelas mirabel en almíbar

Crumble crujiente

¡Me gusta cuando el parfait comienza a derretirse!

637 calorías

Ciruelas mirabel frescas

Parfait light muy ligero

131 calorías

Las ciruelas mirabel son una fuente de vitaminas (A y C), oligoelementos y fibra, y resultan ideales para preparar tartas, crumbles o clafoutis, así como en platos dulces y salados. Aprovechelas porque su temporada es breve: solo pueden encontrarse entre mediados de agosto y finales de septiembre.

TRADICIONAL

LIGHT

PARFAIT HELADO DE CIRUELAS

PARFAIT HELADO DE CIRUELAS

TRADICIONAL

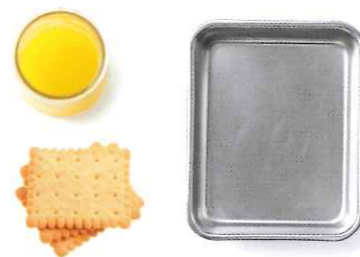


MATERIAL

PARA 6 PORCIONES
PREPARACIÓN 30 MIN
REFRIGERACIÓN 15 MIN
COCCIÓN 3 MIN
CONGELACIÓN 2 H
INGREDIENTES
CRUMBLE
• 150 g de galletas tostadas
• 80 g de mantequilla
PARFAIT
• 100 g de nata líquida entera muy fría
• 150 g de azúcar en polvo
• 70 g de agua
• 14 yemas de huevo
• 1 cucharada de aguardiente o licor de mirabel
CIRUELAS MIRABEL EN ALMÍBAR
• 18 ciruelas mirabel rojas
• 150 g de azúcar en polvo
• 3 cucharadas de agua

1. CRUMBLE

Tritura las galletas y mézclalas con la mantequilla derretida. Reparte la mezcla en una bandeja e introdúcela 15 min en el frigorífico.



3. CIRUELAS MIRABEL EN ALMÍBAR

Corta las ciruelas por la mitad y deshuélas. Derrite el azúcar con el agua en una sartén para obtener un caramelo dorado. Añade las ciruelas y cuece durante 3 min a fuego fuerte. Reserva en un plato.



5.

Puedes agregar unas hojas de albahaca para decorar. Sirve de inmediato.



2. PARFAIT

Monta la nata. Prepara un almíbar con el azúcar y el agua. Cuando se espese, formará unas burbujas espesas. Vierte el almíbar caliente sobre las yemas de huevo sin dejar de batir y monta la preparación con la batidora. Añade el aguardiente o licor e incorpora la nata con cuidado. Vierte en un molde y reserva en el congelador durante 2 h.



4.

Reparte un poco de crumble en los platos. Con la ayuda de una cuchara de helados, obtén unas bolas de parfait y pon dos en cada plato. Decora con las ciruelas en almíbar.



PARFAIT HELADO DE CIRUELAS

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 30 MIN

REFRIGERACIÓN 15 MIN

CONGELACIÓN 2 H

INGREDIENTES

PARFAIT

- 5 huevos
- una pizca de sal
- 6 cucharadas de estevia
- 9 cucharadas de queso fresco 0 % MG
- 1 cucharadita de aroma de vainilla líquida

DECORACIÓN

- 18 ciruelas mirabel rojas



1. PARFAIT

Casca los huevos y separa las claras de las yemas. Monta las claras a punto de nieve con la sal. Bate las yemas con la estevia hasta que obtengas una preparación homogénea y cremosa.



3. DECORACIÓN

Corta las ciruelas por la mitad, deshuélaslas y repártelas sobre los parfais.



2.

Añade el aroma de vainilla y el queso fresco e incorpora, a continuación, las claras a punto de nieve con cuidado. Vierte la preparación en un molde cuadrado de 18 cm de lado y reserva en el congelador durante 2 h. Una vez transcurrido ese tiempo, corta de 6 a 8 parfais con la ayuda de un aro de 6 cm de diámetro.



4.

Puedes decorar con unas hojas de albahaca. Sirve de inmediato.

SUGERENCIA

Para aportar un toque crujiente, sirve el parfait sobre un lecho de galletas light o granola trituradas.

Bolas de nata

Pistachos molidos para dar un bonito color

Arándanos confitados



757 calorías

Arándanos frescos

Los arándanos son unas hermosas bayas azules ligeramente ácidas que crecen tanto de manera silvestre como en cultivo. Además de proporcionar más antioxidantes que los demás frutos rojos, permiten preparar unos postres exquisitos.

Hojas de menta



Sablé ligero

457 calorías

TRADICIONAL

LIGHT

SABLÉ DE ARÁNDANOS

SABLÉ DE ARÁNDANOS

TRADICIONAL



ATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	
CONGELACIÓN 15 MIN	COCCIÓN 45 MIN
INGREDIENTES	
<p>MASA SABLÉE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 220 g de harina • 80 g de azúcar de caña • ½ cucharadita de levadura química • una pizca de flor de sal • ¼ de cucharadita de vainilla en polvo • 2 cucharadas de almendras molidas 	
<p>ARÁNDANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 limón • 15 g de fécula de maíz • 400 g de arándanos frescos • 120 g de azúcar en polvo • la ralladura de 1 lima para decorar 	
<p>NATA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla • 400 g de nata líquida entera muy fría • 90 g de azúcar glas 	



1. MASA SABLÉE

Mezcla la harina con el azúcar, la levadura, la flor de sal, la vainilla y las almendras molidas en la batidora con las cuchillas.



2.

Añade la mantequilla cortada en dados pequeños e incorpora todo bien hasta que obtengas una preparación con una consistencia grumosa. Agrega el huevo y mezcla de nuevo hasta conseguir una bola de masa homogénea.



3.

Reserva un tercio de la masa y extiende el resto en un molde cortador cuadrado de 18 cm de lado engrasado con mantequilla, colocado sobre una lámina de papel sulfurizado. Introduce ambas masas 15 min en el congelador.



4. ARÁNDANOS

Ralla el limón y exprímelo. Mezcla la fécula y 4 cucharaditas de zumo de limón. Incorpora los arándanos, el azúcar y la ralladura de limón, y mezcla. Reparte esta preparación sobre la masa del molde. Desmenuza la masa que has reservado y añádela. Hornea durante 45 min a 170 °C. Deja que se enfríe antes de desmoldar.



5. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



6.

Decora el sablé con unas bolas de nata y ralladura de lima.

SABLÉ DE ARÁNDANOS

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES
PREPARACIÓN 25 MIN
CONGELACIÓN 15 MIN
COCCIÓN 45 MIN
INGREDIENTES
MASA SABLÉE
• 210 g de harina
• 50 g de azúcar de caña
• ½ cucharadita de levadura química
• una pizca de flor de sal
• ¼ de cucharadita de vainilla en polvo
• 2 cucharadas de almendras molidas
• 50 g de mantequilla fría
• 3 cucharadas rasas de aceite de coco
• 1 huevo pequeño
ARÁNDANOS
• 1 limón
• 15 g de fécula de maíz
• 480 g de arándanos frescos
• 40 g de estevia
• unas ramitas de menta
NATA
• ½ vaina de vainilla
• 150 g de nata líquida entera muy fría
• 15 g de estevia



1. MASA SABLÉE

Mezcla la harina con el azúcar, la levadura, la flor de sal, la vainilla y las almendras molidas en la batidora con las cuchillas.



3. ARÁNDANOS

Ralla el limón y exprímelo. Mezcla la fécula y 4 cucharaditas de zumo de limón. Incorpora 280 g de arándanos, la estevia y la ralladura de limón, y mezcla.



5. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



2.

Añade la mantequilla en dados pequeños y el aceite de coco derretido, y mezcla hasta que obtengas una preparación grumosa. Agrega el huevo y mezcla de nuevo hasta conseguir una bola de masa homogénea. Reserva un tercio de la masa y extiende el resto en un molde cortador cuadrado de 18 cm de lado engrasado con mantequilla, colocado sobre una lámina de papel sulfurizado. Introduce ambas masas 15 min en el congelador.



4.

Agrega los arándanos a la masa del molde. Desmenuza la masa que has reservado y añádela. Hornea durante 45 min a 180 °C. Deja que se enfríe antes de desmoldar.



6.

Decora el sablée con unas bolas de nata, los arándanos restantes y unas ramitas de menta.

Adadura de lima para dar un toque fresco

Bizcocho de almendras

Nata montada



782 calorías

Melocotones frescos

Pistachos para un toque crujiente

Los melocotones, dulces por dentro y suaves por fuera con su piel aterciopelada, son una refrescante fruta de verano. Son fuente de fibra, vitaminas y antioxidantes, y pueden consumirse en distintos postres, al natural o cocinados.

Un toque de nata

Bizcocho ligero



403 calorías

Coulis de frutas frescas

TRADICIONAL

LIGHT

MIRLITÓN DE MELOCOTÓN

MIRLITÓN DE MELOCOTÓN

TRADICIONAL



ATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	COCCIÓN 9 MIN
INGREDIENTES	
BIZCOCHO	
• 225 g de almendras molidas	
• 260 g de azúcar en polvo	
• 20 g de fécula de maíz o preparado para flan	
• la ralladura de 2 limas	
• 1 vaina de vainilla	
• 4 huevos enteros, y 3 yemas más	
NATA	
• ½ vaina de vainilla	
• 400 g de nata líquida entera muy fría	
• 90 g de azúcar glas	
DECORACIÓN	
• 4 melocotones	



1. **BIZCOCHO**

Pon en la batidora las almendras molidas, el azúcar, la fécula, la ralladura de 1 lima y las semillas de la vainilla. Añade los huevos enteros y las yemas, y bate hasta que obtengas una masa homogénea.



2.

Estira la masa en una bandeja forrada con papel sulfurizado hasta que tenga 2 cm de grosor. Hornea durante 9 min a 180 °C. Deja que se enfríe, da la vuelta al bizcocho y retira el papel.



3. **NATA**

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



4.

Corta los melocotones por la mitad y, a continuación, en rodajas más bien gruesas.



5.

Corta el bizcocho con la ayuda de un molde cortador cuadrado de 20 cm de lado. Córdalo por la mitad para rellenarlo y obtén 6 porciones de cada mitad. Reparte bolas de nata en la mitad de las porciones con una manga pastelera. Cubre con las rodajas de melocotón y la otra mitad de las porciones de bizcocho. Corona con un poco más de nata y la ralladura de la otra lima. Conserva en el frigorífico.

6.

Saca el pastel del frigorífico 10 min antes de servir.



