



LEIRE PIRIZ
nutrición y terapias naturales

Dulces sanos sin culpa



rápidos- fáciles- sin azúcar

“el ebook definitivo de recetas rápidas para comer dulce sin azúcar”
contenido:

20 ideas de snacks saludables dulces

10 recetas de postres ricos ovovegetarianos sin azúcar

by
Leire Piriz

Quién soy

Mi nombre es Leire Piriz, soy dietista holística y naturópata.

Autora de los libros “Zumoterapia para las 4 estaciones ” y “Smoothies Verdes”.

Desde hace 10 años me dedico a divulgar salud, a través de consultorías privadas, personalizadas y “sin reloj”, talleres y charlas educativas y colaboraciones con medios.

Me apasiona llevar un estilo de vida healthy, alejado de modas e intereses, conectando mi naturaleza y necesidades; amo la cocina saludable, me encanta versionar recetas y la Madre Naturaleza, especialmente evadirme en la playa con mi bonita familia.



Deseo que disfrutes de este ebook, creado desde el amor y continuemos en contacto por las redes sociales.

Puedes conocer más sobre mi trabajo en:

www.leirepiriz.com

un abrazo,

Leire Piriz



- DULCES EXPRÉS -

Chocolate negro con más de 70% de cacao + puñado de nueces

4 nueces con 2 dátiles Med Joul

tortita de arroz o quinoa integral con concentrado de manzana o de uva ([ver aquí](#))

tortita de arroz integral con mantequilla de cacahuete y plátano troceado

gelatina de frutas

yogurt con canela y 3 coquitos de Brazil picados

kéfir con 2 cs de granola o copos de avena (ver receta)

pudding de chia con fresas y bebida de coco

plátano congelado batido con canela con topping de macadamias picadas

fresas con queso fresco batido

nueces, sésamo y pasas o trocitos de dátiles tostadas con aceite de coco (sartén)

bol de manzana y 1/2 plátano con 1 cp de mantequilla de avellana ([ver aquí](#))

trocitos de coco natural o chufa

palomitas con canela y azúcar de coco

dátiles s/a rellenos de mantequilla de cacahuete o avellana

bebida vegetal con 2 cs de copos de avena y canela

barritas energética (ver receta)

pan de higo

brocheta de fresa y plátano con virutas de cacao rallado

bebida de avena o arroz con 1 cs de cacao puro

queso fresco batido con 1 cs de sirope de ágave y 3-4 almendras picadas



Recetario

flanes y puddings

FLAN DE COCO

Ingredientes

200 ml de leche de coco
10 g de agar-agar en copos
2 cucharadas de azúcar de caña o de coco
vaina de vainilla abierta y raspada por dentro o 4 gotitas de esencia de vainilla
1/2 lima y 1 cucharada de coco rallado

Preparación

Se lleva la leche a ebullición junto con la vainilla y una piel de lima.
Cuando alcance el hervor se añade el agaragar y se cuece sin dejar de remover hasta que esté deshecho.
Se retiran la vainilla y la lima y se vierte la mezcla en 4 flaneras pequeñas. Se deja enfriar en la nevera 3-4 horas.
Una vez cuajados, se desmoldan los flanes con cuidado y se espolvorean con coco rallado.

PUDDING DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes

2 cucharadas de semillas de chía molidas
200 ml de leche de coco
50 ml de agua mineral
1 cucharadas de azúcar de coco
1 tazas de frutos rojos frescos
2 cucharadas de granola de avena y frutos secos y/o 1 coco deshidratado en chips
Semillas de chía

Preparación

Reparte 2 cucharadas de semillas de chía en cada bol.
Mezcla el agua con la leche de coco y bátelas juntas hasta que quede una mezcla homogénea.
Añade en cada bol 250 ml de la mezcla anterior sin dejar de remover para que todas las semillas queden bien hidratadas.
Deja reposar mínimo 30 minutos.
Vuelve a remover y, si es necesario, añade un poco más de agua mineral para conseguir la textura que más te guste.
En un vaso pon en la base 1 cucharada de granos (VER RECETA), encima unos cuantos frutos rojos, echa parte del pudín por encima, de nuevo haz una capa con 1 cucharada de granola y acaba con el pudín.



viva el chocolate

NUTELA HEALTHY

Ingredientes:

150 g de avellanas tostadas
130 ml de leche de avena
80 g de aceite de coco eco
50 g de azúcar de coco
40 g de cacao puro en polvo

Preparación:

Muele las avellanas en la batidora o en el robot de cocina.
Añade el aceite de oliva o de coco y el resto de ingredientes (si utilizas el aceite de coco, caliéntalo ligeramente antes para que no esté tan sólido).
Bate hasta que la textura sea fina.
Guárdala en la nevera durante al menos dos horas.

