



# Recetario de postres



 **Vegenat**  
HEALTHY EAT

Grupo Nutrisens\*



## Mousse de cacao con suplemento nutricional de cacao con brochetas de frutos rojos

### Ingredientes (para 5 personas)

- 100 g de chocolate negro 85% de cacao
- 3 huevos
- 200 g de nata para montar
- 1 brik de suplemento de cacao
- frutas para decorar: fresas, frutas del bosque, naranja, ...



### Elaboración

1. Fundir al baño maría el chocolate negro. Dejar templar un poco y añadir en un bol el brik de suplemento de cacao. Mezclar muy bien y reservar.
2. Por otro lado, separar las claras de las yemas y montar las claras a punto de nieve. Incorporar poco a poco con movimientos envolventes a la mezcla de chocolate y suplemento nutricional de cacao anterior.
3. Montar la nata y repetir la misma operación. Mezclar todo bien, pero con cuidado. Dejar reposar en la nevera durante 30 minutos. Acompañar con fresas o naranja.

## Tiramisù con suplemento nutricional de café y galletas de avena saludables

### Ingredientes (para 5 personas)

#### Para la crema de tiramisù:

- 500 g de mascarpone
- 1 brik suplemento nutricional de café

#### Para la galleta:

- 70 g de avellanas peladas
- 70 g de dátiles
- 40 g de copos de avena
- 2 cucharadas soperas de café expresso

### Elaboración

1. Triturar y mezclar todos los ingredientes de la galleta ayudándonos con un robot de cocina. Hacer bolitas con la masa y aplastar hasta conseguir forma de galleta.
2. Mezclar muy bien con ayuda de una batidora de varillas, o a mano, el mascarpone con el brik de suplemento de café hasta que quede una mezcla cremosa y homogénea.
3. En unos vasitos, colocar en la base una galleta de avellana y café, sobre ésta parte del mascarpone, galleta de nuevo y terminamos cubriendo con más crema de mascarpone y suplemento de café. Terminar espolvoreando con cacao puro.

#### Truco de Marta:

¡Tostar los frutos secos en casa! Es una idea muy buena para reducir la sal y el aceite de los frutos secos ya tostados. Solo tenemos que precalentar el horno a 180°C, depositar los frutos secos (ya pelados) en la bandeja del horno sin amontonar, y hornear durante 20 minutos.





## Cupcakes de carrot cake con frosting de suplemento nutricional de vainilla

### Ingredientes (para 5 personas)

#### Para el frosting:

- 30 g de queso crema
- 1 brik suplemento nutricional de vainilla

#### Para el bizcocho:

- 2 huevos
- 4 cucharadas soperas de azúcar casero de dátiles
- 4 zanahorias medianas
- 1 yogur natural
- 1 sobre de levadura química
- 140 g de harina integral
- 1 cucharadita de canela

### Elaboración

1. Para el azúcar de dátiles, en un cazo llevar a ebullición la misma cantidad de agua que de dátiles deshuesados y triturar. Reservar.
2. En un bol mezclar 4 cucharadas del azúcar de dátiles, elaborado previamente, con el yogur natural y los huevos. Añadir las zanahorias ralladas y mezclar muy bien. Añadir la harina mezclada con la canela y la levadura. Meter en moldes de magdalena y hornear a 180°C durante 13 minutos.
3. Mientras se hornean preparamos el frosting batiendo, con ayuda de una batidora de varillas, el queso crema con el brik de suplemento de vainilla. Decorar los cupcakes, una vez enfriados, y disfrutar.

#### Truco de Marta:

El azúcar de dátiles es un recurso bueno para reducir el consumo de azúcar en repostería. Aporta un dulzor más natural, a mismo volumen que el azúcar refinado aporta menos dulzor, engañando a nuestro cerebro y, ¡aporta fibra! Ayudando a disminuir el índice glucémico.



## Arroz con leche y suplemento nutricional de vainilla

### Ingredientes (para 5 personas)

- 100 g de arroz integral en seco
- 1 brik de suplemento nutricional de vainilla
- 500 ml de leche entera
- La cáscara de una naranja
- 1 rama de canela
- Otras especias a añadir: cardamomo, anís estrellado, clavos de olor.

