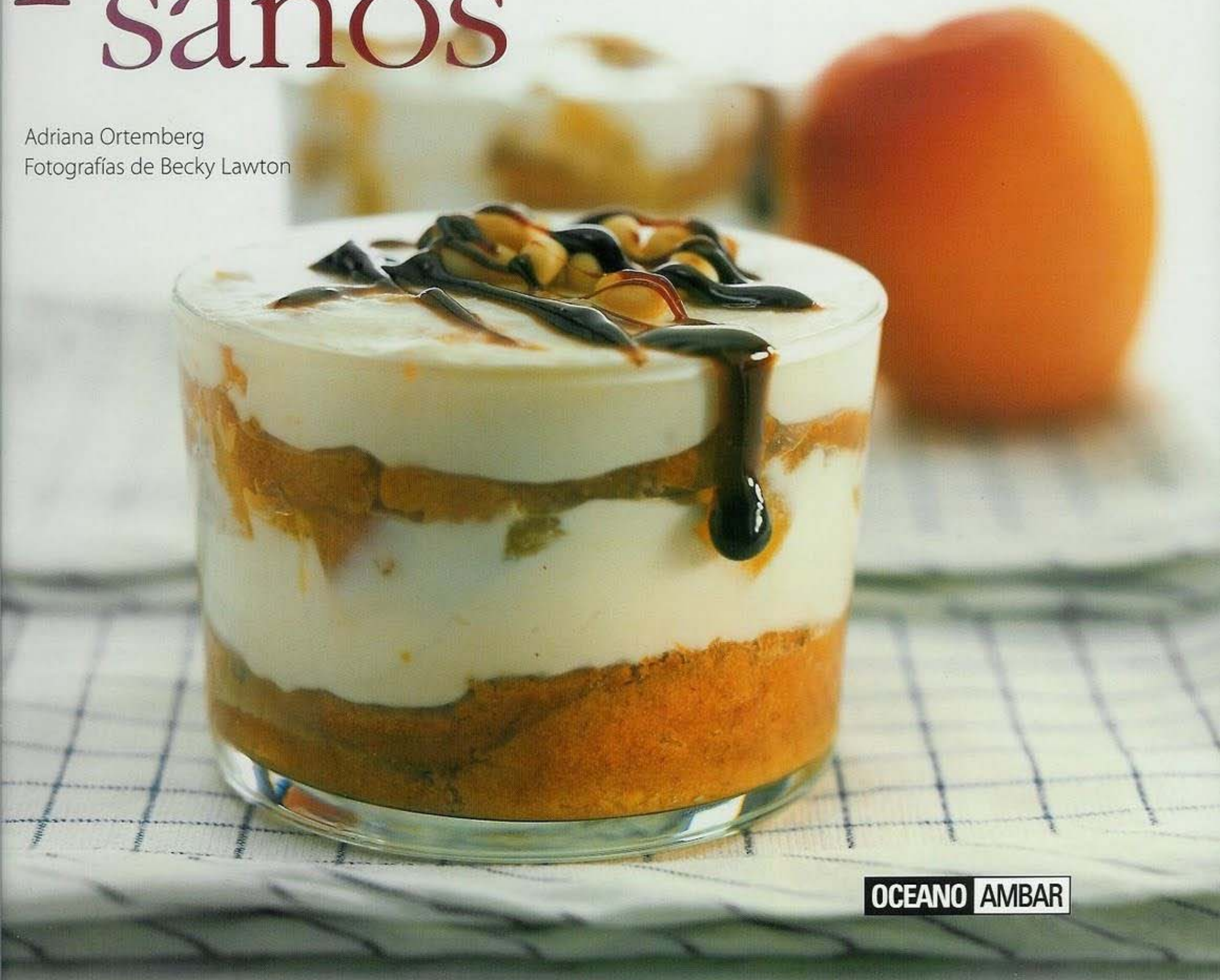
Delicias irresistibles para la salud y el paladar

El gran libro de los

postres sanos

Adriana Ortemberg
Fotografías de Becky Lawton



OCEANO AMBAR

Delicias irresistibles para la salud y el paladar

El gran libro de los

postres sanos

Adriana Ortemberg
Fotografías de Becky Lawton

OCEANO AMBAR

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 7
Postres en una dieta sana y equilibrada 8

INGREDIENTES NATURALES PARA UNA REPOSTERÍA SALUDABLE 10
Ecológico e integral 12
Endulzantes 14
Trabajar con harinas 18
Las grasas más benéficas 20
Leudantes, espesantes y gelificantes 22
Leche y cremas 24

ELABORANDO POSTRES 26
Estilos de cocción 28
Técnicas culinarias 30
Preparar frutas 32
Preparar frutos secos 38

BÁSICOS DE PASTELERÍA 42

POSTRES CON...
Quesos, yogur y kéfir 60
Soja y derivados 78
Chocolate, cacao y algarroba 94
Frutos secos, fruta seca, semillas y especias 112
Fruta fresca y fruta cocida 128
Cereales y hortalizas 144
Té y café (de cereales) 160
Salsas, cremas y dulces de compañía 180
Repostería para niños 188

INTRODUCCIÓN

¿Qué buscamos en un postre como parte final de la comida? La respuesta más adecuada sería «placer». Se supone que ya hemos saciado el apetito, que nuestra necesidad primaria ya ha sido cubierta pero que «falta algo más»: el tan ansiado postre que se ha hecho un sitio en nuestra mesa a base de costumbre.

El término en sí, «postre», puede generar sentimientos encontrados; desde quien lo relaciona con un manjar placentero hasta quien reprime sus deseos por incompatibilidad, por régimen o... por estar dentro de lo «prohibido». Por eso se suele optar por una infusión o un café, siendo la infusión la más recomendable por razones digestivas y relajantes.

El motivo de estos pensamientos es que los postres suelen ser un compendio de ingredientes tales como azúcares, grasas (por lo general saturadas) y harinas blancas que aumentan considerablemente el aporte calórico de la comida, rompiendo el equilibrio de la dieta y pudiendo aportar al organismo consecuencias «non gratas». Pero hay una vía alternativa para no prescindir de un dulce sabor y a la vez cuidar nuestro organismo: disfrutar de una buena repostería atendiendo a cómo, cuándo y con qué ingredientes la elaboramos.

Estos son los interrogantes principales que necesitamos atender para incorporar el dulce a nuestra dieta de manera equilibrada y saludable.

Saber comer es una forma de ser responsables de nuestra salud; por eso, antes de ir a las recetas es importante conocer qué ingredientes son los más recomendables y qué los diferencia de otros, así como aprender a reconocer si hay mejores o peores momentos para incluir un postre en la comida.

POSTRES EN UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA

Desde el punto de vista nutricional, una dieta equilibrada es variada, se toman cantidades moderadas y se complementa con la práctica regular de actividad física. Si nos alineamos con la vertiente naturista, se podría añadir que lo ideal es consumir abundante fruta y verdura frescas, cereales integrales y legumbres, frutos secos, proteínas vegetales (en detrimento de las animales), aceites de semillas no refinados, poco azúcar (de procedencia natural, no manipulada) y pocos lácteos (privilegiando los yogures, el kéfir y algunos quesos antes que la leche). Partiendo de estos parámetros y añadiendo algún que otro ingrediente, podemos elaborar repostería e incluirla en nuestro plan dietético.

Puesto que se trata de una comida más, tenemos que considerarla como tal a la hora del equilibrio, es decir, que si en la comida principal hemos comido un potaje generoso, a la hora del postre no deberíamos optar por un bizcocho con crema, sino más bien escoger algo ligero como gelatina natural o fruta (fresca o cocida). Si nos apetecen brownies de ciruelas y nueces como postre (página 125), tal vez sea preferible tomar una sopa y tofu a la plancha de plato principal.