MIRLITÓN DE MELOCOTÓN

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	COCCIÓN 9 MIN
INGREDIENTES	
BIZCOCHO	
<ul style="list-style-type: none">• 180 g de almendras molidas• 15 g de fécula de maíz o preparado para flan• la ralladura de un cítrico (naranja, lima o limón)• 1 vaina de vainilla• 100 g de azúcar mascabado• 4 huevos enteros, y 5 yemas más• 20 g de miel	
DECORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none">• 4 melocotones	



1. BIZCOCHO

Pon en la batidora las almendras molidas, la fécula, la ralladura de un cítrico y las semillas de la vainilla. Añade el azúcar, los huevos enteros, las yemas y la miel, y bate hasta que obtengas una masa homogénea.

2.

Estira la masa en una bandeja forrada con papel sulfurizado hasta que tenga 2 cm de grosor. Hornea durante 9 min a 180 °C. Deja que se enfríe, da la vuelta al bizcocho y retira el papel.



3. DECORACIÓN

Corta los melocotones por la mitad y, a continuación, en rodajas más bien gruesas.

4.

Corta el bizcocho con la ayuda de un molde cortador cuadrado de 20 cm de lado. Córdalo a continuación en 6 porciones. Cúbrela con las rodajas de melocotón y sirve.



SUGERENCIA

Puedes decorar el mirlitón con unas bolas de nata y pistachos troceados. Acompáñalo con un coulis de frambuesa o de pera, si lo deseas.



RECETAS DE OTOÑO

Nata a la vainilla

Pistachos crujientes

Bizcocho esponjoso



Crema de castaña y pistachos troceados

Las castañas, además de aportar vitaminas, minerales y fibra, poseen un sabor dulce único. La deliciosa crema de castaña, con su textura espesa, se adapta muy bien a los postres.

Bizcocho esponjoso y muy ligero



710 calorías

289 calorías

TRADICIONAL

LIGHT

BIZCOCHO ESPONJOSO DE PISTACHO Y CASTAÑA

BIZCOCHO ESPONJOSO DE PISTACHO Y CASTAÑA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 40 MIN
INGREDIENTES	
BIZCOCHO	
<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de harina • 140 g de azúcar en polvo • 2 cucharaditas de levadura química • 100 g de agua • 10 cl de aceite de sabor neutro • 1 cucharada de vinagre de vino blanco • ½ vaina de vainilla • 2 cucharadas de crema de castaña • 2 cucharadas de pasta de pistacho 	
NATA	
<ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla • 400 g de nata líquida entera muy fría • 90 g de azúcar glas 	
DECORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • 80 g de pistachos pelados 	

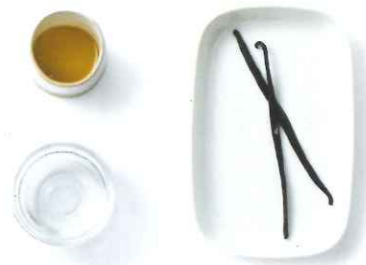
1. BIZCOCHO

Mezcla la harina con el azúcar y la levadura en un cuenco.



2.

En otro cuenco, bate el agua con el aceite, el vinagre y las semillas de la vaina de vainilla.



3.

Añade los ingredientes líquidos a los secos y mezcla con la crema de castaña y la pasta de pistacho. Vierte la preparación en un molde de 20 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea durante 40 min a 180 °C.



4. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



5.

Corta el bizcocho en 6 porciones. Coronelas con bolas de nata y pistachos.



6.

Sirve y ¡buen provecho!



BIZCOCHO ESPONJOSO DE PISTACHO Y CASTAÑA

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	COCCIÓN 40 MIN
INGREDIENTES	
BIZCOCHO	
<ul style="list-style-type: none">• 120 g de harina de trigo integral• 80 g de azúcar mascabado• 2 cucharaditas de levadura química• 2 cucharaditas de bicarbonato sódico• 100 g de agua• 2 ½ cucharadas de aceite de sabor neutro• 1 cucharada de vinagre de vino blanco• 1 cucharada de aroma de vainilla• 3 cucharadas de crema de castaña• 2 cucharadas de pasta de pistacho	
DECORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none">• 150 g de crema de castaña• dos pizcas de pistachos troceados• 4 ramitas de menta	

1. BIZCOCHO

Mezcla en un cuenco la harina con el azúcar, la levadura y el bicarbonato.



2.

En otro cuenco, bate el agua con el aceite, el vinagre y el aroma de vainilla.



3.

Añade los ingredientes líquidos a los secos y mezcla con la crema de castaña y la pasta de pistacho. Vierte la preparación en un molde de 20 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea durante 40 min a 180 °C.



4. DECORACIÓN

Corta el bizcocho en 6 porciones. Reparte bolas de crema de castaña con una manga pastelera y esparce unos cuantos pistachos troceados y decora con unas ramitas de menta.



5.

Sirve y ¡buen provecho!



Ciruelas cocidas



Crumble para un toque crujiente

Crema de tiramisú

669 calorías

Las ciruelas, amarillas, rojas o negras, ofrecen toda una variedad de colores. Son una fruta repleta de antioxidantes y vitamina C que puede consumirse de julio a septiembre.

Un poco de crumble



Ciruelas frescas

Crema de tiramisú ligera

481 calorías

TRADICIONAL

TIRAMISÚ DE CIRUELA

LIGHT

TIRAMISÚ DE CIRUELA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PERSONAS	
PREPARACIÓN 20 MIN	COCCIÓN 15 MIN
REFRIGERACIÓN 1 H	
INGREDIENTES	
CRUMBLE	
• 80 g de mantequilla con sal	
• 80 g de harina	
• 80 g de azúcar en polvo	
• 80 g de almendras molidas	
CIRUELAS COCIDAS	
• 350 g de ciruelas sin hueso	
CREMA DE TIRAMISÚ	
• 3 huevos	
• 100 g de azúcar en polvo	
• 250 g de mascarpone muy frío	



1. CRUMBLE

Mezcla los ingredientes del crumble para obtener una preparación con una consistencia grumosa. Reparte el crumble en una bandeja forrada con papel sulfurizado. Hornea durante 6 min a 180 °C. Da la vuelta al crumble con una espátula de metal y tritúralo. Hornea 6 min más y deja que se enfríe.



3. CREMA DE TIRAMISÚ

Casca los huevos y separa las claras de las yemas. Bate el azúcar con las yemas y el mascarpone con cuidado. Monta las claras a punto de nieve e incorpóralas a la preparación.



2. CIRUELAS COCIDAS

Corta las ciruelas en dados pequeños y cuécelas en una cacerola con un poco de agua durante 15 min a fuego medio. Deja que se enfríen.



4.

Conserva la crema en el frigorífico durante 1 h.

5.

Monta el postre empezando por la crema. Añade el crumble y, a continuación, las ciruelas. Sírvelo frío.



TIRAMISÚ DE CIRUELA

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PERSONAS
PREPARACIÓN 20 MIN
COCCIÓN 8-12 MIN
REFRIGERACIÓN 1 H
INGREDIENTES
<ul style="list-style-type: none">• 400 g de ciruelas
CRUMBLE
<ul style="list-style-type: none">• 80 g de almendras molidas• 80 g de harina de arroz• 50 g de aceite de coco• 50 g de azúcar mascabado
CREMA DE TIRAMISÚ
<ul style="list-style-type: none">• 3 huevos• 40 g de estevia• 250 g de requesón



1. CRUMBLE

Mezcla las almendras molidas, la harina de arroz, el aceite de coco derretido y el azúcar para obtener una preparación con una consistencia grumosa. Reparte el crumble en una bandeja forrada con papel sulfurizado. Hornéalo de 8 a 12 min a 180 °C y deja que se enfríe.



3.

Deshuesa las ciruelas y córtalas en dados pequeños.



2. CREMA DE TIRAMISÚ

Casca los huevos y separa las claras de las yemas. Bate la estevia con las yemas y el requesón con cuidado. Monta las claras a punto de nieve e incorpóralas a la preparación. Conserva la crema en el frigorífico durante 1 h.



4.

Monta el postre en unos vasos empezando por una capa de ciruelas. Añade una capa de crema de tiramisú, otra capa de ciruelas y corona con el crumble. Sírvelo frío.

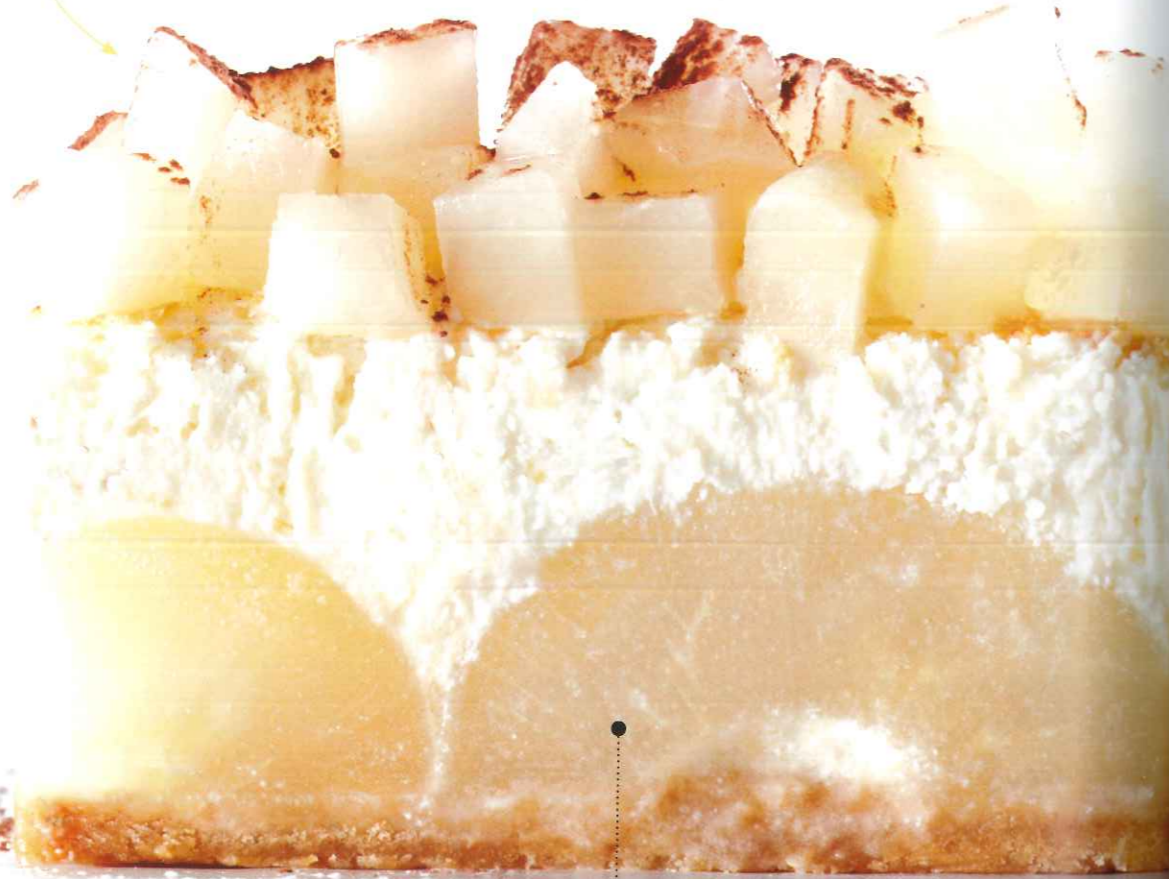
CONSEJO

Se puede emplear cualquier tipo de ciruelas en esta receta: claudia, mirabel, damascena... Y también otras frutas, como los albaricoques, las nectarinas, los melocotones...