### Elaboración

1. En un cazo, aromatizar la leche con la cáscara de la naranja (con cuidado de no coger el albedo, ya que amarga), la rama de canela y el resto de especias opcionales.
2. Cocer el arroz integral en esta leche durante 40 minutos. Una vez blando y cocinado, colar y mezclar con el brik de suplemento de vainilla.
3. Terminar con un poquito de canela en polvo y disfrutar.

#### Truco de Marta:

Un gran recurso para reducir el uso de azúcar en los postres sin prescindir de sabor es el uso de especias que nos recuerden a sabores dulces. Aromatizar la leche de unas natillas, crema pastelera, flan o arroz con leche hacen que sean elaboraciones muy sabrosas de por sí, sin necesidad de potenciar el sabor con tanto azúcar.



# Tarta de queso y suplemento nutricional de vainilla con confitura de fresas con chia



## Ingredientes (para 5 personas)

### Para el relleno:

- 150 g de queso crema
- 100 ml de nata
- 1 brik de suplemento nutricional de vainilla
- 1 sobre de cuajada

### Para la base:

- 70 g de nueces
- 70 g de dátiles
- 40 g de copos de avena

### Para la confitura:

- 150 g de fresas
- 25 g de semilla de chía

## Elaboración

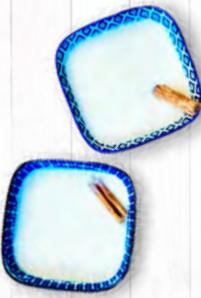
1. Triturar todos los ingredientes de la base y colocarla presionando los dedos. Reservar en la nevera mientras elaboramos el relleno.
2. En un cazo, calentar la nata con el queso crema a fuego medio hasta que se disuelva el queso. Añadir el sobre de cuajada y llevar a ebullición para activarla y cuaje. Retirar esta mezcla del fuego y, cuando temple, añadir el brik de suplemento de vainilla y mezclar muy bien para que se reparta de forma homogénea.
3. Poner la mezcla sobre la base de dátiles, nueces y avena y dejar cuajar en la nevera durante 1 hora mínimo.
4. Para la confitura, poner las fresas en un cazo a fuego medio hasta que se deshagan. Añadir las semillas de chía y mezclar bien. Retiramos del fuego y dejamos reposar un mínimo de 4 horas hasta que la chía suelte su mucílago.

### Truco de Marta:

Las semillas de chía tienen un tipo de fibra llamada mucílago. Cuando las semillas de chía se hidratan, sueltan ese mucílago creando un gel a su alrededor. Pues bien, podemos utilizar esa textura de gel para crear confituras con todas las frutas que queramos. Solo tenemos que hacer un puré con la fruta, mezclarlo con las semillas y dejar reposar toda la noche en la nevera.



# Natillas con suplemento nutricional de café y canela



## Ingredientes (para 5 personas)

- 1 brik de suplemento nutricional de café
- 4 yemas de huevo
- 300 ml de leche entera
- 1 cucharada sopera de harina integral
- 1 rama de canela
- La piel de un limón

## Elaboración

1. En un cazo aromatizar la leche con la canela y la piel del limón con cuidado de no coger el albedo y tener amargor.
2. En un bol, mezclar las yemas con la harina y 1 cucharada sopera de la leche aromatizada. Disolver muy bien y añadir a la leche aromatizada y templada.
3. Remover con las varillas a fuego lento hasta que espese. Retirar del fuego y dejar templar. Añadir el brik de suplemento de café y mezclar hasta conseguir unas natillas homogéneas.

### Truco de Marta:

¿Sabes la diferencia entre la lima y el limón? Además del color, la lima es más dulce. Por eso, este verano cuando hagamos limonada casera, os propongo hacerla con limas para utilizar menos azúcar.



## Vasitos de mango, suplemento nutricional de vainilla y frutos rojos

### Ingredientes (para 5 personas)

#### Para la galleta:

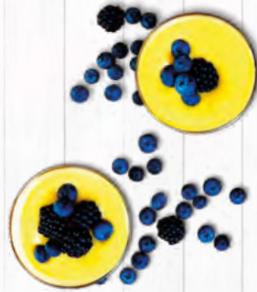
- 1 mango bien maduro
- 1 brik de suplemento nutricional de vainilla
- 2 cucharadas soperas de yogur griego natural
- Frutos del bosque

### Elaboración

1. Triturar todos los ingredientes muy bien hasta conseguir una crema de un color naranja fuerte. Decorar con frutos del bosque y ¡disfrutar del postre más rico y fácil del mundo!

#### Truco de Marta:

¡No te pringues con el mango! Voy a darte una idea genial para ser limpios con la fruta que más ensucia. Solo necesitamos un vaso alto (como los de sidra o un vaso de batidora). Cortamos los laterales del mango evitando el hueso, que se encuentra en la parte más ancha, y disponemos el mango sobre el filo de uno de los lados del vaso. Colocamos el borde del vaso entre la piel y la pulpa y tiramos hacia abajo, quedándonos con la piel en la mano y la pulpa en el interior del vaso.



## Bizcochito borracho de naranja con crema de suplemento nutricional de cacao y fruta de la pasión

### Ingredientes (para 5 personas)

#### Para el bizcocho:

- 3 huevos + 1 clara
- 130 g de dátiles
- El zumo y la ralladura de una naranja
- 1 cucharadita de levadura química
- 75 g de harina 100% integral

#### Para el frosting:

- 1 brik de suplemento nutricional de vainilla
- La pulpa de 2 frutas de la pasión

### Elaboración

1. Para el bizcocho, precalentamos el horno a 180°C. Para el azúcar de dátiles, en un cazo poner los dátiles deshuesados, cubrir con agua, llevar a ebullición y triturar.
2. Separamos las yemas de las claras y las montamos todas juntas. Reservar.
3. En un bol, mezclar las yemas con el azúcar de dátiles y el zumo y ralladura de naranja. Añadir la harina (previamente mezclada con la levadura).
4. Finalmente, incorporar las claras montadas con movimientos envolventes al resto de la masa.
5. Hornear durante 35 minutos, hasta que al pinchar con un palillo éste salga limpio.
6. Para el cremoso, mezclar muy bien la pulpa de dos frutas de la pasión con el suplemento de cacao hasta conseguir una textura homogénea.

#### Truco de Marta:

Seguro que muchas veces has oído eso de "la parte blanca de los cítricos amarga" pues bien, ¿sabes cómo se llama esa parte blanca? ¡Albedo!





## Receta creada por el chef Nacho Mari

### Panacotta de vainilla con frutos rojos y gelatina de fresa

#### Ingredientes (para 4 personas)

##### **Panacotta:**

- 2 briks de suplemento nutricional de vainilla
- 8 hojas gelatina
- 2 cucharadas de miel o melaza
- 1 taza frutos del bosque

##### **Gelatina:**

- 8 fresones
- 2 vasos de agua
- 3 cucharadas de espesante vegenat med (1 sobre)
- 1 cucharadas de miel o melaza



#### Elaboración

1. En un cazo poner el suplemento junto con la miel a calentar mientras hidratamos las hojas de gelatina en agua fría.
2. Justo antes de hervir, retirar del fuego y mezclar bien con la gelatina hasta que quede totalmente disuelta.
3. Disponer en los recipientes una base de frutos rojos y la panacotta (llenándolos hasta la mitad). Dejarlos en la nevera un mínimo de 2 horas.
4. Para la gelatina, triturar los fresones con el agua y la miel hasta tener la textura deseada, incorporar el espesante con la ayuda de unas varillas, poner en manga pastelera y reservar en nevera.
5. Emplatado: decorar la panacotta con la gelatina de fresa.



## Receta creada por el chef Nacho Mari

### Batido de chia y suplemento nutricional con "flan" de mango

#### Ingredientes (para 4 personas)

##### **Batido:**

- 200 g de chía
- 2 briks de suplemento nutricional

##### **Flan:**

- 1 mango maduro
- 3 cucharadas de espesante
- Zumo de ½ naranja



#### Elaboración

1. Mezclar bien la chía y el suplemento y añadir miel o melaza al gusto. Reservar en nevera 1h como mínimo.
2. Hacer un puré con el mango y el zumo de naranja e ir incorporando el espesante hasta obtener una textura de flan.
3. Emplatado: Hacer dos capas con la chía y el flan y terminar con unos dados de mango.



**Diabachef**

*Estas recetas han sido creadas  
por la nutricionista y ganadora de  
Masterchef 6 Marta Verona  
y el chef Nacho Mari*

C190205-01/20