CONSIDERACIONES A LA HORA DE TOMAR POSTRES DE MANERA EQUILIBRADA

- **Cuidar la alimentación general, acercarse más a lo natural y menos a lo procesado y refinado.**
- **No olvidar que un postre puede llegar a ser una comida más dentro de la dieta. Nutricionalmente hablando, una manzana aporta azúcares y fibra; y un bizcocho, hidratos de carbono, proteínas, grasas y azúcares. Lo importante es equilibrar el postre con el resto de la comida.**
- **Si consumimos un determinado ingrediente en la comida principal, no lo repitamos en el postre, como por ejemplo quesos, tofu, cereales, etc.**
- **Utilicemos para nuestros postres ingredientes más naturales y de calidad.**
- **Un postre también puede ser una excelente merienda.**
- **No abusemos de las raciones y observemos cuándo se queja nuestro sistema digestivo.**
- **Procuremos cenar de forma ligera si vamos a tomar postre.**
- **Para atender los casos personales en que el consumo de determinados ingredientes (aun cuando fueran naturales o ecológicos) esté prohibido o limitado, en el Anexo encontramos un listado de los postres que están exentos (o que contienen pequeñas proporciones) de lactosa, gluten, huevo, grasa y azúcares añadidos.**

Las recetas de bizcochos, como pasteles o cakes se pueden reservar para las meriendas o para ocasiones especiales. Pero, en todo caso, podemos seguir la máxima de Paracelso, quien sabiamente decía en la Antigüedad que «el peligro de una sustancia sólo depende de la dosis»; si tras haber hecho alguno de los postres de este recetario nos dan ganas de probarlo... ¿por qué reprimirnos? Todo dependerá de cuántas cucharadas le demos...

Otra cuestión que no se puede descuidar es cómo está nuestro sistema digestivo. Hay situaciones de digestiones lentas o hinchazón abdominal en las que hay que cooperar con el sistema y evitar cargas innecesarias o combinaciones inadecuadas. En esos casos hasta la fruta puede no ser un buen postre por más natural que sea, a excepción de la pera y la manzana (sobre todo cocidas), que por ser neutras suelen contar con la aprobación de los especialistas. Lo recomendable es dejar el postre para otro momento del día, alejado de las comidas principales.

INGREDIENTES NATURALES PARA UNA REPOSTERÍA SALUDABLE

La experiencia demuestra que **LA VÍA ALTERNATIVA FUNCIONA,** y cada vez es más fácil encontrar ingredientes de calidad con los que elaborar nuestros postres. En la repostería natural trabajamos con ingredientes que, además de resultar agradables al paladar, aportan importantes beneficios al organismo.

ECOLÓGICO E INTEGRAL

La palabra «ecológico» la ponemos en primer término porque en nuestra sociedad hay un exceso de contaminantes: el agua del grifo, el aire, los ambientes viciados con el humo del tabaco y los alimentos convencionales, entre otros, contienen ya demasiadas sustancias indeseables para un organismo que tiene que hacer frente a virus y bacterias.

Hasta hace poco denominábamos «biológicos» a aquellos productos de origen vegetal o animal que no han sido tratados con productos químicos (antibióticos, pesticidas, fertilizantes, etc.) u hormonas, pero para evitar confusiones con los «BIO» procedentes de la industria convencional que se promocionan como benéficos para la flora intestinal, optamos por el término «ecológico» para definir un sistema agrícola y ganadero respetuoso con los animales, con el medioambiente y con el personal que trabaja en él. Por eso, siempre que sea posible es recomendable utilizar ingredientes ecológicos: harinas, huevos, derivados lácteos, cereales, verduras y frutas.

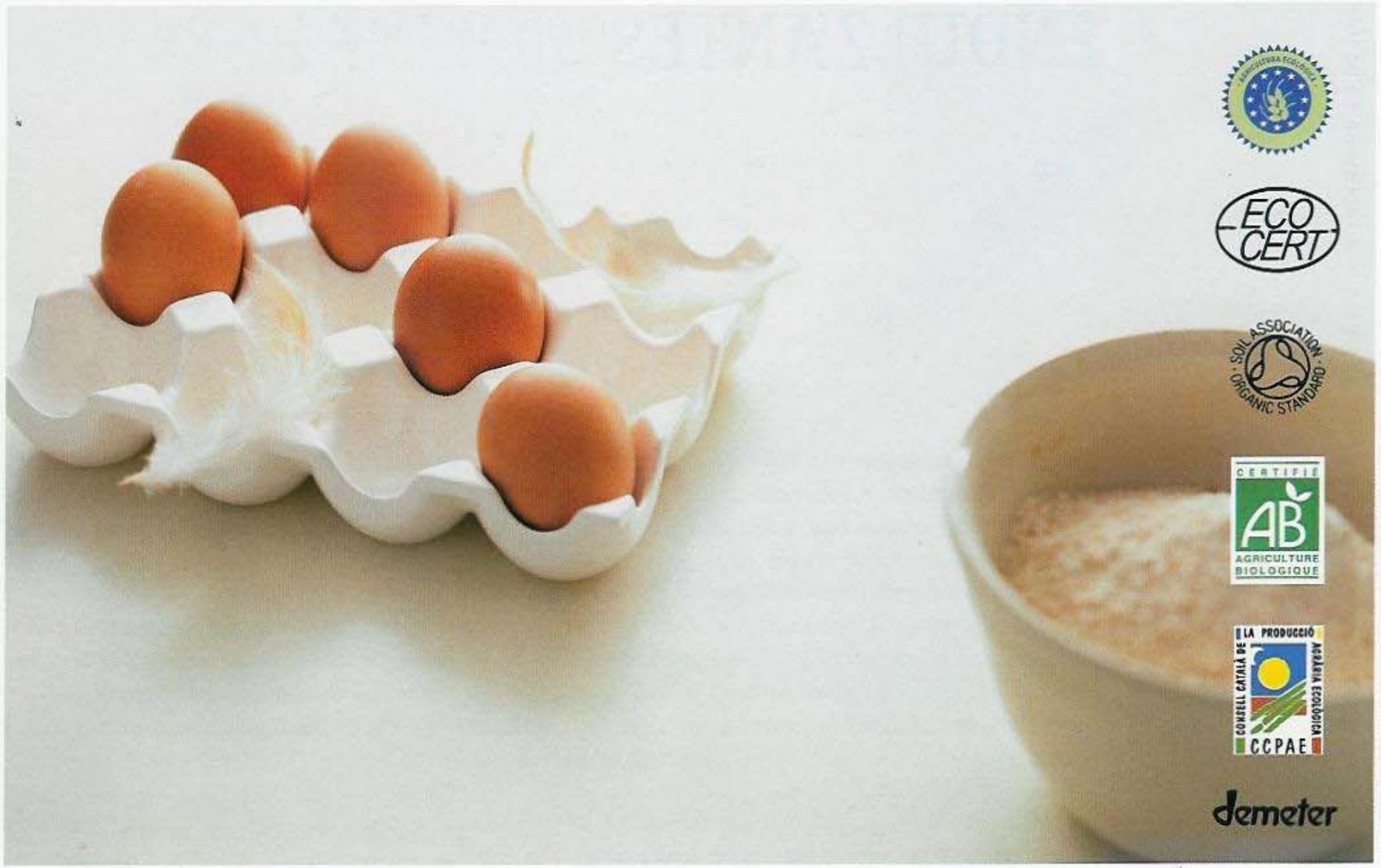
Las sustancias químicas empleadas en la agricultura intensiva permanecen en los cereales, las legumbres, las frutas, las verduras y las hortalizas aunque las lavemos o pelemos. Las ceras, por ejemplo, que se emplean para dar brillo y mejorar el aspecto de algunas frutas (como las manzanas) sellan literalmente estos productos químicos en la piel de los vegetales. Esto implica un ingreso gradual y constante de toxinas al organismo que naturalmente no provoca la muerte pero sí perjuicios; los especialistas en el tema sugieren que estos productos químicos no son inocuos ni aun en dosis mínimas.