*Peras
en almíbar*

Cacao

*Tarta de queso
con textura*



978 calorías

*Rodajas finas
de pera al natural*

Las peras son una fruta clásica imprescindible que combina tanto en platos dulces como salados. Su pulpa es rica en fibra y su piel, en antioxidantes. Gracias a sus numerosas variedades, se consume a lo largo de todo el año.

*Tarta de queso
muy ligera*



251 calorías

Peras en almíbar

TRADICIONAL

LIGHT

TARTA DE QUESO Y PERA

TARTA DE QUESO Y PERA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 25 MIN

COCCIÓN 5 MIN

REFRIGERACIÓN 30-45 MIN

INGREDIENTES

PERAS EN ALMÍBAR LIGERO

- 3 peras (ni demasiado maduras ni demasiado firmes)
- 200 g de azúcar en polvo
 - 400 g de agua
- 1 vaina de vainilla

MASA SABLÉE

- 300 g de galletas bretonas
- 75 g de mantequilla

TARTA DE QUESO

- 3 claras de huevo
- 30 g de azúcar en polvo
- 100 g de chocolate blanco
 - 30 g de azúcar glas
 - 250 g de ricotta
- 100 g de queso fresco tipo Philadelphia®

SUGERENCIA

Puedes espolvorear las porciones con cacao en polvo.



1. PERAS EN ALMÍBAR LIGERO

Pela las peras, córtalas por la mitad y desecha las semillas. Prepara un almíbar con el azúcar, el agua y la vaina de vainilla cortada por la mitad. Cuece las peras 5 o 6 min desde que el almíbar rompa a hervir. Escúrrelas con una espumadera y deja que se enfríen.



3. TARTA DE QUESO

Monta las claras de huevo a punto de nieve y añade el azúcar en polvo sin dejar de batir. Derrite el chocolate, mézclalo con el azúcar glas e incorpóralo con cuidado a las claras.



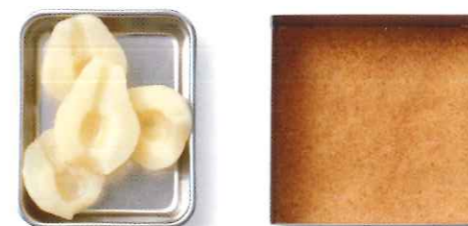
2. MASA SABLÉE

Tritura o trocea las galletas y mézclalas con la mantequilla derretida. Pon esta preparación, presionando con una cuchara, en un molde cuadrado de 18 cm de lado colocado sobre una lámina de papel sulfurizado. Reserva la masa sablée en el frigorífico.



4.

Bate la ricotta con el queso fresco y agrégalos.



5.

Coloca la mitad de las peras en almíbar sobre la masa y cúbreelas con la tarta de queso. Corona con el resto de peras cortadas en dados pequeños. Conserva en el frigorífico de 30 a 45 min.

6.

Sirve la tarta fría.



TARTA DE QUESO Y PERA

LIGHT



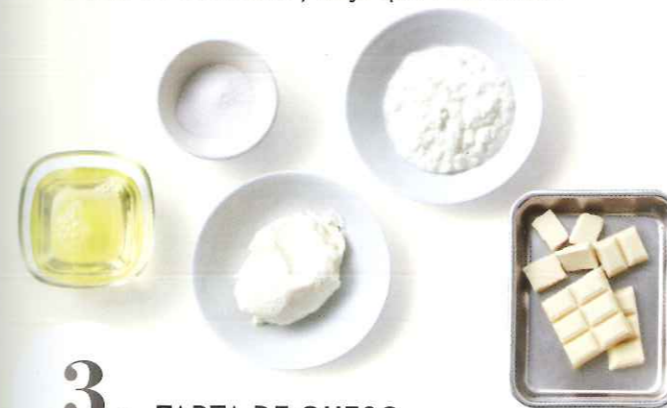
MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	COCCIÓN 5 MIN
REFRIGERACIÓN 30-45 MIN	
INGREDIENTES	
<p>PERAS EN ALMÍBAR LIGERO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 peras (ni demasiado maduras ni demasiado firmes) <ul style="list-style-type: none"> • 80 g de miel • 400 g de agua • 1 vaina de vainilla 	
<p>MASA SABLÉE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 g de galletas bretonas dietéticas • 2 cucharadas de aceite de coco 	
<p>TARTA DE QUESO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 claras de huevo • 1 cucharada de estevia • 70 g de chocolate blanco • 200 g de requesón • 100 g de queso fresco light tipo Philadelphia® 	
<p>DECORACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 peras • el zumo de 1 limón 	



1. PERAS EN ALMÍBAR LIGERO

Pela las peras, córtalas por la mitad y desecha las semillas. Prepara un almíbar con la miel, el agua y la vaina de vainilla cortada por la mitad. Cuece las peras 5 o 6 min desde el momento en que el almíbar rompa a hervir. Escúrrelas y deja que se enfríen.



3. TARTA DE QUESO

Monta las claras de huevo a punto de nieve y añade la estevia sin dejar de batir. Derrite el chocolate e incorpóralo con cuidado a las claras. Bate el requesón con el queso fresco y agrégalos.



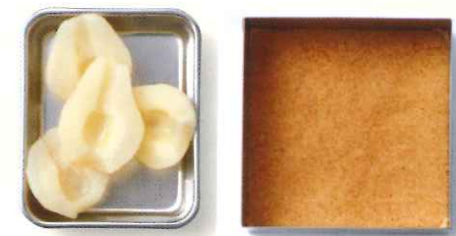
5.

Corta las peras frescas en rodajas muy finas con la ayuda de una mandolina y rocíalas con zumo de limón. Enróllalas y decora con ellas la tarta justo antes de servir.



2. MASA SABLÉE

Tritura o trocea las galletas y mézclalas con el aceite de coco derretido. Pon esta preparación, presionando con una cuchara, en un molde cuadrado de 18 cm de lado colocado sobre una lámina de papel sulfurizado. Reserva la masa sablée en el frigorífico.



4.

Coloca las peras en almíbar sobre la masa y cúbreelas con la tarta de queso. Conserva en el frigorífico de 30 a 45 min.

6.

Sirve la tarta fría.





Ralladura de limón

Cuartos de manzana caramelizada

Nata

Bizcocho de limón

628 calorías

TRADICIONAL



Rodajas finas de manzana

Ralladura de lima

Bizcocho de limón ligero

305 calorías

LIGHT

PASTEL DE MANZANA

Al igual que las peras, las manzanas son muy apreciadas y, como existen muchas variedades, pueden consumirse en cualquier época del año. Son ricas en vitamina C, fibra y antioxidantes. Por todo ello, ¡son más que aconsejables!

PASTEL DE MANZANA

TRADICIONAL



PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 30 MIN

COCCIÓN 18-25 MIN

INGREDIENTES

BIZCOCHO DE LIMÓN

- 3 huevos
- 175 g de azúcar en polvo
- la ralladura de 1 limón, y un poco más para decorar
- 90 g de nata fresca espesa
 - una pizca de sal
 - 140 g de harina
- 3 g de levadura química
- 50 g de mantequilla
- 4 cucharaditas de ron

NATA

- ½ vaina de vainilla
- 250 g de nata líquida entera muy fría
- 60 g de azúcar glas

MANZANAS CARMELIZADAS

- 3 manzanas pink lady
- 120 g de azúcar en polvo
- 2 cucharadas de agua



1. BIZCOCHO DE LIMÓN

Mezcla con la batidora los huevos, el azúcar, la ralladura de limón, la nata, la harina, la levadura y sal.



3. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera (boquilla n.º 8).



5.

Corta el bizcocho en 6 porciones y decóralo con nata. Agrega las manzanas caramelizadas y esparce la ralladura de limón.



2.

Incorpora la mantequilla derretida y el ron. Reparte la masa en un molde cuadrado de 20 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea de 15 a 20 min a 180 °C. Deja que el bizcocho se enfríe y desmóldalo.



4. MANZANAS CARMELIZADAS

Corta cada manzana en 8 o 10 cuartos. Prepara en un cazo un caramelo bien dorado con el azúcar y el agua. Añade las manzanas y cuécelas de 3 a 5 min a fuego fuerte. Dale la vuelta varias veces y deja que se enfríen.



6.

Sirve de inmediato.

PASTEL DE MANZANA

LIGHT



MATERIAL



PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 30 MIN

COCCIÓN 15-20 MIN

INGREDIENTES

- 4 manzanas pink lady

BIZCOCHO DE LIMÓN

- 3 huevos
- 40 g de estevia
- 1 limón
- 1 yogur bajo en grasa
- una pizca de sal
- 70 g de fécula de manzana
- 70 g de fécula de maíz
- 3 g de levadura química
- 2 cucharadas rasas de aceite de coco
- 4 cucharaditas de ron
- la ralladura de 1 lima para decorar

NATA

- ½ vaina de vainilla
- 150 g de nata líquida entera muy fría
- 15 g de estevia



1. BIZCOCHO DE LIMÓN

Mezcla con la batidora a baja potencia la estevia, los huevos, la ralladura de limón, el yogur, las féculas, la levadura y sal.



2.

Incorpora el aceite de coco derretido y el ron. Reparte la masa en un molde cuadrado de 20 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea de 15 a 20 min a 180 °C. Deja que el bizcocho se enfríe y desmóldalo.



3. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa.



4.

Corta el bizcocho en 6 porciones. Reparte una capa fina de nata con la ayuda de una espátula de metal. Corta las manzanas en juliana, en dados o en láminas finas y rocíalas con zumo de limón. Colócalas sobre la nata. Decora con la ralladura de lima.



