



JEZABEL TERILLE
Centro de Nutrición, Deporte y Salud



RECETARIO DULCE & SALUDABLE

Postres equilibrados, altos en proteína y bajos en grasas

Índice de Recetas

1. Brownies fudosos de batata y cacao amargo
2. Galletas de avena, banana y chips de chocolate amargo
3. Mousse de palta y cacao con miel
4. Bombones energéticos de dátiles, maní y chocolate amargo
5. Budín de banana, avena y nueces
6. Cheesecake proteico de yogur griego y frutos rojos
7. Tiramisú saludable de queso crema y pasta de maní
8. Trufas de avena, cacao y coco (sin horno)
9. Copas de durazno, frutos rojos y granola casera
10. Pudín de chía con cacao y frutos rojos (sin cocción)



Brownies fudosos de batata y cacao amargo

Húmedos, intensos en chocolate y sin manteca ni harina blanca: la batata aporta cremosidad y reduce la cantidad de grasa necesaria.

Rendimiento: 12 porciones (molde de 20x20 cm)

- 300 g (2 batatas medianas) Batata cocida y pisada (puré)
- 3 unidades Huevos
- 1/2 taza Miel o azúcar mascabo
- 1/2 taza Cacao amargo en polvo
- 1 taza Harina integral
- 1 cdita Polvo de hornear
- 1 cdita Esencia de vainilla
- 1 pizca Sal
- 1/2 taza Nueces picadas
- 50 g Chocolate amargo 70% picado

Macro Dashboard

145
kcal

5 g
Proteínas

6 g
Grasas

19 g
Carbohidratos

Preparación

Precalentar el horno a 180°C y forrar un molde de 20x20 cm con papel manteca.

Cocer las batatas con cáscara en agua hirviendo hasta que estén tiernas (unos 25 minutos), pelar y pisar hasta lograr un puré liso.

En un bowl grande, batir el puré de batata con los huevos y la miel hasta integrar.

Incorporar el cacao amargo, la harina integral, el polvo de hornear, la sal y la vainilla. Mezclar hasta lograr una masa homogénea.

Agregar las nueces picadas y el chocolate amargo, reservando un puñado para decorar.

Volcar la mezcla en el molde, alisar la superficie y distribuir el chocolate reservado por arriba.

Hornear 25 a 30 minutos, hasta que al insertar un palillo salga con migas húmedas (no líquido).

Dejar enfriar completamente antes de cortar en 12 cuadrados.

Tip: La miel se puede reemplazar por azúcar mascabo disuelto en una cucharada de agua caliente.



Galletas de avena, banana y chips de chocolate amargo

Sin harina blanca, endulzadas solo con la banana y un toque de miel. Ideales para tener listas en la semana.

Rendimiento: 14 galletas

- 2 unidades Bananas bien maduras pisadas
- 2 tazas Avena arrollada
- 2 cdas Miel
- 2 cdas Semillas de chía
- 1 cdita Canela
- 1 cdita Canela
- 1 cdita Esencia de vainilla
- 1 pizca Sal
- 60 g Chips de chocolate amargo 70%
- 2 cdas Maní picado (opcional)

Macro Dashboard

95
kcal

3 g
Proteínas

3.5 g
Grasas

14 g
Carbohidratos

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C y forrar una bandeja con papel manteca.
2. En un bowl, pisar las bananas hasta formar un puré.
3. Agregar la miel y la vainilla, mezclando bien.
4. Incorporar la avena, las semillas de chía, la canela y la sal. Mezclar hasta integrar.
5. Sumar los chips de chocolate amargo y el maní picado.
6. Formar galletas con una cuchara y disponerlas en la bandeja, aplastando levemente.
7. Hornear de 12 a 15 minutos, hasta que estén doradas en los bordes.
8. Dejar enfriar sobre la bandeja antes de retirar.

Tip: Se pueden formar y congelar crudas, y hornear directamente agregando 2-3 minutos al tiempo de cocción.



Mousse de palta y cacao con miel

Cremosa y rápida de preparar, con las grasas buenas de la palta y un extra de proteína con yogur griego.