Los productos ecológicos se identifican porque llevan un sello de garantía, un aval que certifica su origen ecológico.

ORGANIZACIONES QUE AVALAN LA PROCEDENCIA BIOLÓGICA DE UN PRODUCTO

En España existe un Consejo Regulador de Agricultura Ecológica (CRAE) y cada Comunidad Autónoma tiene su competencia.

En el resto de Europa, también hay organismos de control que avalan y garantizan la calidad biológica de los productos. Algunos de ellos son: Biobourgogne, Biofranc, AB-Agriculture Biologique, ECO-Biogarantie, Bioagricoop, KRAV, Soil Association, Organic Guarantee, Naturland, Bio organic y Demeter.



Los **huevos** que empleemos, si no los encontramos de origen ecológico, debemos procurar que al menos sean de granja. Sabemos que la cría intensiva de aves es un sistema cruel donde se someten a los animales a condiciones de vida deplorables, de modo que estos huevos provenientes de gallinas alimentadas artificialmente ya vienen «cargados» de estrés, por no decir de inmoralidad.

En cuanto a lo integral, significa que utilizaremos **cereales y azúcares no refinados**. La repostería convencional emplea harina de trigo blanca, es decir, desprovista de la cáscara del cereal que es donde están sus elementos benéficos: fibra, vitaminas, oligoelementos y enzimas; todo lo que queda es el centro del grano formado en su mayor parte por almidón.

Con el azúcar y el arroz pasa algo similar: el blanco ha pasado por un proceso de refinado en el que se pierden minerales, fibra y las valiosas vitaminas del grupo B, de modo que lo que queda es un producto con alto contenido de almidón en el caso del arroz y de sacarosa pura si se trata de azúcar. Tanto el arroz integral como la harina integral de trigo son muy sensibles al aire y a la luz, y se ponen rancios mucho más rápido que los blancos; por eso se creó el proceso de refinado, para que no se estropearan tan rápido sin importar que la parte nutritiva quede fuera.

El consumo habitual de alimentos totalmente desmineralizados suma causas en la degeneración de nuestro organismo, especialmente en la dentadura y en los huesos debido a que el organismo, para compensar la acidificación, toma el calcio necesario del tejido óseo. Además, estos hidratos de carbono refinados se asimilan rápidamente, resultando un importante excedente que se convierte en grasa.

ENDULZANTES

El azúcar blanco suele ser un ingrediente de sólida presencia en los alimentos, pero no sólo en los dulces sino también en numerosas preparaciones saladas tales como salsas, panes, pizzas y otros; y ya comentamos las consecuencias de tomar azúcar blanco continuadamente. La propuesta es cambiar el azúcar refinado por alternativas más sanas, como edulcorantes de origen natural, de fácil asimilación y ricos en minerales.

El azúcar integral de caña (que no es el «azúcar moreno»), la miel sin refinar, los concentrados de frutas como la manzana, las melazas, los siropes de cereales, los siropes de arce y ágave, y las frutas secas (pasas, higos, dátiles, orejones, etc.), son endulzantes de inmejorable calidad.

Los puntos siguientes nos pueden ayudar a esclarecer sus características y cómo distinguir un endulzante natural de otro que parece serlo pero que no es tal.

Azúcar moreno y azúcar integral de caña

Aquí tenemos la primera distinción que hacer, ya que por lo general lo que conocemos como «azúcar moreno» no suele ser de caña, sino que proviene de la remolacha azucarera; es tratado con agentes blanqueantes (que lo desmineralizan en parte) y para que adquiera el color oscuro característico se mezcla con melaza.

Dentro de los azúcares morenos suele haber variaciones de color y textura que indican un mayor o menor contenido en melaza. Pueden presentar colores desde el dorado hasta el marrón claro, con cristales más grandes y textura poco húmeda.

El que recomendamos no es más que el puro zumo de la caña de azúcar, colado y espesado en calderos hasta obtener un jarabe que se deja enfriar, se bate y se tamiza dando como resultado un azúcar de color marrón oscuro y textura húmeda.

La «rapadura», el «demerara» y el «muscovado» también entran en la categoría de azúcares integrales obtenidos a partir de la caña de azúcar sin refinar, con métodos artesanales y tradicionales. El muscovado es un azúcar «turbinado»; sus cristales lavados al vapor poseen un delicado sabor a melaza y un color que varía del castaño claro al color oscuro como el regaliz.

Los azúcares integrales suelen ser potentes en cuanto a sabor y color, es decir, que le imprimen mucho carácter a una preparación. En ciertas recetas tal vez sea mejor escoger otro tipo de endulzante si no deseamos que su sabor tape a los otros.

En algunas preparaciones necesitaremos un grano mucho más fino, casi como polvo. Podremos hacerlo utilizando un molinillo como los de café: ponemos el azúcar integral de caña en el recipiente y lo molemos durante veinte segundos. También podemos conseguirlos en ciertas tiendas especializadas.

Melaza o miel de caña

Es el jarabe obtenido tras cocer el jugo de la caña de azúcar; el agua se evapora y el líquido se va concentrando y espesando. La diferencia de colores está relacionada con la cocción: al primer hervido se obtiene una melaza clara; el segundo hervor da una melaza más oscura; y el tercer hervor proporciona una melaza casi negra. Es muy rico en sales minerales.

Sirope de cereales

Se elabora con cereales integrales, es decir, ricos en vitaminas, minerales y fibra, y pertenecientes al grupo de azúcares de lenta asimilación, por lo que proveen de una energía constante. Tienen la consistencia de un jarabe espeso, casi como la miel, y un color caramelo con variación de tonalidades.

Se suele emplear en la elaboración de dulces y confituras porque no cristaliza, así como en preparaciones horneadas porque tiende a mantener la humedad.

Hay sirope de arroz, de maíz, de cebada y de trigo; lo importante es verificar que no tenga añadidos (como caramelo, por ejemplo).

Sirope de arce y de ágave

El de arce se ha hecho muy popular por la famosa cura depurativa en la cual hay que beber agua mezclada con sirope, zumo de limón y algunas cayenas. Se trata de la savia del árbol de arce que, una vez recogida, se reduce por evaporación hasta obtener un jarabe espeso. Es muy rico en nutrientes, razón por la que durante la cura depurativa el comentado cóctel es suficiente para mantener el organismo con energía sin que ingrese alimento alguno. Se corresponde muy bien con los quesos, los yogures, el kéfir, las compotas, los purés de frutas y las mousses.

El ágave, en cambio, es un cactus que los antiguos mayas utilizaban no tanto por su dulzor como por sus cualidades nutritivas. El fruto del cactus contiene un jugo dulce que se filtra y se concentra para luego ser embotellado. Tiene un sabor delicado que lo hace adecuado para cualquier preparado, pues no tapa el resto de sabores. Sin embargo, no es recomendable someterlo a cocciones largas, ya que tenderá a ponerse amargo.

Cualquiera de estos siropes harán las veces de un caramelo natural, por ejemplo, para verter moderadamente sobre un flan, unas tostadas con queso y frutos secos, o unos buñuelos.