5.

Sirve de inmediato.

Chocolate
crujiente para
un toque divertido

Bizcocho de
avellanas

Crema
remosa
de chocolate



596 calorías

Las avellanas forman parte de los frutos con cáscara. Son ricas en antioxidantes y fibra. Se consumen picadas, saladas o dulces, pero también cocidas y en puré. La mejor época para disfrutar de ellas es entre los meses de octubre y febrero.

Avellanas tostadas
para un toque
crujiente

Crepes dentelle



467 calorías

Bizcocho
muy ligero

LIGHT

BIZCOCHO DE AVELLANAS Y CHOCOLATE

TRADICIONAL

BIZCOCHO DE AVELLANAS Y CHOCOLATE

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 20 MIN
INGREDIENTES	
BIZCOCHO DE AVELLANAS	
• 20 g de harina	
• 60 g de azúcar glas	
• 80 g de avellanas molidas	
• 6 claras de huevo	
• 40 g de azúcar en polvo	
MOUSSE DE CHOCOLATE	
• 280 g de chocolate negro	
• 150 g de nata líquida entera	
• 1 vaina de vainilla	
• 6 claras de huevo, y 3 yemas más	
• 50 g de azúcar en polvo	



1. BIZCOCHO DE AVELLANAS

Mezcla en un recipiente la harina con el azúcar glas y las avellanas molidas.



2.

Monta las claras a punto de nieve con el azúcar en polvo e incorpóralas con cuidado. Pon la masa en una bandeja forrada con papel sulfurizado y extiéndela con una espátula hasta que tenga 2 cm de grosor. Hornea el bizcocho durante unos 20 min a 180 °C.



3. MOUSSE DE CHOCOLATE

Derrite el chocolate al baño maría con la nata. Fuera del fuego, añade las semillas de la vaina de vainilla y deja que se entibie. Incorpora las yemas, bate y deja que se enfríe.



4.

Bate las claras a punto de nieve firme con el azúcar. Mezcla ambas preparaciones para obtener una mousse lisa y homogénea. Llena con ella una manga pastelera.



5.

Corta el bizcocho con la ayuda de un molde cortador cuadrado de 18 cm de lado y divídelo a continuación en 12 porciones. Monta el postre; para ello, alterna por duplicado una capa de bizcocho y una capa de bolas de mousse de chocolate repartidas con la manga pastelera.

SUGERENCIA

Puedes decorar el bizcocho con trozos de chocolate negro o virutas de chocolate con leche o praliné obtenidas con un pelador.

BIZCOCHO DE AVELLANAS Y CHOCOLATE

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 20 MIN
INGREDIENTES	
<p>BIZCOCHO DE AVELLANAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 g de harina de trigo sarraceno <ul style="list-style-type: none"> • 30 g de estevia • 80 g de avellanas molidas • 6 claras de huevo <p>MOUSSE DE CHOCOLATE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 g de chocolate negro <ul style="list-style-type: none"> • 4 huevos <p>CREPES DENTELLE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 g de chocolate praliné • 80 g de crepes dentelle 	



1. BIZCOCHO DE AVELLANAS

Mezcla en un recipiente la harina con la estevia y las avellanas molidas. Monta las claras a punto de nieve e incorpóralas con cuidado. Pon la masa en una bandeja forrada con papel sulfurizado y extiéndela con una espátula hasta que tenga 2 cm de grosor. Hornea el bizcocho durante unos 20 min a 180 °C.



3. CREPES DENTELLE

Derrite el chocolate praliné al baño maría. Desmenuza las crepes dentelle y tritúralas con el chocolate derretido.



2. MOUSSE DE CHOCOLATE

Derrite el chocolate al baño maría. Separa las yemas de las claras. Mezcla el chocolate derretido con las yemas. Monta las claras a punto de nieve e incorpóralas al chocolate con cuidado. Llena una manga pastelera con la mousse.



4.

Corta el bizcocho con la ayuda de un molde cortador cuadrado de 18 cm de lado y divídelo a continuación en 6 porciones. Reparte la mousse de chocolate con la manga pastelera y corona con la pasta de crepes dentelle y chocolate.

SUGERENCIA

Puedes decorar las porciones de bizcocho con avellanas troceadas.





*Helado para
acompañar*



478 calorías

TRADICIONAL

CLAFOUTIS DE UVA

Las uvas, negras o blancas, de mesa o en zumo, llegan a los mercados durante el período de la vendimia, hacia el mes de septiembre. Son dulces y, por tanto, energéticas. Además de ser jugosas y ricas en sabores, contienen antioxidantes y vitamina B.



282 calorías

LIGHT

CLAFOUTIS DE UVA

TRADICIONAL



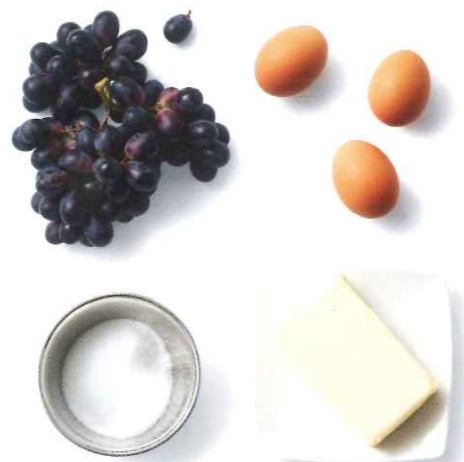
MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 15 MIN | COCCIÓN 45 MIN

INGREDIENTES

- 400 g de uvas negras o blancas
- 50 g de mantequilla fría
- 150 g de azúcar en polvo
 - 4 huevos
- 290 g de nata líquida
 - 150 g de harina
- una pizca de canela
- una pizca de sal



1.

Enjuaga las uvas, escúrrelas y desecha las semillas. Mezcla en un recipiente la mantequilla con el azúcar y los huevos batidos, excepto 2 claras, hasta que obtengas una preparación homogénea.



2.

Añade la nata, la harina, la canela y la sal. Monta las 2 claras que has reservado a punto de nieve e incorpóralas a la masa con cuidado. Pon la masa en un molde cuadrado de 20 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Reparte los granos de uva. Hornea el clafoutis durante 45 min a 160 °C. Sírvelo frío.

CONSEJO

Aunque el clafoutis suele servirse frío, a mí me gusta cuando aún está caliente.

CLAFOUTIS DE UVA

LIGHT



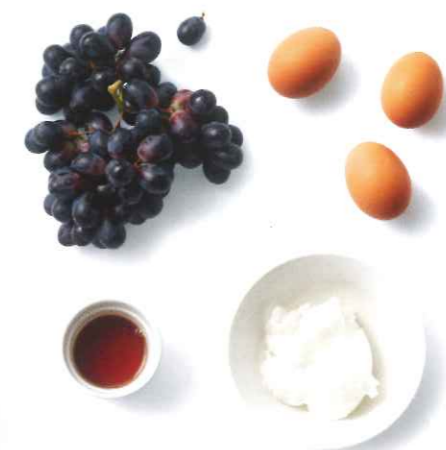
MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 15 MIN | COCCIÓN 45 MIN

INGREDIENTES

- 400 g de uvas negras o blancas
- 1 cucharada rasa de aceite de coco
- 4 cucharadas de sirope de agave
 - 4 huevos
- 290 g de nata líquida ligera
 - 70 g de harina de trigo
- 60 g de harina de trigo sarraceno
 - una pizca de canela
 - una pizca de sal



1.

Enjuaga las uvas, escúrrelas y desecha las semillas. Mezcla en un recipiente el aceite de coco derretido con el sirope de agave y los huevos batidos, excepto 2 claras, hasta que obtengas una preparación homogénea.



2.

Añade la nata, las harinas, la canela y la sal. Monta las 2 claras que has reservado a punto de nieve e incorpóralas a la masa con cuidado. Pon la masa en un molde cuadrado de 20 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Reparte los granos de uva. Hornea el clafoutis durante 45 min a 160 °C. Sírvelo frío.

Ralladura de lima
para dar color
y energía

Nata

Aguacate fresco
al limón

Los aguacates, además de ser fuente de grasas
beneficiosas que protegen el sistema
cardiovascular, son ricos en vitaminas, fibra
y carotenoides, lo que los convierte en un
alimento saludable por excelencia. Con su pulpa
cremosa se puede elaborar tanto recetas
dulces como saladas.

Frutas de chocolate
con leche

Tarta de
queso ligera

Base de chocolate

TRADICIONAL

927 calorías

509 calorías

TARTA DE QUESO CON AGUACATE Y LIMA

LIGHT

TARTA DE QUESO CON AGUACATE Y LIMA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 40 MIN	
COCCIÓN 50 MIN	EN REPOSO 1 H
INGREDIENTES	
MASA DE GALLETAS DE CHOCOLATE	
<ul style="list-style-type: none"> • 160 g de galletas de chocolate • 50 g de mantequilla 	
TARTA DE QUESO	
<ul style="list-style-type: none"> • 4 limas • 150 g de azúcar en polvo • 1 cucharadita de fécula de maíz • 2 aguacates maduros • 400 g de queso fresco tipo Philadelphia® • 100 g de mascarpone • 3 huevos 	
NATA	
<ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla • 400 g de nata líquida entera muy fría • 90 g de azúcar glas 	
ACABADO	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 lima 	



1. MASA DE GALLETAS DE CHOCOLATE

Tritura las galletas y mézclalas con la mantequilla derretida para obtener una masa homogénea. Repártela, presionando con una cuchara, en un molde cuadrado de 20 cm de lado engrasado con mantequilla, colocado sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado. Hornea de 10 a 12 min a 150 °C.



3.

Extrae la pulpa de los aguacates y tritúrala. Mezcla el puré de aguacate con el queso fresco, el mascarpone y el resto de azúcar. Añade los huevos de uno en uno y el zumo de lima espesado. Vierte la preparación sobre la masa y nivela la superficie con una espátula. Hornea durante 40 min a 150 °C.



5. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



2. TARTA DE QUESO

Ralla las limas y exprímelas. Vierte todo en una cacerola y mezcla con 80 g de azúcar y la fécula. Calienta a fuego lento hasta que espese. Deja que se enfríe.



4.

Al final de la cocción, apaga el horno y deja que la tarta de queso se enfríe durante 1 h en su interior.



6.

Corta la tarta de queso en 6 porciones. Decórala con nata y ralladura de lima. Puedes añadir unas virutas de chocolate con leche obtenidas con un pelador.