CREMOSO DE CHOCOLATE

Ingredientes para 2 raciones

2 plátanos maduro
1 aguacate
4 dátiles medjool
Media cucharada de cacao en polvo
1 vaso de agua o de una leche vegetal de avena

Preparación:

Añade todos los ingredientes a la batidora y tritúralos. Puedes decorar con trocitos de cacao o cacao rallado del 80%.



helados y frutas

POLOS DE FRUTA

Ingredientes

500 ml de agua mineral
250 gr de fresas
20 gr de azúcar de coco
1 cda de agar agar en copos

Preparación

Ponemos a hidratar el agar-agar en un vaso de agua.
Trituramos las fresas y las colamos hasta obtener un puré fino.
Calentar suavemente el agar agar (gelatina) hasta que esta se deshaga. Añadimos, después, el puré de fresas, el azúcar de coco y el agua restante.
Rellenamos con esta mezcla unos recipientes con la forma del polo e introducimos en el congelador por espacio de cuatro horas aproximadamente.

PERAS A LA CANELA

Ingredientes

2 peras sin las semillas
2 cucharaditas de canela en polvo
Agua mineral
Zumo de ½ limón ecológico y su cáscara
1 cucharadita de jengibre en polvo

Preparación

En un cazo con tapa pon dos dedos de agua mineral, las peras cuarteadas y la cáscara del limón. Tápalo y lleva el agua a ebullición. Baja el fuego y dejar cocer durante 5 minutos.
Mientras esperas a que se cueca, puedes preparar la salsa. Vierte en un vaso de batidora de mano las semillas de cáñamo, el zumo de limón, el jengibre en polvo y un poco del agua y bátelo hasta conseguir una salsa homogénea.
Si quieres suavizar el sabor de la salsa, puedes añadirle un poco de aceite de coco. Así reducirás un poco el sabor ácido y picante del limón y el jengibre.
Sirve las peras en un plato o cuenco bonito, pon la salsa por encima y espolvoréalas con un poco de canela.



Tartas y cupcakes

PASTEL CRUDO DE FRAMBUESAS

Ingredientes:

Para la base

100 g de nueces

10 dátiles en rama

2 cs de cacao en polvo

Para el relleno

200 g de frambuesas

10 dátiles

Coco seco en láminas

Preparación

Pon en remojo las nueces en agua durante 12 horas.

Para hacer la base, cuela y lava las nueces. Colócalas junto a los dátiles y el cacao, y tritúralos hasta obtener una masa moldeable.

Amásala con las manos y colócala en un molde, creando una capa de 2 cm de grueso que cubra todo el fondo.

Para hacer el relleno, tritura la mitad de las frambuesas (el resto resérvalas para el acabado) y todos los dátiles hasta lograr una consistencia de mermelada.

Unta toda la base de nueces con la mermelada.

Para el acabado, decora el pastel con el resto de las frambuesas y unas laminas de coco seco.

TARTA DE QUESO

Ingredientes

250 g de queso fresco natural

2 huevos

500 ml de leche bio

50 g de mantequilla bio

100 gr de azúcar de coco

150 gr de harina integral

1 limón

Preparación

Trituramos durante el queso. Añadimos los huevos, la leche, el azúcar de coco.

Rallamos el limón e incorporamos.

Derretimos la mantequilla y la ralladura del limón (evitando rallar la zona blanca de la fruta, que es muy amarga). Hacerlo durante 1 min a velocidad 8

Añadir la mantequilla y la incorporamos junto con la harina. Mezclar y batir la mezcla, Puedes rectificar la textura con un poquito de bebida vegetal o harina integral.

Untar con mantequilla un molde verter la preparación.

Hornear a 175-180 °C durante 45-50 minutos aproximadamente.

Una vez frío guardar en la nevera



TARTALETAS DE CRUMBLE DE MANZANA

Ingredientes:

3 manzanas
150 g de arándanos rojos secos o la fruta a tu elección
1 limón
50 g de azúcar de abedul o coco
1 cucharada de aceite de coco

Para el crumble
100 g de harina semi integral
100 g de copos de avena
3 cs de aceite de coco
75 g de azúcar de rapadura
1 cucharadita de canela en polvo
Media cucharadita de nuez moscada
pizca de sal marina

Preparación

Se colocan los arándanos rojos secos en un cuenco. Las manzanas se pelan, se cortan a dados y se mezclan con los arándanos. Se rocía toda esta fruta con el zumo del limón y se espolvorea con el azúcar de rapadura. Finalmente, se vierte el aceite y se deja reposar unos 20 minutos. Aparte, se mezcla la harina con los copos de avena, la canela, la nuez moscada, la sal y el azúcar de rapadura.

A esta mezcla se le añade la margarina ablandada y se trabaja con la punta de los dedos hasta obtener una textura arenosa. Se preparan cuatro tartaletas de unos 15 centímetros de diámetro y se untan bien con el aceite.