AROMATIZAR AZÚCAR INTEGRAL

La vainilla, la canela, el jengibre, el clavo y el cardamomo pueden ser excelentes para perfumar el azúcar integral y esparcirlo luego sobre un bizcocho, una tarta de frutas, una compota...

Mezclamos una cucharadita de la especia molida por cinco o seis cucharadas de azúcar integral y la conservamos en un frasco bien cerrado y etiquetado.

Otra opción es aprovechar la vaina que nos queda vacía tras haberla utilizado en las recetas. La dejamos secar, la reducimos a polvo y la mezclamos con al azúcar.

Fructosa

Es el azúcar natural de la miel, las frutas y algunos vegetales. En pequeñas cantidades se suele aceptar su utilización en los diabéticos, pero en pastelería no resulta útil para todas las elaboraciones. El problema de este edulcorante es que en su extracción se emplean medios químicos, por eso en nuestras recetas sólo lo utilizamos ocasionalmente y para espolvorear algún bizcocho como si de azúcar glas se tratara.

Miel

Es el edulcorante más antiguo del mundo, considerado como un nutriente con interesantes propiedades terapéuticas: un alimento vivo rico en enzimas con cualidades antibióticas, antisépticas y tónicas. Es producido por las abejas cuya labor transforma el néctar de las flores en lo que conocemos como «miel». Las hay de muchas clases y pueden ser una óptima elección siempre y cuando se hayan extraído en frío (por frotación y escurrimiento instantáneo) y filtradas a una temperatura que no supere los 40 ºC, ya que el calor altera sus propiedades. A veces incluso se venden con el fragmento de panal.

Sus diferencias en cuanto a sabor y color dependen de las flores de las cuales proviene, de la estación del año, de las plantas... Las mieles de lavanda y romero, por ejemplo, son cremosas, densas y de sabor más marcado; en cambio, las de flor de azahar, acacia y tilo, entre otras, son claras, líquidas y de sabor más suave.

Si queremos imprimir un perfume a la miel podemos añadirle algunas gotas de aceite esencial como lavanda, bergamota, limón, rosa...

Concentrados de frutas

Provienen exclusivamente de jugos de fruta concentrados como la manzana y la pera, con una consistencia de jarabe denso. No son excesivamente dulces como otros edulcorantes, sino más bien de sabor acidulado, por eso resulta ideal añadirlos a preparados con frutas; realzan un poco el dulzor sin excesos.

En ocasiones también es posible conseguir concentrados más dulces como el de dátiles.

Puré de frutas secas

Las ciruelas, los dátiles, los higos o los orejones de albaricoques pueden ser excelentes endulzantes naturales, no tanto como para reemplazar el azúcar en las recetas porque habría que equilibrar pesos de ingredientes, humedades y texturas, pero sí para esparcir sobre una base de tarta horneada y encima colocar fruta fresca, para untar los bizcochos o para acompañar unas crêpes. Además, si no los encontramos en los comercios bien podemos prepararlos en casa; sólo tenemos que cocer la fruta y triturarla hasta obtener el puré.

TRABAJAR CON HARINAS

Lo tradicional en repostería natural es utilizar **harina integral de trigo** en reemplazo de la harina blanca para casi todas las preparaciones; sin embargo, en nuestras recetas la alternamos con otras harinas, en particular con la **harina integral de arroz** porque se logran elaboraciones más ligeras y más digestivas.

Además, en los bizcochos y bases de tarta, que son masas con poca elasticidad, se emplean harinas con bajo contenido proteico (poco ricas en gluten), de modo que podemos experimentar con otras variedades.

Las harinas ricas en gluten, en particular el trigo, el centeno y la cebada se prefieren para masas levadas (como el pan).

Comentamos algunas particularidades de las harinas que hay en el mercado:

Harina integral de trigo

Al comprarla tenemos que verificar que realmente se trata de harina integral de trigo porque algunas que se comercializan como tal son harinas blancas a las que se añade algo de salvado. También debemos procurar un molido fino para que las elaboraciones (sobre todo de bizcochos) no resulten pesadas. Si no, podemos mezclar a partes iguales harina integral con harina blanca (ambas de cultivo biológico).

Harina integral de arroz

En determinadas recetas no se puede utilizar exclusivamente harina de arroz porque no contiene gluten y las masas, por ejemplo, no ligarían, pero sí resulta útil en preparados semilíquidos como las cremas pasteleras o algunos horneados como los clafutis y las cazuelitas. En recetas de bizcochos y budines, podemos reemplazar una cuarta parte de harina de trigo por harina de arroz.

Harinas de kamut o espelta

Hay personas que son sensibles al trigo y presentan problemas de alergias o digestiones lentas; en esos casos se puede trabajar con estas harinas, que son variedades de trigo menos alergénicas, de fácil digestión, que suelen ser bien toleradas por las personas que no consumen gluten y que, además, son muy ricas en proteínas.

La otra opción para las personas celíacas es trabajar con harinas especiales, preparadas sin gluten.

Harina de trigo sarraceno o alforfón

Resulta muy adecuado para ciertos preparados como las crêpes o algunos bizcochos, y aunque se llame «trigo» no contiene gluten. De hecho, ni tan sólo es un cereal, sino una planta poligonácea.

Harinas de centeno y de cebada

Son duras, por lo que no se utilizan en pastelería, sino para la elaboración de panes rústicos.

Harina de soja

En ciertas preparaciones se puede utilizar para sustituir pequeñas cantidades de otras harinas, ya que al no contener gluten no las pueden sustituir completamente. El porcentaje adecuado es sustituir un veinte por ciento de harina integral de trigo por harina de soja. Puede utilizarse para buñuelos, masas de tortitas y crêpes, y otros postres horneados. Contiene un porcentaje graso mayor que la harina de trigo.

Harina de maíz

No hay que confundirla con la maicena, que es el almidón del cereal; la harina se obtiene de la molienda de los granos enteros. Resulta útil para dar esponjosidad a los bizcochos y para aligerar la masa de los rebozados. Podemos emplearla reemplazando un tercio de harina integral de trigo (no contiene gluten).

Harina de avena

Se puede utilizar a partes iguales con harina de trigo integral en bizcochos y budines.

Una recomendación: Guarda las harinas en un sitio fresco y oscuro, preferentemente en la nevera porque se ponen rancias con mucha facilidad.

LAS GRASAS MÁS BENÉFICAS

La **mantequilla** es prácticamente el ingrediente graso más utilizado de la pastelería clásica y los **aceites hidrogenados** lo son de la repostería industrial. Estos últimos son los menos recomendables desde el punto de vista nutricional, ya que a pesar de ser grasas vegetales (manteca de coco, manteca de palma y manteca de cacao) contienen un alto grado de ácidos grasos saturados (su aspecto es sólido a temperatura ambiente). Estas grasas son de bajo coste (por eso se emplean masivamente en la industria) y se obtienen mediante disolventes o prensado.

En la repostería casera la **margarina** se suele utilizar mucho por ser considerada «más sana» o menos calórica que la mantequilla debido a su origen vegetal, pero esto no sólo no es así, sino que más bien es todo lo contrario. La margarina se obtiene solidificando las grasas vegetales (y/o animales) mediante un proceso de saturación en el cual se les adiciona hidrógeno, de modo que así se convierte en un producto con ácidos grasos saturados. En algunos casos, dependiendo del tipo de hidrogenación que se aplique, una parte de las grasas se pueden convertir en ácidos «trans», bastante más perjudiciales y sin valor nutricional.

En algunas tiendas de productos naturales es posible conseguir **margarina de procedencia ecológica** que no está hidrogenada, sino que se elabora con aceites seleccionados, ricos en ácidos grasos poliinsaturados a los que se le añade una buena dosis de vitamina E para prevenir su oxidación. El único aditivo que presentan es zumo de zanahorias para darle un poco de color. Si la conseguimos podemos emplearla en repostería en sustitución de otras materias grasas.