TARTA DE QUESO CON AGUACATE Y LIMA

LIGHT



ATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 40 MIN	
COCCIÓN 50 MIN	EN REPOSO 1 H
INGREDIENTES	
MASA DE GALLETAS DE CHOCOLATE	
• 160 g de galletas de chocolate dietéticas	
• 2 cucharadas de aceite de coco	
TARTA DE QUESO	
• 4 limas	
• 40 g de estevia	
• 1 cucharadita de fécula de maíz	
• 2 aguacates maduros	
• 400 g de requesón	
• 50 g de mascarpone	
• 3 huevos	
DECORACIÓN	
• 2 aguacates maduros	
• 1 limón	

1. MASA DE GALLETAS DE CHOCOLATE

Tritura las galletas y mézclalas con el aceite de coco derretido para obtener una masa homogénea. Repártela, presionando con una cuchara, en un molde cuadrado de 20 cm de lado engrasado con mantequilla, colocado sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado. Hornea de 10 a 12 min a 150 °C.



3.

Extrae la pulpa de los aguacates y tritúrala. Mezcla el puré de aguacate con el requesón y el mascarpone. Añade los huevos de uno en uno y el zumo de lima espesado. Vierte la preparación sobre la masa y nivela la superficie con una espátula. Hornea durante 40 min a 150 °C. Al final de la cocción, apaga el horno y deja que la tarta de queso se enfríe durante 1 h en su interior.

5.

Corta la tarta de queso en 6 porciones. Decórala con los dados de aguacate y sítvela fría.

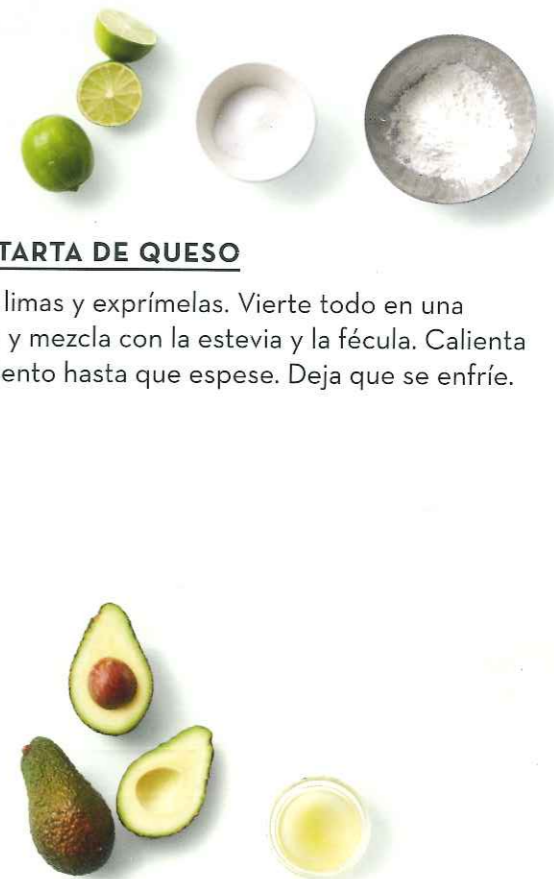


2. TARTA DE QUESO

Ralla las limas y exprímelas. Vierte todo en una cacerola y mezcla con la estevia y la fécula. Calienta a fuego lento hasta que espese. Deja que se enfríe.

4. DECORACIÓN

Corta los aguacates en dados pequeños y mézclalos con zumo de limón para evitar que ennegrezcan.



Deliciosa cobertura



Textura esponjosa

320 calorías

Los arándanos rojos son unas pequeñas bayas originarias de América del Norte con un sabor dulce y ligeramente ácido. Contienen una gran cantidad de antioxidantes y se consumen frescos, secos o en zumo.



Bizcocho superligero y repleto de frutas

155 calorías

LIGHT

TRADICIONAL

BIZCOCHO DE ARÁNDANOS ROJOS

BIZCOCHO DE ARÁNDANOS ROJOS

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN 15 MIN COCCIÓN 18-20 MIN

INGREDIENTES

- 2 plátanos • 150 g de azúcar mascabado
- 2 huevos • 100 g de harina de maíz integral
- 100 g de harina de trigo
- 1 sobre de levadura química
- 90 g de aceite de sabor neutro
- 40 g de arándanos rojos secos, y un poco más para decorar

GLASEADO

- 200 g de queso fresco tipo Philadelphia®
- 40 g de azúcar glas • la ralladura de 1 limón • la ralladura de 1 lima



1.

Tritura los plátanos. Mézclalos en un recipiente con el azúcar y los huevos. Incorpora la harina de maíz, la harina de trigo y la levadura.



2.

Añade el aceite y los arándanos rojos a la mezcla. La masa debe quedar un poco espesa. Repártela en un molde para bizcochos de 21 cm de largo engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea de 18 a 22 min a 170 °C.



3.

GLASEADO

Bate en un recipiente el queso fresco con el azúcar glas y las ralladuras de lima y limón. Reparte el glaseado sobre el bizcocho.

BIZCOCHO DE ARÁNDANOS ROJOS

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 15 MIN

COCCIÓN 18-20 MIN

INGREDIENTES

- 2 plátanos
- 4 cucharadas de sirope de agave
- 2 huevos
- 100 g de harina de trigo integral
- 70 g de harina de trigo sarraceno
- 40 g de aceite de coco
- 1 sobre de levadura química
- 50 g de arándanos rojos secos



1.

Tritura los plátanos. Mézclalos en un recipiente con el sirope de agave y los huevos. Incorpora la harina de trigo, la harina de trigo sarraceno y la levadura.



2.

Añade el aceite de coco derretido y los arándanos rojos a la mezcla. La masa debe quedar un poco espesa. Repártela en un molde para bizcochos de 21 cm de largo engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea de 18 a 22 min a 170 °C.



3.

Y ya tienes un bizcocho que será igual de bueno para desayunar o merendar.

RECETAS DE INVIERNO



Pistachos troceados para dar un bonito color

Nata

Sorbete de clementina

Merengue crujiente

598 calorías

Ralladura de lima

Las clementinas, creadas a partir del cruce entre una mandarina y una naranja, son las frutas indispensables del invierno. Son ricas en vitaminas y antioxidantes, y el rayo de sol de los días más fríos del año.

Clementinas jugosas

Merengue troceado

342 calorías

LIGHT

VACHERIN DE CLEMENTINA

VACHERIN DE CLEMENTINA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 30 MIN

COCCIÓN 1 H 15

INGREDIENTES

- 1 l de sorbete de clementina
- dos pizcas de pistachos troceados

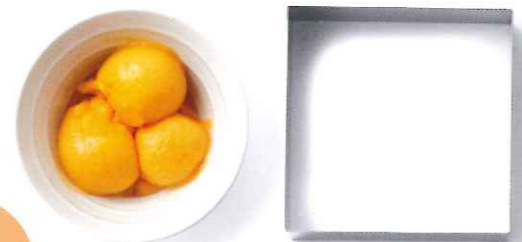
MERENGUE

- 3 claras de huevo
- 200 g de azúcar en polvo

NATA

- ½ vaina de vainilla
- 400 g de nata líquida entera muy fría
- 90 g de azúcar glas

1.



Deja que el sorbete se reblandezca durante 10 min a temperatura ambiente. Llena con él un molde cortador cuadrado de 18 cm de lado colocado sobre una bandeja y nivélalo. Resérvalo en el congelador mientras preparas el resto del postre.

2.

MERENGUE

Monta las claras a punto de nieve con 50 g de azúcar y ve añadiendo el resto de azúcar, hasta que obtengas un merengue muy blanco y firme.



3.



Llena con el merengue una manga pastelera y forma pequeñas bolas en una bandeja forrada con papel sulfurizado. Hornea durante más o menos 1 h 15 min a 90 °C.

4.

NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.

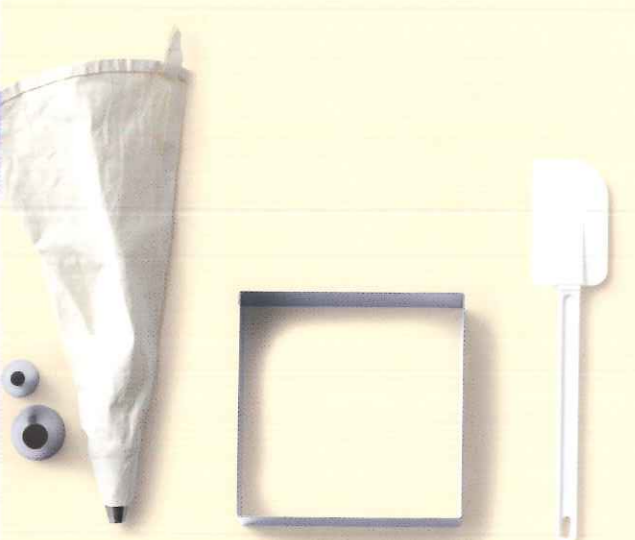
5.



Desmolda el sorbete con cuidado justo antes de servir. Reparte una bola de nata sobre los merengues y pégalos en los lados del sorbete. Decora con nata con la ayuda de la manga pastelera. Puedes servir el vacherin con pistachos troceados.

VACHERIN DE CLEMENTINA

LIGHT

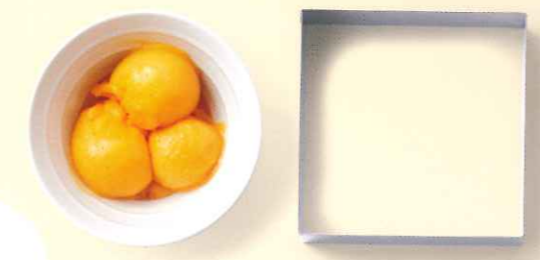


MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 2 H
INGREDIENTES	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 l de sorbete de clementina 	
<p>MERENGUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 claras de huevo • 60 g de azúcar en polvo 	
<p>NATA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla • 150 g de nata líquida entera muy fría • 15 g de estevia 	
<p>DECORACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 clementinas 	

HAZ TÚ MISMO EL SORBETE DE CLEMENTINA

Exprime unas clementinas y cuela el zumo con un colador chino hasta que obtengas 40 cl. Añade el zumo de ½ limón, unas gotas de Grand Marnier®, 55 g de azúcar y mezcla hasta que se disuelva el azúcar por completo. Monta 1 clara de huevo a punto de nieve e incorpórala. Prepara el sorbete en una heladera.



1.

Deja que el sorbete se reblandezca durante 10 min a temperatura ambiente. Llena con él un molde cortador cuadrado de 18 cm de lado colocado sobre una bandeja y nivélalo con la ayuda de una espátula. Resérvalo en el congelador mientras preparas el resto del postre.



3. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



2. MERENGUE

Monta las claras a punto de nieve con el azúcar, hasta que obtengas un merengue muy blanco y firme. Reparte el merengue en una bandeja forrada con papel sulfurizado de modo que tenga entre 1 y 1,5 cm de grosor y hornéalo durante más o menos 1 h 15 min a 90 °C.



4. DECORACIÓN

Pela las clementinas. Desmolda el sorbete con cuidado justo antes de servir. Reparte las supremas de clementina y decora con nata y merengue troceado.



5.

Sirve de inmediato.

Nata a la lima

Ralladura de lima para un toque fresco

Semillas de granada frescas

Las granadas, con sus granos parecidos a pequeños rubíes, son famosas por su sabor sutil y su aporte de antioxidantes. Con su toque rojo, realzan el color de platos dulces y salados.

Mousse ligera a la vainilla

Bizcocho empapado en almíbar

TRADICIONAL

692 calorías

418 calorías

LIGHT

BIZCOCHO DE GRANADA

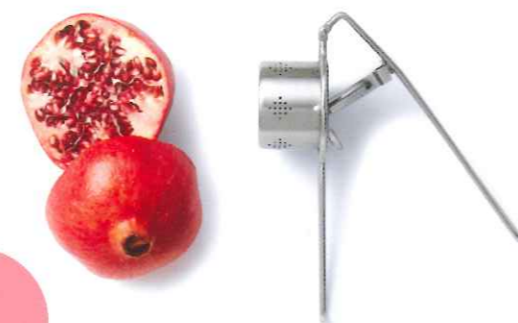
BIZCOCHO DE GRANADA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES
PREPARACIÓN 30 MIN
COCCIÓN 25-30 MIN
INGREDIENTES
BIZCOCHO
• 1 granada
• 3 huevos
• 160 g de azúcar en polvo
• 3 cucharadas de leche
• 70 g de mantequilla
• 120 g de harina
• 1 sobre de levadura química
ALMÍBAR DE GRANADA
• 1 granada
• 200 g de agua
• 300 g de azúcar en polvo
• ½ vaina de vainilla
NATA A LA LIMA
• 1 lima
• 220 g de queso fresco tipo Philadelphia®
• 40 g de azúcar glas



1. BIZCOCHO

Corta la granada por la mitad y exprímela con la ayuda de un pasapurés o una licuadora centrífuga. Cuela el zumo.



2.

Casca los huevos y separa las claras de las yemas. Bate en un recipiente las yemas con el azúcar hasta que se vuelvan blancas. Añade la leche caliente, la mantequilla derretida, la harina y la levadura.



3.

Monta las claras a punto de nieve muy firme con la batidora. Vierte el zumo de granada a la masa, mezcla e incorpora con cuidado las claras a punto de nieve con la ayuda de una espátula. Reparte la masa en un molde cuadrado de 20 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea de 25 a 30 min a 175 °C. Desmolda el bizcocho recién sacado del horno.



4. ALMÍBAR DE GRANADA

Mientras, corta la granada por la mitad, exprímela y cuela el zumo. Calienta el agua con el azúcar, el zumo de granada y la vainilla cortada por la mitad durante 1 min a fuego fuerte y prosigue a fuego lento durante 10 min. Deja que se enfríe y vierte el almíbar templado sobre el bizcocho colocado sobre una rejilla.



5. NATA A LA LIMA

Ralla la lima para decorar y exprímela. Bate con energía todos los ingredientes.

6.



Cuando el bizcocho se haya enfriado, reparte la nata a la lima con la ayuda de una espátula. Décoralo con la ralladura.

BIZCOCHO DE GRANADA

LIGHT



TERIAL

PARA 6 PORCIONES
PREPARACIÓN 30 MIN
COCCIÓN 25-30 MIN
INGREDIENTES
<p>BIZCOCHO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 granada • 3 huevos • 40 g de estevia • 3 cucharadas de leche • 30 g de aceite de coco • 60 g de harina de arroz • 60 g de fécula de maíz • 1 sobre de levadura química <p>ALMÍBAR DE GRANADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 granada • 150 g de agua • 100 g de miel • ½ vaina de vainilla <p>NATA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla • 150 g de nata líquida entera muy fría • 15 g de estevia <p>DECORACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 granada



1. BIZCOCHO

Corta la granada por la mitad y exprímela con la ayuda de un pasapurés o una licuadora centrífuga. Cuela el zumo.



3.

Monta las claras a punto de nieve muy firme con la batidora. Vierte el zumo de granada a la masa, mezcla e incorpora con cuidado las claras a punto de nieve con la ayuda de una espátula. Reparte la masa en un molde cuadrado de 20 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea de 25 a 30 min a 175 °C. Desmolda el bizcocho recién sacado del horno.



5. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



2.

Casca los huevos y separa las claras de las yemas. Bate en un recipiente las yemas con la estevia hasta que se vuelvan blancas. Añade la leche caliente, el aceite de coco derretido, la harina de arroz, la fécula y la levadura.



4. ALMÍBAR DE GRANADA

Mientras, corta la granada por la mitad, exprímela y cuela el zumo. Calienta el agua con la miel, el zumo de granada y la vainilla cortada por la mitad durante 1 min a fuego fuerte y prosigue a fuego lento durante 10 min. Deja que se enfríe y vierte el almíbar templado sobre el bizcocho colocado sobre una rejilla.



6. DECORACIÓN

Corta la granada por la mitad y obtén las semillas. Decora el bizcocho con la nata y las semillas de granada. Sírvelo de inmediato.

Una vaina de vainilla
para decorar

Deliciosa
capa cremosa

Los maracuyás, también llamados fruta de la pasión, tienen una piel oscura y una pulpa de color amarillo intenso. Su sabor exótico y su aroma muy refrescante resultan ideales en cremas, mousses y sorbetes.

Pulpa de
maracuyá
muy fresca

Capa cremosa,
fresca y ligera

Masa sablée ligera

943 calorías

465 calorías

TRADICIONAL

ARTA

CREMOSA DE

LIGHT

MARACUYÁ

TARTA CREMOSA DE MARACUYÁ

TRADICIONAL



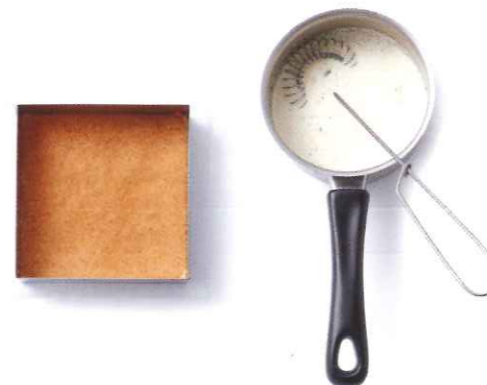
MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 5 MIN
REFRIGERACIÓN 2 H	
INGREDIENTES	
<p>MASA SABLÉE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 g de galletas bretonas • 75 g de mantequilla 	
<p>TARTA CREMOSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 hojas de gelatina • 580 g de nata líquida • 80 g de zumo de maracuyá • 80 g de azúcar en polvo • 1 vaina de vainilla 	
<p>NATA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla • 400 g de nata líquida entera muy fría • 90 g de azúcar glas 	



1. MASA SABLÉE

Tritura las galletas con la mantequilla derretida. Reparte la preparación, presionando con una cuchara, en un molde cortador cuadrado de 20 cm de lado colocado sobre una bandeja. Reserva en el frigorífico.



3.

Reparte la tarta cremosa sobre la masa sablée y nivela. Deja que se enfríe y conserva durante 2 h en el frigorífico.



2. TARTA CREMOSA

Rehidrata la gelatina en un cuenco con agua fría. Hierva la nata con el zumo de maracuyá, el azúcar y la vaina de vainilla cortada por la mitad a fuego lento durante unos minutos. Deja que se enfríe un poco, desecha la vainilla e incorpora la gelatina escurrida.



4. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



5.

Corta la tarta cremosa en 6 porciones. Reparte la nata y decora a tu gusto.

TARTA CREMOSA DE MARACUYÁ

LIGHT



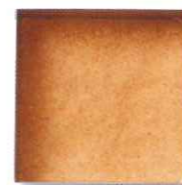
MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	COCCIÓN 5-10 MIN
REFRIGERACIÓN 4 H	
INGREDIENTES	
<p>MASA SABLÉE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 g de galletas bretonas dietéticas • 2 cucharadas rasas de aceite de coco 	
<p>TARTA CREMOSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 580 g de nata líquida ligera • 2 cucharadas de mascarpone <ul style="list-style-type: none"> • 6 g de agar-agar • 1 cucharada de estevia • 1 vaina de vainilla 	
<p>ALMÍBAR DE MARACUYÁ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de fécula de maíz • 10 cl de zumo de maracuyá 	
<p>DECORACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 maracuyás 	



1. MASA SABLÉE

Tritura las galletas con el aceite de coco derretido. Reparte la preparación, presionando con una cuchara, en un molde cortador cuadrado de 20 cm de lado colocado sobre una bandeja. Reserva en el frigorífico.



3.

Reparte la tarta cremosa sobre la masa sablée y nivela. Deja que se enfríe y conserva durante 2 h en el frigorífico.



5. DECORACIÓN

Corta los maracuyás por la mitad, extrae la pulpa y repártela sobre la tarta con una espátula de metal.



2. TARTA CREMOSA

Hierve la nata y el mascarpone con el agar-agar, la estevia y la vaina de vainilla cortada por la mitad a fuego lento durante unos minutos. Deja que se enfríe y desecha la vainilla.



