

RECETARIO FIT



RECETAS DULCES

WWW.NUTRICIONSIMPLE.COM.AR

PEPAS FIT



RINDE 16 UNIDADES

1 unidad: 83kcal

Equivale a 1 rodaja de pan

Aporta fibra, proteínas y grasas

INGREDIENTES

1 huevo

1 taza de avena (200g)

1/2 taza de harina de coco (100g)

1 banana mediana (200g)

4 sobrecitos de edulcorante (o líquido a gusto)

3 cucharadas soperas de aceite de girasol (30g)

Ralladura de 1 limón

Esencia de vainilla c/n

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a temperatura media.
2. Pisar la banana con ayuda de un tenedor.
3. Colocar en un bowl junto con el aceite, el edulcorante y la vainilla.
4. Rallar la cáscara del limón sin llegar a la parte blanca.
5. Agregar el huevo, la harina de coco y la avena.
6. Mezclar todo hasta unificar y formar una masa.
7. Armar 16 esferas.
8. Disponer en una placa apta para horno.
9. Aplastar las esferas levemente hasta lograr el formato de pepa, presionando con los dedos en el centro para dar lugar al hueco típico.
10. Colocar en el centro, una cucharadita de mermelada o dulce de leche sin azúcar agregada.
11. Llevar a horno medio hasta que doren levemente.

MERMELADA DE FRUTOS ROJOS & CHIA

RINDE 1 FRASCO DE 300g

1 cucharadita de té: 9kcal

Aporta fibra, vitamina C, omega 3,
antioxidantes y minerales como
calcio, hierro y fósforo.

INGREDIENTES

2 tazas de frutos rojos (450g)

Jugo de 1 pomelo grande (300g)

3 cucharadas de semillas de chía

3 sobrecitos de edulcorante



PROCEDIMIENTO

1. Exprimir un pomelo y colocar en una olla incluyendo la pulpa que suelta al exprimirse.
2. Agregar los frutos rojos. Pueden estar congelados o a temperatura ambiente.
3. Llevar a fuego medio - fuerte hasta que casi todo el líquido haya reducido, cuidando de que quede un poco ya que será lo que ayude a que la mermelada tome consistencia.
4. Fuera del fuego, agregar el endulzante y las semillas de chía.
5. Mezclar hasta que se espese y tome consistencia.
6. Colocar en un frasco de mermelada y guardar en la heladera.
7. Consumir dentro de los siguientes 6 días.

SNICKERS

RINDE 24 UNIDADES

1 unidad: 140kcal

También se pueden hacer 48 unidades tamaño de un "marroc"

Aporta grasas saludables, antioxidantes y fibra.



INGREDIENTES

1 taza grande de mantequilla de maní (250g)

1 taza de harina de coco (200g)

3/4 taza de dulce de leche sin azúcar agregada (200g)

1 1/2 tableta de chocolate amargo 70% cacao o más (200g)

Esencia de vainilla

4 sobrecitos de edulcorante

Maní natural c/n

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el chocolate en trozos pequeños y llevar a microondas hasta que derrita. Hacerlo cada 30 segundos y revolver en cada momento para evitar que se queme.
2. En un bowl colocar la mantequilla de maní junto con la esencia de vainilla, el edulcorante y la harina de coco.
3. Mezclar bien y disponer sobre la base del molde elegido.
4. Sobre la base de mantequilla de maní, disponer un poco de maní natural.
5. Una vez realizado esto, colocar el dulce de leche por encima.
6. El último paso es colocar una capa finita de chocolate amargo derretido.
7. Llevar al freezer por al menos 2 horas hasta que enfríe completamente. Mantener siempre en heladera o freezer.