Por otro lado, si bien la mantequilla contiene grasas saturadas, también se rescata de ella su contenido en vitaminas y minerales. De todos modos, en nuestras recetas prácticamente no la emplearemos, a excepción de un par de elaboraciones en las que resulta esencial.

Si hemos de utilizar mantequilla debemos procurar que sea de buena calidad, preferentemente ecológica; incluso se puede conseguir con menor contenido graso.

La materia grasa que utilizaremos en nuestras recetas son los **aceites de semillas: oliva, girasol y maíz**; lo importante es **que no sean refinados**.

AROMATIZAR ACEITES

Podemos perfumar los aceites que empleemos en pastelería con las vainas de vainilla vacías que descartamos de algunas recetas. Sólo debemos introducir la vaina en la botella y esperar unas semanas, agitándola cada tanto.

CÓMO ELABORAR LAS CREMAS DE FRUTOS SECOS O «MANTEQUILLAS VEGETALES»

Ponemos en el robot de cocina almendras (u otro fruto seco) y las trituramos en seco hasta que se forme una pasta espesa. Añadimos aceite de oliva extra virgen, de maíz o de girasol de primera presión en frío, en pequeñas cantidades a medida que veamos que la mezcla lo requiere. Hemos de obtener una preparación cremosa. Lo mismo se puede aplicar para hacer crema con otros frutos secos o con semillas.
Lo vertemos en un frasco con tapa hermética y lo etiquetamos. Debemos conservarlo en un sitio fresco y al resguardo de la luz.

El **aceite de oliva virgen**, si bien es un ingrediente excelente desde todos los puntos de vista, puede tener un sabor fuerte en ciertas preparaciones, por lo que a veces se prefieren aceites de oliva de sabor suave o los aceites de maíz o girasol extraídos en frío, que son más neutros y no interfieren tapando sabores. La excepción es cuando necesitamos freír, ya que el único aceite recomendable es el de oliva por tener una temperatura de ebullición más alta que otros aceites de semillas y tardar más en degradarse. No debemos dejar que el aceite para freír llegue a humear porque se forman sustancias tóxicas.

Las llamadas «mantequillas vegetales» no son margarinas sino cremas de semillas o frutos secos, como el tahine (crema de sésamo), la crema o pasta de avellanas, de almendras, de girasol, de nuez... No se utilizan en sustitución de la mantequilla o del aceite en las preparaciones de pastelería (al menos no totalmente, sino en ciertas proporciones y dependiendo de la elaboración), pero sí son excelentes recursos para enriquecer cremas pasteleras o purés de frutas para crêpes, o para untar en bizcochos previamente mezcladas con siropes u otros edulcorantes naturales tipo jarabe.

Las cremas de frutos secos son una manera de incorporar ácidos grasos esenciales a nuestro organismo, con el beneficio que ello supone.

LEUDANTES, ESPESANTES Y GELIFICANTES

Cuando hacemos bizcochos o masas con levadura lo tradicional es utilizar el polvo para hornear y la levadura en polvo (ambos de procedencia química), con lo cual se consigue que las masas suban.

Pero como en repostería natural eliminamos o al menos minimizamos el uso de productos químicos, recurrimos a otras técnicas más saludables con buenos resultados a nivel técnico. En los casos de bizcochos, pasteles y cakes, tenemos que lograr que la masa suba y se esponje. Para ello a veces podemos emplear bicarbonato de sodio en pequeñas cantidades y otras veces lo conseguiremos con el batido de los huevos.

A la hora de espesar salsas o hacer cremas, empleamos arrurruz, kuzu o eventualmente maicena de procedencia ecológica, y si se trata de hacer gelatinas o de conseguir que un preparado frío adquiera consistencia recurrimos al alga agar-agar en lugar de las hojas de gelatina de origen animal.

Batido de huevos

La textura ligera que se le confiere a un bizcocho proviene del aire producido por el batido; en la medida que el aire se expande dentro del horno caliente, la masa crece. Como ejemplo tenemos el bizcocho clásico o genovesa, hecho originalmente sin grasa, aunque a veces se suele incorporar al final un poco de mantequilla fundida para enriquecerlo y darle humedad.

Los huevos se baten enteros o separando los huevos y batiendo las yemas con el endulzante elegido para hacer una base; luego se incorporan las claras batidas a punto de nieve junto con la harina.

Levadura de panadería

Para las masas levadas (que se dejan reposar para que suban) como panes dulces, brioches y bollos, utilizamos levadura fresca de panadería (que podemos comprar en pastelerías artesanas) o bien emplear levadura seca que viene envasada en sobres. En tiendas de productos naturales se puede conseguir levadura ecológica, sin emulsionantes, cultivada a base de cereales de cultivo ecológico. En nuestras recetas sólo encontraremos dos que llevan levadura fresca: «Empanadillas de queso, manzana y nueces» (pág. 76) y «Pan dulce de kéfir e higos» (pág. 69).

Bicarbonato de sodio

Es un álcali que al combinarse con otros ingredientes ácidos y con calor crea burbujas de dióxido de carbono, haciendo aumentar la mezcla de un modo casi inmediato. Una vez en el horno, el gas interviene y la masa aumenta su volumen al doble antes de cocerse y adquirir firmeza o consistencia.

Kuzu y arrurruz

Ambas se utilizan como elemento espesante para elaborar salsas, cremas, flanes o helados. El kuzu es la raíz de una planta *(Pueraria lobata)* de la cual se conocen propiedades terapéuticas (sobre todo en el sistema digestivo) y energéticas. El arrurruz es una fécula que se extrae de ciertas plantas tropicales, especialmente de la *Maranta arundinacea*. Se utilizan como la maicena, es decir, que hay que diluirla primero en un poco de líquido antes de incorporarla a la preparación.

Agar-agar

Es un alga marina que tiene la capacidad de gelatinizar los preparados; la mayor o menor firmeza irá en función de la cantidad de agar-agar que empleemos. La encontramos en copos o en tiras largas (son más económicas). En caso de que usemos copos sólo necesitamos mezclarlos con un ingrediente líquido y llevarlo a ebullición hasta su disolución completa; si usamos las tiras, las recortamos según la cantidad que necesitemos, las ponemos a remojar en agua y cuando estén blandas las escurrimos y las llevamos a ebullición con algo de líquido hasta que se disuelvan por completo.

El agar-agar tiene sabor neutro y es muy rica en sustancias minerales. La tenemos presente a la hora de elaborar gelatina de frutas y bávaros, así como para añadir al final de la cocción de una mermelada (lo que permite disminuir la cantidad de azúcar) o para incorporar en pequeñas cantidades a los sorbetes y darles una textura más firme. Con una gelatina floja cubrimos (o pincelamos) las tartas de fruta y los cheesecakes.

EL MICRI

Es un producto vegetal (a base de mandioca, una raíz), de sabor neutro y sin grasa, que permite elaborar salsas, helados, cremas y otros preparados (dulces y salados) con menos cantidad de azúcar. Otorga un brillo intenso a las salsas y a los baños de chocolate; estabiliza helados cremosos y sorbetes; ofrece buenas texturas a los preparados y se puede utilizar en frío o en caliente. Sólo hay que batirlo un poco y añadirlo al preparado que deseemos.

Aquí presentamos una receta muy fácil para hacer un baño de chocolate para pasteles:

75 g de chocolate cobertura negro, 25 g de micri, agua en c. s.

Se junta el micri con el chocolate caliente y se añade agua poco a poco hasta obtener la textura deseada.