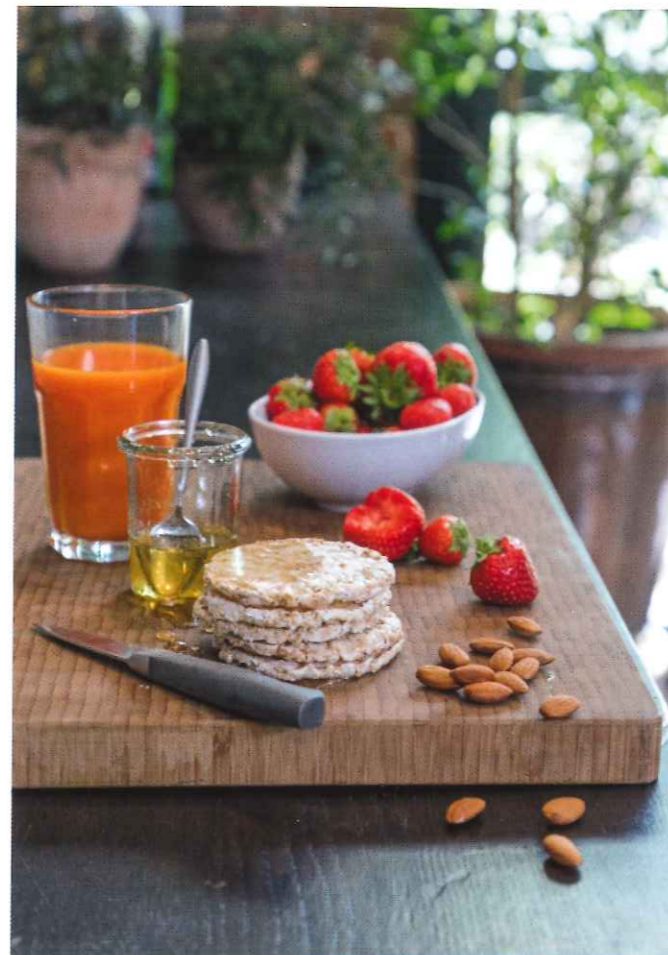
4. ALMÍBAR DE MARACUYÁ

Diluye la fécula en un poco de agua. Calienta el zumo de maracuyá, añade la fécula y deja que se espese un poco. Reparte el almíbar sobre la tarta cremosa y conserva de nuevo en el frigorífico durante 2 h más.

6.

Sirve la tarta fría.





Merengue para un toque crujiente



Lemon curd

Deliciosa masa sablée

929 calorías

TRADICIONAL

TARTA DE LIMÓN

El limón es una fruta presente en muchas recetas, muy apreciada por su acidez y su aporte en vitamina C. Se utiliza tanto para condimentar platos como para conservar el color de los alimentos, y siempre estimula el paladar.

Supremas de lima



Lemon curd light

Masa sablée light

412 calorías

LIGHT

TARTA DE LIMÓN

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 45 MIN	COCCIÓN 5 MIN
REFRIGERACIÓN 7 H	
INGREDIENTES	
MASA SABLÉE	
• 300 g de galletas bretonas	
• 75 g de mantequilla	
LEMON CURD	
• 20 cl de zumo de limón	
• la ralladura de 2 limones	
• 4 huevos	
• 200 g de azúcar en polvo	
• 3 g de agar-agar	
• 250 g de mantequilla en pomada	
NATA AL LIMÓN	
• 400 g de nata líquida entera muy fría	
• 160 g de azúcar glas	
• la ralladura de 2 limones	
DECORACIÓN	
• 60 g de merengue de pastelería	

1. MASA SABLÉE

Tritura las galletas y mézclalas con la mantequilla derretida. Reparte la preparación, presionando con una cuchara, en un molde cortador cuadrado de 18 cm de lado colocado sobre una bandeja. Reserva en el frigorífico.



3.

Vuelve a poner la preparación en la cacerola y calienta, sin dejar de batir, hasta que rompa a hervir. Retira del fuego, vierte en un recipiente con los bordes altos y añade la mantequilla. Emulsiona bien con la batidora. Pon el lemon curd sobre la masa sablée. Nivel y conserva sin retirar del molde durante 6 h en el frigorífico.



5. DECORACIÓN

Reparte la nata al limón sobre el lemon curd y conserva la tarta durante 1 h en el frigorífico. Desmóldala y decórala con merengues troceados.

2. LEMON CURD

Vierte en una cacerola el zumo y la ralladura de limón. Bate los huevos con la mitad del azúcar hasta que se vuelvan blancos. Mezcla el resto de azúcar con el agar-agar y, sin dejar de batir, incorpora la mezcla en el zumo de limón. Lleva a ebullición sin dejar de batir. Vierte poco a poco la preparación hirviendo sobre los huevos sin dejar de batir.



4. NATA AL LIMÓN

Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa.



6.

Sirve de inmediato.



TARTA DE LIMÓN

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 40 MIN	COCCIÓN 5 MIN
REFRIGERACIÓN 45 MIN	
INGREDIENTES	
MASA SABLÉE	
• 300 g de galletas bretonas	
• 1 cucharada rasa de aceite de coco	
LEMON CURD	
• 20 cl de zumo de limón	
• la ralladura de 2 limones	
• 4 huevos	
• 40 g de azúcar de caña	
• 2 cucharadas de miel	
• 3 g de agar-agar	
• 50 g de mantequilla en pomada	
DECORACIÓN	
• 2 limas	
• 30 g de merengues pequeños	



1. MASA SABLÉE

Tritura las galletas y mézclalas con el aceite de coco derretido. Reparte la preparación, presionando con una cuchara, en un molde cortador cuadrado de 18 cm de lado colocado sobre una bandeja. Reserva en el frigorífico.



3.

Vuelve a poner la preparación en la cacerola y calienta, sin dejar de batir, hasta que rompa a hervir. Retira del fuego, vierte en un recipiente con los bordes altos y añade la mantequilla. Emulsiona bien con la batidora. Conserva el lemon curd durante 45 min en el frigorífico.



2. LEMON CURD

Vierte en una cacerola el zumo y la ralladura de limón. Bate los huevos con la mitad del azúcar y la miel hasta que se vuelvan blancos. Mezcla el resto de azúcar con el agar-agar y, sin dejar de batir, incorpora la mezcla al zumo de limón. Lleva a ebullición sin dejar de batir. Vierte poco a poco la preparación hirviendo sobre los huevos sin dejar de batir.



4. DECORACIÓN

Llena una manga pastelera con el lemon curd. Reparte con ella bolas de lemon curd sobre la masa sablée. Desmolda la tarta. Ralla las limas y obtén las supremas. Decora con ellas la tarta y añade unos merengues troceados.

5.

Sirve de inmediato.





*Merengue
crujiente*

*Mousse
de vainilla*

Dados de kiwi

292 calorías

Los kiwis, apreciados por su pulpa y acidez, se consumen de noviembre a mayo. Con su riqueza de vitaminas, serán tus aliados para los fríos días de invierno y la primavera.

*Bizcochos rosas
troceados*

Más fruta



185 calorías

TRADICIONAL

LIGHT

ETON MESS DE KIWIS

ETON MESS DE KIWI

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN 20 MIN

INGREDIENTES

- 6 kiwis
- 60 g de mascarpone muy frío
- 50 g de azúcar glas
- 230 g de nata líquida entera muy fría
- 80 g de merengues
- 4 ramitas de menta

1.



Pela los kiwis y córtalos en dados pequeños. Llena con ellos el fondo de 6 vasos.

2.



Mezcla en un recipiente el mascarpone, el azúcar glas y la nata líquida. Bate hasta que obtengas una nata espesa.

3.



Trocea los merengues. Reparte la nata sobre los kiwis y añade los merengues troceados. Decora con las ramitas de menta.

ETON MESS DE KIWI

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PERSONAS

PREPARACIÓN 20 MIN

INGREDIENTES

- 8 kiwis
- 50 g de yogur light muy frío
- 1 cucharada de estevia
- 230 g de nata líquida ligera muy fría
- 50 g de bizcochos rosas de Reims

1.



Pela los kiwis y córtalos en dados pequeños.

2.



Mezcla en un recipiente el yogur, la estevia y la nata líquida. Bate hasta que obtengas una nata homogénea.

3.



Alterna las capas de kiwis y nata en 6 vasos. Trocea los bizcochos rosas y repártelos por la parte superior.

Virutas de chocolate

Ganache de chocolate

Textura esponjosa superdeliciosa

Nueces de macadamia tostadas

1/2 vaina de vainilla para decorar

Las nueces de macadamia, cultivadas en Australia, Nueva Zelanda, Tailandia y Sudáfrica, aportan un sabor dulce y un toque crujiente a los postres. Se pueden tostar o caramelizar. ¡Atención! Deben consumirse con moderación, pues son muy ricas en lípidos y, por tanto, en calorías.

Ganache ligera

Brownie muy ligero

756 calorías

479 calorías

TRADICIONAL

LIGHT

BROWNIE DE NUECES DE MACADAMIA

BROWNIE DE NUECES DE MACADAMIA

TRADICIONAL



MATERIAL



PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 25 MIN
INGREDIENTES	
BROWNIE	
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g de chocolate negro 55 % de cacao <ul style="list-style-type: none"> • 160 g de azúcar en polvo • 1 cucharadita de levadura química <ul style="list-style-type: none"> • 120 g de agua • 1 cucharadita de vainilla en polvo <ul style="list-style-type: none"> • 160 g de harina • 60 g de nueces de macadamia <ul style="list-style-type: none"> • 4 claras de huevo 	
GANACHE DE CHOCOLATE	
<ul style="list-style-type: none"> • 160 g de nata líquida 	
<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de chocolate negro 55 % de cacao 	
DECORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • ½ tableta de chocolate negro 	



1. BROWNIE

Derrite el chocolate al baño maría. Incorpora a continuación los demás ingredientes de uno en uno, excepto las nueces de macadamia y las claras de huevo, hasta que obtengas una textura homogénea.



3.

Monta las claras a punto de nieve de modo que queden esponjosas y no firmes, e incorpóralas con cuidado a la preparación. Reparte la masa en un molde cuadrado de 20 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea durante 25 min a 170 °C. Deja que se enfríe.



2.

Tuesta las nueces en el horno. Tritúralas con el rodillo y añádelas a la masa.



4. GANACHE DE CHOCOLATE

Hierve 60 g de nata y viértela sobre el chocolate troceado con un cuchillo. Mezcla con energía con el batidor hasta que obtengas una ganache bien lisa. Monta a continuación 100 g de nata muy fría e incorpórala a la ganache enfriada con la ayuda de una espátula flexible. Llena una manga pastelera con la ganache.

5.



Corta el brownie en 6 porciones. Reparte la ganache de chocolate sobre cada porción. Puedes decorarlas con virutas de chocolate obtenidas con un pelador.

BROWNIE DE NUECES DE MACADAMIA

LIGHT



ATERIAL



PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 25 MIN
INGREDIENTES	
BROWNIE	
<ul style="list-style-type: none"> • 180 g de chocolate negro 55 % de cacao <ul style="list-style-type: none"> • 30 g de sirope de agave • 1 cucharadita de levadura química <ul style="list-style-type: none"> • 120 g de agua • 1 cucharadita de vainilla en polvo <ul style="list-style-type: none"> • 60 g de harina de arroz • 60 g de fécula de maíz • 60 g de nueces de macadamia <ul style="list-style-type: none"> • 4 claras de huevo 	
GANACHE DE CHOCOLATE	
<ul style="list-style-type: none"> • 60 g de nata líquida ligera • 150 g de chocolate negro 55 % de cacao 	



1. BROWNIE

Derrite el chocolate al baño maría. Incorpora a continuación los demás ingredientes de uno en uno, excepto las nueces de macadamia y las claras de huevo, hasta que obtengas una textura homogénea.