Rendimiento: 4 porciones

- 2 unidades Paltas maduras
- 4 cdas Cacao amargo en polvo
- 3 cdas Miel
- 1/4 taza Leche (o leche vegetal)
- 1 cdita Esencia de vainilla
- 1 pizca Sal
- 2 cdas Yogur griego natural (opcional)
- a gusto Frutos secos picados, para decorar

Macro Dashboard



165
kcal



4 g
Proteínas



11 g
Grasas



16 g
Carbohidratos

Preparación

Cortar las paltas por la mitad, retirar el carozo y extraer la pulpa.

Colocar la pulpa en una procesadora junto con el cacao amargo, la miel, la leche, la vainilla, la sal y el yogur griego.

Procesar hasta lograr una mezcla lisa y homogénea, raspando los bordes si es necesario.

Probar y ajustar la dulzura con un poco más de miel si se desea.

Distribuir en 4 vasitos o copas individuales.

Llevar a la heladera al menos 1 hora antes de servir.

Decorar con frutos secos picados antes de servir.



Tip: Se conserva en la heladera hasta 2 días en un recipiente tapado.



Bombones energéticos de dátiles, maní y chocolate amargo

Sin horno, listos en minutos. Una opción práctica para llevar como snack dulce.

Rendimiento: 16 bombones

- 1 taza Dátiles sin carozo (remojados 10 min)
- 1/2 taza Avena arrollada
- 3 cdas Pasta de maní
- 2 cdas Cacao amargo en polvo
- 1 pizca Sal
- 80 g Chocolate amargo 70% (cobertura)
- a gusto Sésamo o coco rallado (opcional)

Macro Dashboard

90

kcal

2.5 g

Proteínas

4.5 g

Grasas

11 g

Carbohidratos

Preparación

Escurrir los dátiles y colocarlos en una procesadora junto con la avena, la pasta de maní, el cacao amargo y la sal.

Procesar hasta lograr una pasta homogénea y maleable (si está muy seca, agregar una cucharada del agua del remojo).

Formar pequeñas bolitas con las manos (aproximadamente 16) y disponerlas en una bandeja con papel manteca.

Llevar a la heladera 20 minutos para que tomen firmeza.

Derretir el chocolate amargo a baño de maría o en microondas en intervalos cortos.

Bañar cada bombón con el chocolate derretido, o rociarlos por arriba.

Espolvorear con sésamo o coco rallado si se desea.

Refrigerar 15 minutos más hasta que el chocolate solidifique.

Tip: Se conservan hasta una semana en la heladera, en un recipiente hermético.



Budín de banana, avena y nueces

Húmedo y reconfortante, ideal para el desayuno o la merienda, con buen aporte de proteína y fibra.

Rendimiento: 10 porciones (molde tipo budín inglés)

- 3 unidades Bananas maduras pisadas
- 2 unidades Huevos
- 1/3 taza Yogur griego natural
- 1/3 taza Miel
- 1 taza Harina integral
- 1 taza Avena arrollada
- 1 cdita Polvo de hornear
- 1 cdita Canela
- 1 pizca Sal
- 1/2 taza Nueces picadas

Macro Dashboard

175
kcal

6 g
Proteínas

6 g
Grasas

25 g
Carbohidratos

Preparación

Precalentar el horno a 180°C y forrar con papel manteca un molde de budín inglés.

En un bowl, batir las bananas pisadas con los huevos, el yogur griego y la miel hasta integrar.

En otro bowl, mezclar la harina integral, la avena, el polvo de hornear, la canela y la sal.

Incorporar los ingredientes secos a los húmedos, mezclando suavemente hasta que no queden grumos de harina.

Agregar la mitad de las nueces picadas a la masa y volcar en el molde.

Distribuir el resto de las nueces por encima.

Hornear de 40 a 45 minutos, hasta que al insertar un palillo salga seco.

Dejar enfriar 10 minutos en el molde antes de desmoldar.

Tip: Se conserva tapado a temperatura ambiente hasta 3 días.



Cheesecake proteico de yogur griego y frutos rojos

Base de avena y dátiles (sin harina blanca) con un relleno cremoso, alto en proteína gracias al yogur griego.

Rendimiento: 8 porciones (molde de 18-20 cm)

Base:

- 1 1/2 tazas Avena arrollada
- 6 unidades Dátiles sin carozo, remojados
- 2 cdas Pasta de maní

Relleno & Decoración:

- 500 g Yogur griego natural descremado
- 200 g Queso crema bajo en grasa o ricotta
- 2 unidades Huevos
- 1/3 taza Miel
- 1 cdita Esencia de vainilla
- 2 cdas Harina integral
- 1 taza Frutos rojos, para decorar

Macro Dashboard

195
kcal

12 g
Proteínas

7 g
Grasas

20 g
Carbohidratos

Preparación

Precalentar el horno a 160°C y forrar la base de un molde desmontable con papel manteca.

Procesar la avena, los dátiles escurridos y la pasta de maní hasta lograr una masa húmeda que se compacte al presionarla. Volcar la mezcla en el molde y presionar bien para formar la base. Llevar al freezer.

Batir el yogur griego con el queso crema hasta obtener una mezcla lisa.

Agregar los huevos, la miel, la vainilla y la harina integral. Batir hasta integrar completamente.

Volcar el relleno sobre la base reservada.

Hornear de 40 a 45 minutos, hasta que los bordes estén firmes y el centro apenas tiemble.

Apagar el horno y dejar la torta dentro con la puerta entreabierta 15 minutos, para evitar que se baje bruscamente.

Enfriar a temperatura ambiente y luego llevar a la heladera un mínimo de 4 horas (idealmente toda la noche). Decorar con los frutos rojos antes de servir.

Tip: Para un toque extra, pisar frutos rojos con una cucharadita de miel y usarlos como salsa sobre cada porción.



Tiramisú saludable de queso crema y pasta de maní

La clásica receta italiana reinventada: crema de queso bajo en grasa con pasta de maní, café y cacao amargo, sin azúcar blanca.

Rendimiento: 6 porciones (vasos individuales o fuente chica)

- 1 taza Café espresso frío
- 12 unidades Galletas integrales de avena (sin azúcar agregada)
- 200 g Queso crema bajo en grasa
- 250 g Yogur griego natural
- 3 cdas Pasta de maní
- 3 cdas Miel
- 1 cdita Esencia de vainilla
- 2 cdas Cacao amargo en polvo, para espolvorear

Macro Dashboard

210
kcal

9 g
Proteínas

9 g
Grasas

22 g
Carbohidratos

Preparación

Preparar el café espresso y dejar enfriar a temperatura ambiente.

En un bowl, batir el queso crema con el yogur griego, la pasta de maní, la miel y la vainilla hasta lograr una crema lisa y homogénea.

Mojar rápidamente cada galleta integral en el café frío (sin empapar demasiado, para que no se desarme) y formar una primera capa en el fondo del recipiente elegido.

Cubrir con una capa de la crema de queso y maní.

Repetir con una segunda capa de galletas mojadas en café y otra capa de crema.

Tapar y refrigerar al menos 4 horas (idealmente toda la noche) para que tome consistencia.

Antes de servir, espolvorear generosamente con cacao amargo en polvo.

Tip: Se puede usar como base la receta de "Galletas de avena, banana y chips de chocolate amargo" de este recetario, sin los chips.



Trufas de avena, cacao y coco (sin horno)

Listas en minutos y sin encender el horno: ideales para tener una opción dulce a mano toda la semana.

Rendimiento: 18 trufas

- 1 taza Avena arrollada (procesada tipo harina)
- 3 cdas Cacao amargo en polvo
- 1/2 taza Pasta de maní o crema de almendras
- 3 cdas Miel
- 1 cdita Esencia de vainilla
- 1 pizca Sal
- 1/4 taza Coco rallado sin azúcar, para cubrir
- 50 g Chocolate amargo derretido (alternativa al coco)

Macro
Dashboard

75
kcal

2 g
Proteínas

4 g
Grasas

8 g
Carbohidratos

Preparación

Procesar la avena hasta obtener una textura tipo harina fina.

En un bowl, mezclar la harina de avena con el cacao amargo y la sal.

Agregar la pasta de maní, la miel y la vainilla, integrando con una cuchara o las manos hasta lograr una masa moldeable.

Si la masa queda muy seca, sumar una cucharadita de agua o leche; si está muy húmeda, agregar un poco más de avena.

Formar bolitas pequeñas con las manos (aproximadamente 18).

Pasar cada trufa por coco rallado, presionando suavemente para que se adhiera, o bañarlas con chocolate amargo derretido.

Refrigerar al menos 30 minutos antes de servir, para que tomen firmeza.

Tip: Se pueden congelar hasta un mes; alcanza con descongelarlas 10 minutos antes de comer.



Copas de durazno, frutos rojos y granola casera

Un postre fresco con frutas de estación, yogur griego y una granola crocante endulzada solo con miel.

Rendimiento: 4 porciones

Granola:

- 1 taza Avena arrollada
- 1/4 taza Nueces o almendras picadas
- 2 cdas Miel
- 1 cda Aceite neutro (opcional)
- 1/2 cdita Canela

Armado:

- 2 unidades Durazno fresco en cubos
- 1 taza Frutos rojos (frutillas, arándanos)
- 400 g Yogur griego natural
- 2 cdas Miel
- 1 cdita Esencia de vainilla
- a gusto Menta fresca, para decorar (opcional)

Macro Dashboard

230 kcal

13 g Proteínas

7 g Grasas

30 g Carbohidratos

Preparación

1. Precalentar el horno a 160°C. Mezclar la avena, las nueces, la miel, el aceite y la canela en un bowl.
2. Distribuir en una bandeja con papel manteca y hornear 15 a 18 minutos, revolviendo a mitad de cocción, hasta dorar. Dejar enfriar (se pondrá crocante).
3. Mientras enfría la granola, batir el yogur griego con la miel y la vainilla hasta integrar.
4. Cortar el durazno en cubos pequeños y lavar los frutos rojos.
5. Armar las copas alternando capas de yogur, fruta y granola.
6. Decorar con hojas de menta fresca y servir de inmediato para que la granola mantenga su textura crocante.

Tip: Si tenés apuro, se puede usar granola comprada sin azúcar añadida y omitir el paso del horno.



Pudín de chía con cacao y frutos rojos (sin cocción)

Se prepara en minutos sin usar el horno: solo hay que mezclar y dejar reposar en la heladera.

Rendimiento: 4 porciones

Pudín de chía con cacao y frutos rojos (sin cocción)

Se prepara en minutos sin usar el horno: solo hay que mezclar y dejar reposar en la heladera.

Rendimiento: 4 porciones

- 4 cdas Semillas de chía
- 1 1/2 tazas Leche (o leche vegetal)
- 2 cdas Cacao amargo en polvo
- 2 cdas Miel
- 1 cdita Esencia de vainilla
- 1 taza Frutos rojos, para decorar
- 2 cdas Frutos secos picados, para decorar

Macro Dashboard

140 kcal

6 g Proteínas

7 g Grasas

14 g Carbohidratos

Preparación

1. En un bowl o frasco, mezclar la leche con el cacao amargo, la miel y la vainilla hasta disolver bien.
2. Agregar las semillas de chía y mezclar enérgicamente para que no se formen grumos.
3. Tapar y refrigerar al menos 2 horas (idealmente toda la noche), revolviendo una vez a mitad de camino para que la chía no se asiente en el fondo.
4. Una vez que tomó consistencia de pudín, repartir en 4 vasos o frascos individuales.
5. Decorar con frutos rojos y frutos secos picados antes de servir.

Tip: Se conserva hasta 3 días en la heladera: ideal para preparar el domingo y tener listo toda la semana.

“El bienestar no se trata de restricciones, sino de encontrar el equilibrio perfecto que nutra tu cuerpo y alegre tu alma.”



JEZABEL TERILLE
Centro de Nutrición, Deporte y Salud