LECHE Y CREMAS

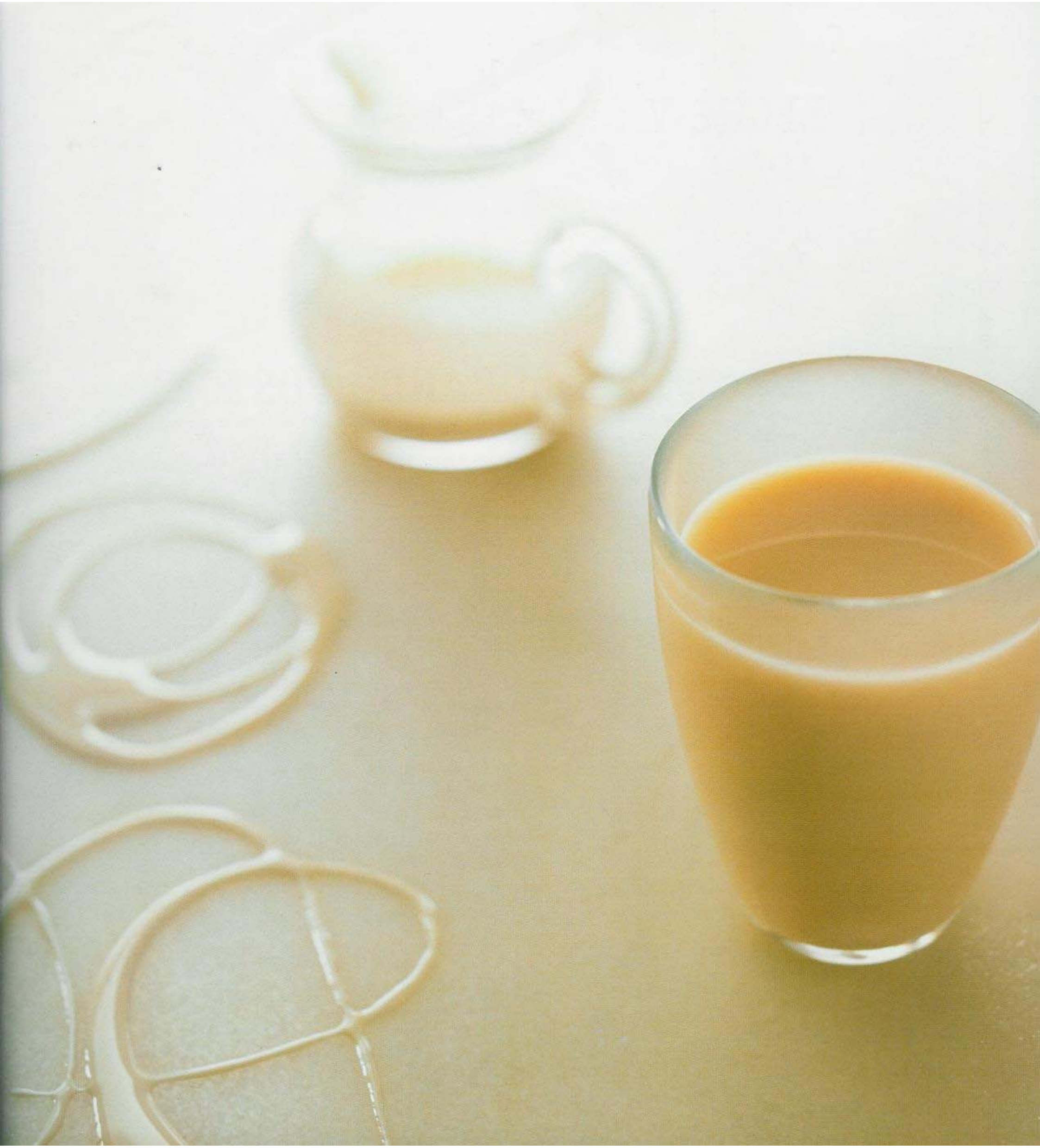
La leche de vaca y la nata prácticamente no se utilizan en cocina natural, sobre todo porque encontramos eficaces sustitutos que se digieren mejor, contienen menos cantidad de materia grasa y no suelen traer inconvenientes de alergias e intolerancias (como puede generar la leche de vaca). Las **bebidas vegetales** (incorrectamente llamadas «leches») son muy útiles para elaborar flanes, helados, batidos, bávaros, bizcochos, etc. Particularmente empleamos la de **arroz** y la de **avena** por su sabor neutro, su suavidad y su digestibilidad. La de **soja** podría traer algunos inconvenientes a personas con problemas digestivos, por lo que se recomienda que en esos casos se cueza bien antes de su utilización o se use otra bebida vegetal. Las de frutos secos, como la de **avellana** y la de **almendras**, son más concentradas y calóricas, por lo que es aconsejable utilizarlas con discreción y no como sustituto total de otras bebidas vegetales.

En cuanto a la nata, un ingrediente que se emplea para dar cremosidad a las salsas, los helados y otros preparados, la descartamos porque hay otras maneras más sanas de lograr los mismos resultados sin contar con un ingrediente tan graso y poco digestivo. Una opción es emplear **yogur**, que si es de procedencia ecológica (aunque tenga leche entera) es un alimento fermentado muy beneífico para los intestinos. Otra opción es emplear **crema de soja** y **crema de avena**, productos nuevos en el mercado hechos a base de bebidas de soja o avena, y aceite de girasol no refinado que brinda cremosidad a los platos, aunque no sirve para montar. Es menos calórica que la nata líquida clásica (159 Cal/100 g) y no contiene lactosa, gluten ni evidentemente colesterol. Podríamos decir que son los sustitutos vegetales de la nata.

Hay otras cremas que podemos incorporar a nuestros postres; tengámoslas en cuenta a la hora de la compra porque pueden ser buenas ayudas:

- Crema de amasake (crema dulce de arroz)
- Crema de algarroba y avellanas
- Crema de sésamo (tahine)
- Crema de girasol
- Crema de avellanas
- Crema de almendras
- Crema de nueces

Los ingredientes mencionados en todos los puntos anteriores son los básicos que emplearemos en las recetas; el resto (frutas, cereales, tofu, etc.) se comentará en los capítulos correspondientes.