3.

Monta las claras a punto de nieve de modo que queden esponjosas y no firmes, e incorpóralas con cuidado a la preparación. Reparte la masa en un molde cuadrado de 20 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea durante 25 min a 170 °C. Deja que se enfríe.



2.

Tuesta las nueces en el horno. Tritúralas con el rodillo y añádelas a la masa.



4. GANACHE DE CHOCOLATE

Hierve la nata y viértela sobre el chocolate troceado con un cuchillo. Mezcla con energía con el batidor hasta que obtengas una ganache bien lisa. Llena con ella una manga pastelera.

5.



Corta el brownie en 6 porciones. Reparte la ganache de chocolate sobre cada porción y decora a tu gusto.

Virutas de coco fresco

Manjar blanco al coco

Masa sablée



846 calorías

Suculento mango fresco

Las limas son muy ricas en vitamina C, oligoelementos y antioxidantes que refuerzan nuestro sistema inmunitario. Tienen un sabor más refinado que los limones y son más ácidas. Su ralladura aromatiza muy bien los postres.

Ralladura de lima para un toque fresco



224 calorías

Manjar blanco ligero

TRADICIONAL

MANJAR

BLANCO DE COCO

Y LIMA

LIGHT

MANJAR BLANCO DE COCO Y LIMA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 30 MIN	COCCIÓN 5 MIN
REFRIGERACIÓN 2 H 30	
INGREDIENTES	
MASA SABLÉE	
<ul style="list-style-type: none"> • 250 g de galletas bretonas • 100 g de mantequilla 	
MANJAR BLANCO	
<ul style="list-style-type: none"> • 3 hojas de gelatina • 180 g de leche condensada azucarada • 40 cl de leche de coco • 1 vaina de vainilla • 1 lima 	
NATA	
<ul style="list-style-type: none"> • ½ vaina de vainilla • 400 g de nata líquida entera muy fría • 90 g de azúcar glas 	
DECORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • 45 g de coco fresco 	



1. MASA SABLÉE

Tritura las galletas, añade la mantequilla derretida y mezcla para obtener una masa homogénea. Repártela, presionando con una cuchara, en un molde cortador cuadrado con los bordes altos de 20 cm de lado colocado sobre una bandeja. Reserva durante 30 min en el frigorífico.



3. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



2. MANJAR BLANCO

Rehidrata la gelatina en un cuenco con agua fría. Hierve la leche condensada con la leche de coco a fuego lento en una cacerola. Añade las semillas de la vaina de vainilla, el zumo de lima, la gelatina escurrida y mezcla. Reparte el manjar blanco sobre la masa y nivela. Conserva durante 2 h en el frigorífico.



4. DECORACIÓN

Corta el manjar blanco en 6 porciones. Reparte en cada porción unas bolas de nata y decóralas con virutas de coco obtenidas con un pelador. Sirve el manjar blanco frío.

SUGERENCIA

Puedes servir este postre con un poco de dulce de leche, nata o helado de vainilla.

MANJAR BLANCO DE COCO Y LIMA LIGHT



ATERIAL

PARA 6 PORCIONES	
PREPARACIÓN 25 MIN	COCCIÓN 5 MIN
REFRIGERACIÓN 2 H	
INGREDIENTES	
<p>MANJAR BLANCO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 lima • 80 g de leche condensada no azucarada • 40 cl de leche de coco • 4 cucharadas de sirope de agave • ½ cucharada de mascarpone • 1 vaina de vainilla • 2 claras de huevo <p>DECORACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 mango • 40 g de coco fresco 	



1. MANJAR BLANCO

Ralla la lima y exprímela. Hierva la leche condensada con la leche de coco, el sirope de agave y el mascarpone a fuego lento en una cacerola. Deja que se enfríe.



3. DECORACIÓN

Corta el manjar blanco en 6 porciones. Reparte en cada porción unos dados de mango y decóralas con virutas de coco obtenidas con un pelador y ralladura de lima.



2.

Añade las semillas de la vainilla y el zumo de lima. Monta las claras a punto de nieve e incorpóralas con cuidado a la mezcla que has dejado enfriar. Reparte el manjar blanco en un molde cortador cuadrado con los bordes altos de 20 cm de lado colocado sobre una bandeja. Nivelas y reserva durante 2 h en el frigorífico.



4.

Sirve el manjar blanco frío.

SUGERENCIA

Este postre ligero combina a la perfección con un coulis de mango.

ÍNDICE

POR INGREDIENTE

Las páginas en cursiva remiten a las versiones light de las recetas

A

aguacate
Tarta de queso con aguacate y lima 170, 172

albaricoque
Coulis de albaricoque 10
Tarta de albaricoque 66, 68

almendra
Mirlitón de melocotón 126, 128
Succès de mango 24, 26
Tatin de melón 84, 85
Tiramisú de ciruela 140, 142

arándano
Sablé de arándanos 120, 122

arándanos rojos secos
Bizcocho de arándanos rojos 176, 177

avellana
Bizcocho de avellanas con frutos rojos 96
Bizcocho de avellanas y chocolate 158, 160
Succès de mango 24, 26

C

cereza
Tarta Linzer de cereza 110, 111

chocolate
Bizcocho de avellanas y chocolate 158, 160
Brownie de nueces de macadamia 212, 214

ciruela
Parfait helado de ciruelas 114, 116
Tiramisú de ciruela 140, 142

clementina
Vacherin de clementina 182, 184

coco
Crumble de coco y manzana 50, 51
Sablé de coco y fresa 18, 20

crema de castaña
Bizcocho esponjoso de pistacho y castaña 134, 136

D

dulce de leche
Banoffee de plátano 44, 46

F

frambuesa
Bizcocho de grosellas 76, 78
Coulis de frambuesa 11
Pavlova de frambuesa 62, 63

fresa
Batido de sandía y fresa 72
Bizcocho de grosellas 76, 78
Sablé de coco y fresa 18, 20
Smoothie de sandía y fresa 73
Tarta fina de ruibarbo 56

frutos rojos
Bizcocho de nueces con frutos rojos 94

G

galletas caramelizadas
Tarta de albaricoque 66, 68

granada
Bizcocho de granada 188, 190

grosella
Bizcocho de grosellas 76, 78

H

helado
Batido de sandía y fresa 72
Black Melba 104
Crumble de coco y manzana 50

higo
Plum cake de higos a mi manera 100, 101

K

kiwi
Coulis de kiwi-menta 11
Eton mess de kiwi 208, 209

L

leche de coco
Manjar blanco de coco y lima 218, 220

lima
Bizcocho de granada 188
Manjar blanco de coco y lima 218, 220

Tarta de limón 204
Tarta de queso con aguacate y lima 170, 172

limón
Tarta de limón 202, 204

M

mango
Manjar blanco de coco y lima 220
Succès de mango 24, 26

manzana
Crumble de coco y manzana 50, 51
Pastel de manzana 152, 154

maracuyá
Tarta cremosa de maracuyá 194, 196

mascarpone
Eton mess de kiwi 208
Tarta de queso con aguacate y lima 170
Tiramisú de ciruela 140

melocotón
Mirlitón de melocotón 126, 128

melón
Tatin de melón 84, 85

mora
Black Melba 104, 106
Coulis de mora 10

N

nectarina
Bizcocho de nectarina 88, 90

nuez
Bizcocho de nueces con frutos rojos 94

nuez de macadamia
Brownie de nueces de macadamia 212, 214
Tarta de albaricoque 66

P

pera
Coulis de pera 11
Tarta de queso y pera 146, 148

piña
Coulis de piña 10
Tarta invertida de piña 36, 38

pistacho
Bizcocho de nectarina 88
Bizcocho esponjoso de pistacho y castaña 134, 136
Tarta fina de ruibarbo 54

plátano
Banoffee de plátano 44, 46

pomelo
Bizcocho de pomelo 30, 32

praliné
Succès de mango 24

Q

queso fresco
Tarta de queso y pera 148
Tarta Linzer de cereza 110, 111
queso fresco (Philadelphia)
Bizcocho de arándanos rojos 176
Bizcocho de granada 188
Tarta de albaricoque 66
Tarta de queso con aguacate y lima 170
Tarta de queso y pera 146

R

requesón
Tarta de albaricoque 68
Tarta de queso con aguacate y lima 172
Tarta de queso y pera 148
Tiramisú de ciruela 142

ricotta
Tarta de queso y pera 146

ruibarbo
Tarta fina de ruibarbo 54, 56

S

sandía
Batido de sandía y fresa 72
Smoothie de sandía y fresa 73

sorbete
Black Melba 104, 106
Crumble de coco y manzana 51
Vacherin de clementina 182, 184

U

uva
Clafoutis de uva 166, 167

Agradecimientos

A Laurence y Étienne, mis abuelos,
que me enseñaron a amar y respetar la tierra y sus productos,
y me transmitieron su saber hacer.
A mis padres, Bénédicte y Pierre
A mis hermanas, Marie y Louise
A Émilie, Ewa, Valentine y Thomas
Gracias a Céline Peyriguere, Fouede Zabaïou y Vincent Perchey

.....

EDICIÓN ORIGINAL

Directora de la publicación: Isabelle Jeuge-Maynard y Ghislaine Stora
Directora editorial: Émilie Franc
Edición: Ewa Lochet, con la colaboración de Maud Rogers y Claire Royo
Concepción gráfica y cubierta: Valentine Antenni

El Editor desea dar las gracias a la quesería Hardouin Langlet
por su acogida durante la sesión fotográfica en el mercado Aligre de París.

EDICIÓN EN ESPAÑOL

Dirección editorial: Jordi Induráin
Edición: Àngels Casanovas
Traducción: Jordi Trilla
Corrección: Àngels Olivera y Laura del Barrio
Maquetación y preimpresión: José M. Díaz de Mendivil
Cubierta: Xavier Valdés

© Larousse, 2019
© LAROUSSE EDITORIAL, S.L., 2020
c/ Rosa Sensat, 9-11, 3.a planta
08005 Barcelona
Tel.: 93 241 35 05
larousse@larousse.es - www.larousse.es
facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley,
que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones
por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente,
en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística
o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-18100-44-4
Depósito legal: B-5700-2020
1E1



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADO