

Recetario

Dulces Sanos de Verano

¡en 15 minutos!

con
Leire Piriz



sin azúcar
sin gluten
100% vegetal

10 recetas sorprendentemente fáciles y dulces libres de azúcar y gluten
para niños/as y mayores



Dulces sanos de verano

en 15 min!



¡Hola! Gracias por adquirir este recetario.

Soy Leire Piriz, dietista y naturópata, autora de los libros “Zumoterapia para las 4 estaciones” y “Smoothies Verdes” (editorial Planeta)

Amante de la alimentación natural, la vida sana, las sonrisas y la naturaleza.

formación complementaria:

Especialidad: fertilidad, embarazo y alimentación infantil

Terapia Floral, cocina crudivegana, dietética naturista y oriental, Medicina China

Actualmente trabajo de forma presencial en mis consultas en varias ciudades de España y online.

Imparto talleres y charlas de alimentación, colaboro en congresos y medios de comunicación.

www.leirepiriz.com



Dulces sanos de verano ¡en 15 min!

El azúcar en nuestra ALIMENTACIÓN

El abuso del azúcar se está convirtiendo en una plaga alimenticia. Y especialmente el azúcar blanco, aunque también el azúcar moreno (reinado pero coloreado con melazas) como estratagema de la industria alimentaria con el fin de continuar con la tendencia healthy,

Lee etiquetas

Fructosa, dextrosa, glucosa, lactosa, maltodextrina, jarabe de maíz, azúcar pulverizada, jarabe, jugo de caña, azúcar invertida, estos y muchos más son los nombres del azúcar encubierta en productos.

Ojo con los productos SIN azúcar o bajo en azúcar

Suele equivaler a alto en químicos. Cuando una empresa de alimentación añade azúcar a sus productos, está comprobado que las ventas de estos aumentan. Fíjate en los chocolates o helados light por ejemplo que contiene maltitol. En el caso de esos productos, se reduce el azúcar pero se aumenta muchísimo el endulzante artificial.

Los más perjudicados: los niños

Los niños que, durante años, abusan del azúcar tienen más riesgo de contraer diabetes, cáncer o enfermedades coronarias en la edad adulta.

Así que ponle freno al exceso de azúcar en su alimentación y comienza a crear fáciles y sorprendentes dulces este verano.

¿Cómo ponerle freno a todo esto?

...



ALTERNATIVAS DULCES, SABROSAS Y RICAS

El dulce es necesario para nuestro organismo ya que ayuda a tonificar, en especial, el estómago, el páncreas y el bazo.

En la repostería veraniega (tartas, helados, sorbetes...) la mayoría de las recetas incluyen azúcar y grasas entre sus ingredientes principales.



Alternativas saludables

¿Cómo podemos sustituir el azúcar?

1. verduras dulces como zanahoria o calabaza
2. frutas maduras especialmente las de alto Ig
3. fruta seca como orejones, dátiles, pasas ...
4. endulzantes naturales (azúcar de coco, abedul, melaza de cereal, sirope de ágave, miel cruda...)
5. especias como la canela, vainilla....

Como alternativa saludable a las grasas hidrogenas, mantecas animales..., podemos emplear:

1. manteca de cacao ecológica
2. aceite de coco
3. manteca de frutos secos (almendras, cacahuete, avellana...)
4. frutos secos triturados o hechos pasta
5. aguacate o plátano
6. alubias (sí, sí, alubias!)
7. Si quieres hacer una nata montada puedes recurrir a la leche de coco con alto porcentaje en grasa



Recetario

10 Dulces Sanos

Trufas y tarta helada

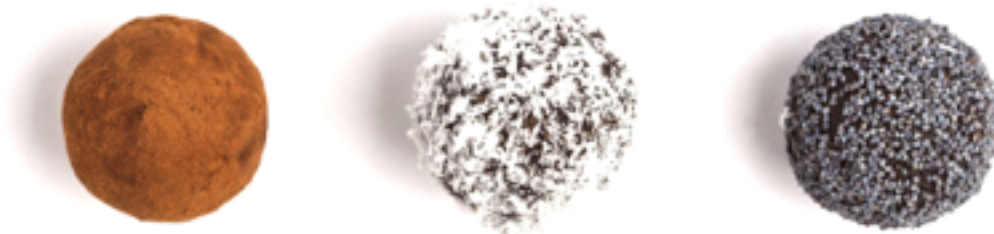
TRUFAS SACIANTES DE CHOCOLATE

Ingredientes:

1 taza alubias rojas cocidas eco
1/2 taza de harina de almendras
4cs de cacao amargo o mezquite
3 cucharadas sirope de arce
2cs aceite de coco virgen
Pizca de sal marina
Especias según su gusto: canela, haba tonka...
Cobertura: pistachos picados y té matcha en polvo

Preparación:

Bate las alubias y añade la harina de almendras y el cacao.
Funde el aceite de coco y la pizca de sal. Mezcla todos los ingredientes.
Forma bolitas y pásalas por las coberturas.





TARTA DE FRUTOS ROJOS

Para la base

1 taza de nueces

15 dátiles en rama

2 cs de canela

Para el relleno

2 tazas de frutos rojos, fresas...

14 dátiles sin azúcar

Coco seco en láminas

Preparación

Tritura las nueces junto a los dátiles y canela hasta obtener una masa moldeable.

Aplastada y coloca en un molde que cubra el fondo.

Para hacer el relleno, tritura la mitad de frutos (el resto resérvalas para el acabado) y todos los dátiles.

Unta toda la base de nueces con la mezcla y decora con frambuesas.

Si quieres versión fresquita, puedes emplear frutos rojos congelados.





Mousse y yogures

MOUSSE DE CACAO RAW

Ingredientes

1 aguacate grande maduro

2 cs cacao en polvo

3 dátiles

6 avellanas

opcional: 2 cucharadas de nibs de cacao

Preparación

Tritura los dátiles con el aguacate y el cacao en polvo. Si te cuesta batir o prefieres textura menos densa, añade un chorro de bebida vegetal s/a.

Sirve la mousse en unas copas pequeñas. Cubre como topping con las avellanas troceadas y los nibs de cacao.

Idea:

Puedes congelar la mezcla y sacarlo del congelador para hacer deliciosas bolas de helado de cacao





YOGURT DE COCO

Ingredientes

- 1 lata de leche de coco de la nevera
- 3 cápsulas de probióticos
- 2 cucharaditas de sirope de agave (opcional)

Preparación

Echa la capa grasa de la leche de coco en lata en el vaso batidor, añade poco a poco su agua (unas 3-4 cs bastan) removiendo con un tenedor.

Echa el probiótico.

Si quieres su uso terapéutico, conviene que lo dejes tapado y reposar durante al menos 12 horas en un lugar oscuro y seco.

Cuando vayas a tomarlo y ya esté fermentado, echa el sirope de agave.

Puedes acompañar de una taza de arándanos azules.





PUDDING DE CHIA TROPICAL

Ingredientes:

1/2 taza de leche de almendras

2 cucharadas de semillas de chía

1/2 mango maduro

Ralladura de lima (opcional)

topping: trocitos del 1/2 mango y chips de fruta deshidratada (yo uso de "Vitasnack")

Preparación:

Bate la leche vegetal con el mango.

Vierte 2 cs de semillas de chia y deja reposar unos 10-15 min a temperatura ambiente.

Puedes hacer más cantidad y obtener textura más de pudding si lo dejas en la nevera toda la noche.





Refrescos, sorbetes y helados

REFresco DE JENGIBRE

Ingredientes

2 limones

25 gr de jengibre

1 cp de estevia natural

1 litro de agua

Preparación

Extraer el zumo del jengibre y exprimir el limón.

Añadir 1 cp de estevia y meclar.

Refrigerar. Aguanta bien 2-3 días.

GRANIZADO DE SANDIA Y MENTA

Ingredientes:

1 taza de sandía en su punto

4-5 hojas de menta fresca

2 c/p de azúcar de abedul

200 gramos de hielo picado.

Preparación

Trocea la sandía quitando sus pepitas y tritura junto con el azúcar de abedul y 4 hojas de menta fresca

Tritura hasta que la sandía se haya convertido en líquido.

Incorpora el hielo picado y tritura a máxima potencia hasta que tenga la textura del granizado, habiéndose integrado con el jugo de la sandía

SORBETE DE LIMÓN

2 limones

Unos 10 cubitos de hielo

¼ taza de azúcar de coco (u otro endulzante como la estevia o el xilitol)

Preparación:

Pela los limones y ponlos en la batidora con el resto de ingredientes.

Tritura hasta obtener una textura de granizado.



HELADO DE PLÁTANO Y VAINILLA

Ingredientes

2 plátanos maduros congelados

1 cp de vainilla natural

30 ml de bebida de avena sin azúcar ni gluten

TOPPINGS: Cacao en trocitos

Preparación

Trocea el plátano y mete en el congelador dentro de un recipiente hermético o bolsita.

Echa los plátanos en tu batidora y bate hasta obtener un helado con una consistencia muy cremosa. Añade la bebida vegetal para ayudarte a batirlo

Sirve con tus toppings preferidos por encima.

POLOS/HELADOS DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes.

100 g de frambuesas congeladas

1 Taza de leche de arroz

2 cucharadas de sirope de agave

Preparación

Bate todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.

opción a:

vuelva en un vaso y adorna con coco rallado

opción b:

Reparte la mezcla entre los moldes

Deja reposar en el congelador unas 2 horas. Te salen unos 3-4 polos



-Deseo que hayas disfrutado de este recetario-
¡nos vemos en las redes!



Leire Piriz,

nutrición y terapias naturales



Leire_piriz

www.leirepiriz.com