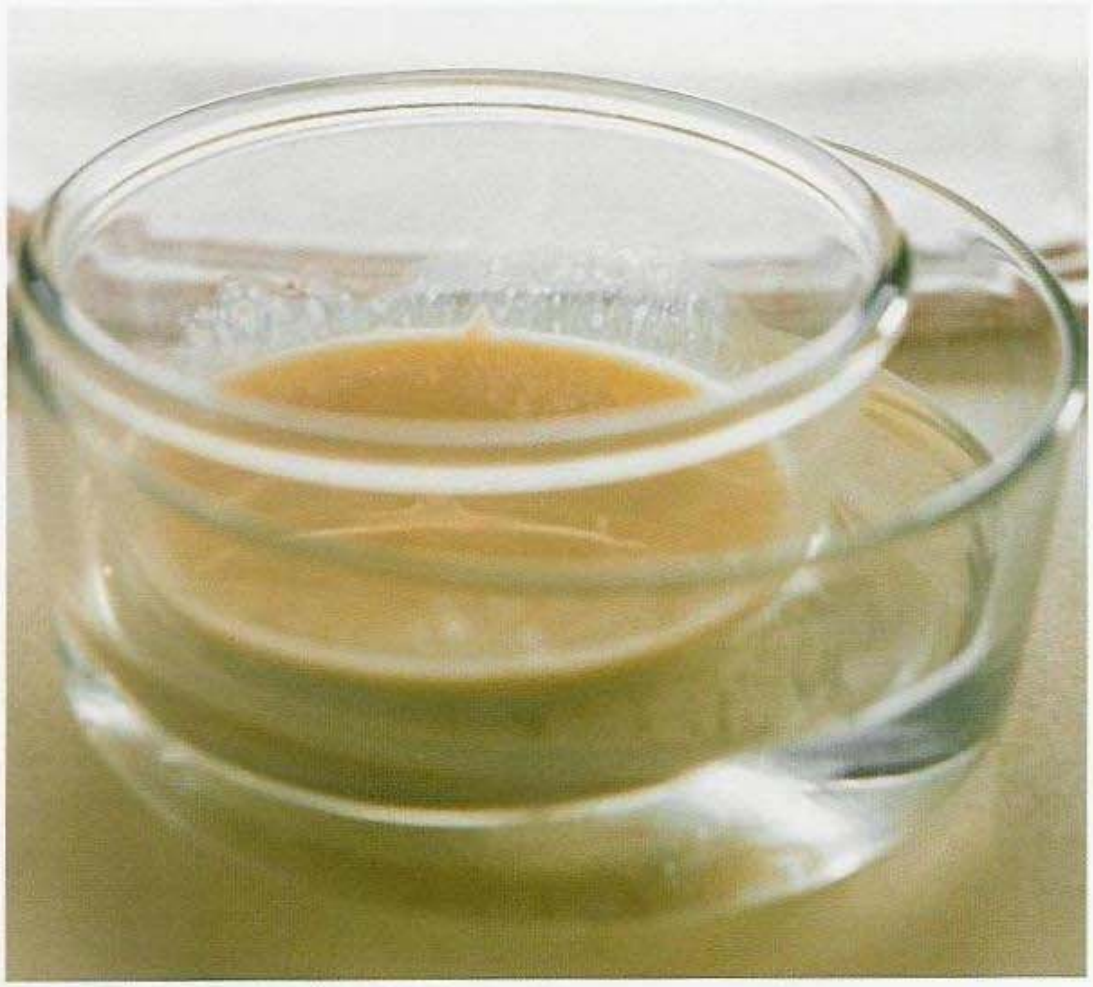


ELABORANDO POSTRES

Muchos de los secretos para llegar con éxito a la presentación de un postre están en este apartado. Cocer al **BAÑO MARÍA** o **FORRAR UNA TARTA** correctamente son técnicas importantes que hay que saber si no queremos acabar con cremas cortadas o masas pegadas a los moldes.

Comentaremos los estilos de cocción y las técnicas que más emplearemos en las recetas, así como los términos técnicos que utilizaremos.

ESTILOS DE COCCIÓN



Baño maría

Es un estilo que se utiliza cuando no interesa el fuego directo, ya sea porque se quiere mantener caliente el preparado (como una salsa) o porque se necesita una cocción suave pero constante (hacer flanes, por ejemplo). Para ello se pone el preparado en un recipiente y éste se coloca dentro de otro mayor con agua que se mantiene caliente. Dependiendo del tipo de elaboración, un baño maría se puede hacer en el horno o en el fogón.

Freír

La fritura hace que los alimentos sean más sabrosos y también más calóricos. Para hacer un buen freído es importante utilizar aceite de oliva, ya que es el que mejor soporta las altas temperaturas de ebullición. Lo ideal es mantener una temperatura constante a 180 °C y evitar que humee; hay freidoras con termostato que mantienen la temperatura deseada, el inconveniente es que suelen tener gran capacidad y para sacarle mejor partido hay que freír bastante cantidad, por lo que no son apropiadas para cantidades pequeñas.

Otro punto importante es que para que el alimento se fría bien, se debe sumergir en abundante aceite bien caliente; de esa manera se produce un choque entre ambos elementos que hace que se forme una costra en la superficie que impide que el alimento absorba aceite. Luego es importante ir colocando las frituras sobre papel absorbente para eliminar el excedente de aceite.

Hervir y cocer al vapor

Hervir no es el método más recomendado para ciertos alimentos como frutas y verduras, ya que se pierden muchas vitaminas. De todos modos, para hervir alimentos hay que limpiarlos y pelarlos (cuando sea necesario), ponerlos en un cazo con agua fría, llevarlos a hervor y luego bajar la llama para proseguir la cocción hasta que estén blandas. Para cocer al vapor, se ponen las frutas o verduras en la cesta de la olla a vapor, de bambú o en la vaporera eléctrica y se cuecen hasta que estén tiernas. El tiempo dependerá de la dureza y el tamaño de los vegetales.

Hornear

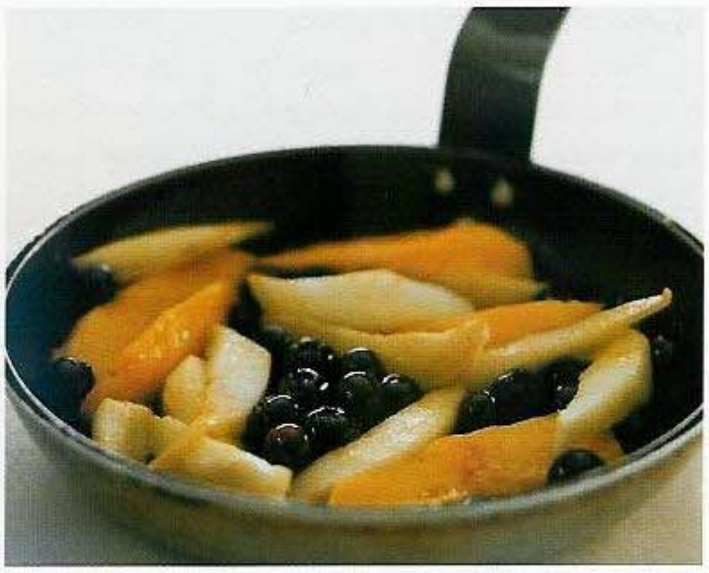
En pastelería hay numerosas preparaciones que se cuecen en el horno: flanes, puddings, crumbles, clafutis, bizcochos, galletas, cakes, tartas...

Siempre se ha de precalentar el horno a la temperatura indicada en la receta antes de introducir el preparado y regular la temperatura en función de lo que deseemos cocer y del tipo de horno que tengamos.

Saltear

Es un tipo de cocción en el que los alimentos se cortan a trozos pequeños y se cuecen a fuego vivo y en poca cantidad de aceite bien caliente, de modo que presentan una capa dorada y crujiente por fuera con un sabor y aroma caramelizado.

Para ello se utiliza una sartén lo suficientemente amplia, de modo que el preparado se remueva continuamente para que no se pegue.



Tostar

Consiste en calentar un alimento a fuego lento sin materia grasa, removiéndolo con continuidad. Generalmente se utiliza para los frutos secos, las semillas y los cereales antes de cocinarlos.

Cocer en blanco o a ciegas

Hornear una masa cruda en su molde sin su relleno. (Se explica en el próximo apartado).