Se reparte la fruta en el fondo y se cubre con la pasta del crumble. Se hornea a 190 °C durante 30 minutos.



MAGDALENAS DE ALGARROBA veganas

Ingredientes:

1 yogur vegetal
100 ml de leche de avena o arroz
100 ml de aceite de oliva
100 ml de sirope de agave
60 gramos de harina de algarroba
250 gramos de harina integral de espelta
1 cucharadita de bicarbonato
25 gramos de avellanas
1 cucharada de canela en polvo

Preparación

Bate el yogur, la leche, el aceite de oliva y el sirope de agave.

Aparte, se mezcla los ingredientes secos.

Se añade la mezcla al líquido batiendo con una cuchara de madera hasta lograr una masa homogénea.

Añade al final la canela y avellanas picaditas.

Coloca en moldes y hornea durante 20 minutos a 170 °C.



galletas

COOKIES DE PLÁTANO Y AVENA

Ingredientes

3 plátanos maduros machacados
2 tazas de avena
1/2 taza de frutos secos troceados y/o frutas deshidratadas
1 cdta. de canela en polvo
1/4 cdta. de sal

Preparación

Precalienta el horno a 200° y forra una bandeja de horno con papel vegetal.
Machaca los plátanos en un bol grande con un tenedor hasta que queden como una crema.
Añade la e canela y el resto de ingredientes
Mezcla hasta obtener una pasta homogénea y consistente.
Da forma circular a tus galletas y aplastarlas un poco con la palma de la mano sobre la bandeja.
Hornea a 200° durante unos 20-25' o hasta que estén doradas.

GALLETITAS DE AVENA Y CHOCO

Ingredientes

2 huevos
1 taza de harina de avena
1 taza y 1/2 de copos de avena
1 cucharadita de canela
1 plátano
1/4 de taza de sirope de agave
3 cucharadas de chips de chocolate

Preparación

Precalentamos el horno a 180 ° C o 355 ° F.
Bate los huevos
En un bol mezclamos la harina de avena, los copos de avena, la canela, el plátano machacado (con un tenedor o en la batidora), el sirope de agave y huevos.
Hacemos bolitas con las manos y las aplastamos hasta que tengan forma de galletas. Rectifica de harina de avena si es necesario
Colocamos las chips de chocolate y horneamos 15 ó 20 minutos



cereales energy

TORTAS DE ARROZ CON FUNDIDO DE CACAO

Ingredientes:

50 gramos de arroz de grano corto
100 ml de aceite de oliva
100 ml de caramelo de dátiles
150 gramos de chocolate 70% cacao

Preparación:

Se cuece el arroz durante 25 minutos, para que se pase, y luego se lava y se escurre.

Se calienta el horno a 100 °C y se apaga.

Se extienden los granos sobre la bandeja y se dejan secar toda la noche.

Al día siguiente, se fríen en aceite de oliva o coco muy caliente para que se hinchen y se escurren en papel absorbente.

En un molde llano se bañan con caramelo tibio y se presionan para que se unan.

Luego se recortan las tortitas.

Se funde el chocolate al baño maría para bañarlas.

GRANOLA PARA LA FAMILIA (gluten free)

Ingredientes:

100 gramos de copos de avena finos sin gluten
150 gramos de frutos secos triturados (nueces, piñones, anacardos...)
50 gramos de coco rallado
30 gramos de sésamo molido
50 gramos de pasas
2 cucharadas de aceite de girasol
2 cucharadas de miel cruda líquida o sirope de ágave

Preparación:

Se tuestan al grill los copos de avena, los frutos secos triturados, el coco rallado y el sésamo molido, revolviendo de vez en cuando para que no se quemen.

Cuando están tostados se añaden las pasas, el aceite de girasol y la miel líquida.

Se guarda en un recipiente hermético y se toma con yogur, leche o bebida vegetal.



BARRITAS ENERGY DE DÁTILES

Ingredientes para 8 barritas:

150 g dátiles s/a
90 g de tu fruto seco favorito
2 cucharadas de lino molido
1/2 cucharadita de vainilla en polvo y canela de Ceylán
1 cucharada de nibs de cacao (puntas de semillas de cacao tostadas)

Preparación

Tritura el albaricoque y haz un sustancioso puré. Luego trocea bien los frutos secos elegidos. En este caso, he utilizado coquitos de Brasil.

Mezcla todos los ingredientes, divide la masa en 8 porciones y moldéala intensamente con tus manos formando barritas.

Coloca las barritas en un recipiente hermético dentro del frigorífico. Se conservarán en buen estado durante varias semanas.

Puedes encontrar
MÁS EBOOKS, INFORMACIÓN
CURSOS Y MUCHO MÁS
SOBRE VIDA HEALTHY
EN MI WEB

www.leirepiriz.com