TÉCNICAS CULINARIAS

Batir yemas o huevos enteros

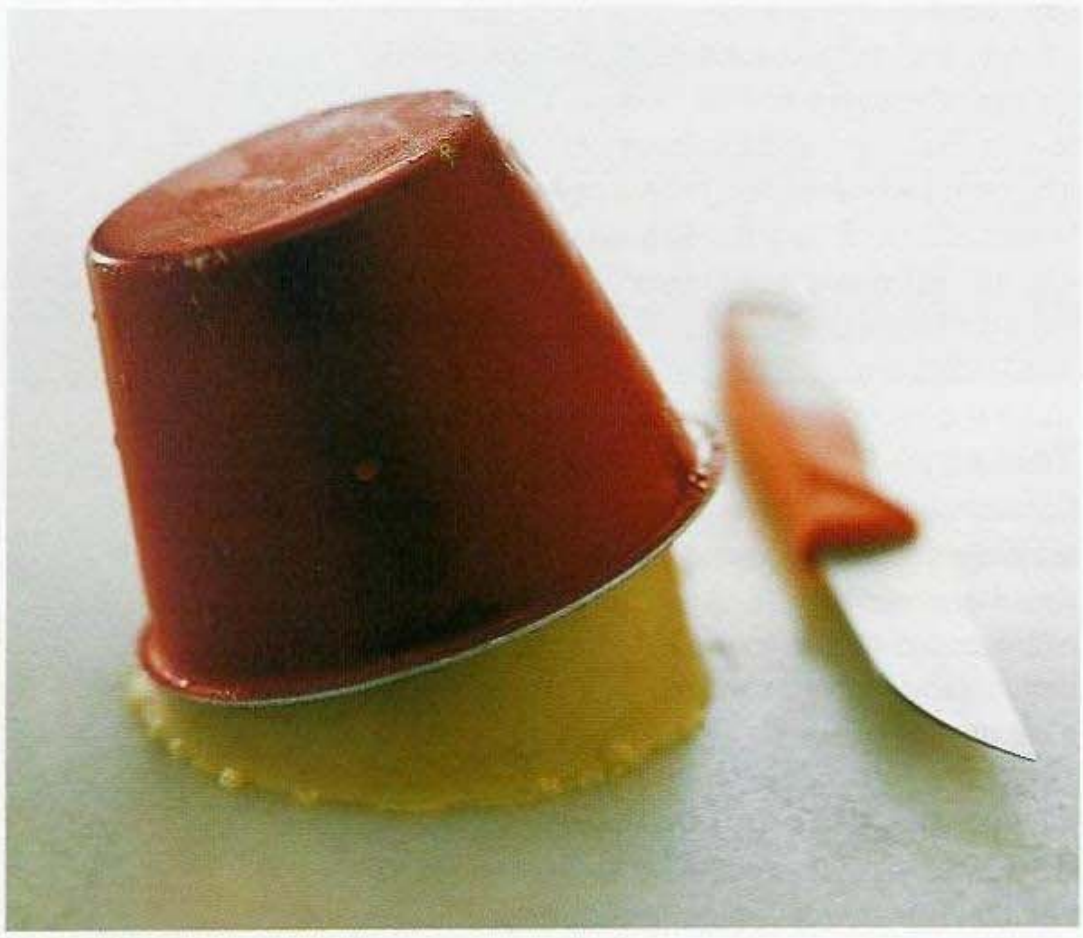
Por lo general, los huevos se baten junto con el endulzante hasta que se vuelven cremosos. Cuando se sacan las varillas del batidor, la mezcla debe caer creando la forma de una cinta sobre la superficie. Si se hace sólo con las yemas, la mezcla será más espesa.

Batir al baño maría

Lo usamos para batir huevos cuando no interesa que se incluyan crudos en una preparación.

Se baten huevos o yemas (con otros ingredientes como azúcar integral, por ejemplo) en un bol que esté dentro de una cacerola con agua caliente. Se pone todo el conjunto a fuego lento (sin dejar que el bol toque el agua) y se bate a velocidad media hasta que la mezcla esté muy ligera y forme una cinta al levantarla. Esto puede llevar aproximadamente diez minutos. Luego se retira del fuego y se sigue batiendo hasta que se enfríe un poco.

Con ello logramos que aumenten de volumen notablemente y que además los huevos se cuezan.



Preparar y desmoldar gelatinas y bávaros

Antes de llenar el molde con la mezcla hay que enjuagarlo con agua fría, dejando algunas gotas en el fondo. Esto creará un pequeño colchón de aire entre el molde y la mezcla que ayudará a extraerla después.

Para desmoldar la gelatina y los bávaros, hay que sumergir los moldes hasta el borde en agua tibia durante unos segundos; luego, deslizar la punta de un cuchillo afilado entre la gelatina y los lados del molde para liberar el aire. Seguidamente, colocaremos un plato sobre el molde y le daremos la vuelta rápidamente para que salga el postre.

Si no sale, hay que cubrir la base del molde con un paño húmedo caliente durante diez segundos y probar de nuevo con mucho cuidado para que no se rompa.

Preparar moldes de cakes y bizcochos para la cocción

Hay varios tipos de moldes que se pueden utilizar, con distintos materiales, tamaños y formatos. Para los bizcochos y pasteles resultan prácticos los desmontables; lo importante es evitar que la pasta se adhiera al molde y para eso tenemos dos opciones: forrar los moldes con papel para hornear o engrasarlos y enharinarlos. En el primer caso hay recortar el papel de la medida del fondo y de los laterales de modo que todo quede bien tapizado; en el segundo caso hay que pincelar con mantequilla fundida o aceite todo el molde y luego esparcir un poco de harina girando el molde para que llegue a todos los puntos y sacudiéndolo luego para retirar el excedente.

Cuando hacemos pastelitos podemos utilizar moldes individuales antiadherentes o moldes de silicona que no necesitan engrasarse previamente.

Para verificar que el bizocho o el cake estén cocidos introducimos un palillo y al sacarlo debe salir limpio, sin restos de masa. Lo retiramos del horno y lo dejamos airear unos diez minutos antes de desmoldarlo sobre una rejilla para que termine de enfriarse.

UNIDADES DE MEDIDA

En este libro hemos empleado las unidades de medida más cómodas para cocinar; aquí tienes sus equivalencias en el sistema métrico decimal:

- **1 cucharada: 30 g**
- **1 cucharadita: 15 g**
- **1 vaso: 250 ml**
- **c. s.: cantidad suficiente**

Cocer tartas y tartaletas

Algunas veces las masas se hornean en crudo con sus rellenos dentro y otras veces las masas se cuecen en blanco o a ciegas; esto quiere decir que se hornean sin el relleno. Se puede hacer de dos maneras:

1- Tapizar los moldes con las masas crudas, colocar encima un trozo de papel para hornear y a continuación esparcir unos granos de legumbres. Hornear la masa a 180 ºC hasta que comience a cambiar de color. Por último, retirar el papel con las legumbres y seguir la cocción para que termine de dorarse en el interior. Esto vale tanto para las tartas como para las tartaletas.

2- Tapizar el molde para tarta con la masa cruda y cubrir con otro molde vacío. Hornear la masa a 180 ºC hasta que empiece a cambiar de color. Luego hay que retirar el molde vacío y seguir la cocción para que acabe de dorarse en el interior. Si cocemos tartaletas se pueden encimar dos o tres como máximo, colocando un molde vacío sobre la última y hornear. Luego, para que se acabe de dorar en el interior, hay que deshacer la pila y colocarlas una al lado de la otra.

Por lo general, con el segundo procedimiento se consiguen mejores acabados.

PREPARAR FRUTAS

Manzanas y peras

Utilizaremos un mondador de vegetales: en las manzanas lo introducimos por el punto superior de unión con el cabo hasta llegar a la base, giramos y extraemos el centro entero; en las peras hacemos lo propio pero a la inversa, introduciendo el utensilio por la base.

Si vamos a utilizar medias piezas de frutas, hay que pelarlas, partirlas por la mitad y vaciar el centro con una cucharilla para hacer bolas. También podemos utilizar la misma cucharilla para obtener bolitas de manzana.

Para cortarlas en láminas, pelaremos la fruta, la cortaremos por la mitad, quitaremos el centro y apoyaremos la parte plana sobre la tabla. Cortamos láminas finas en sentido longitudinal.

Frutas con hueso

Generalmente se pelan con un cuchillo pequeño igual al que se indica para las manzanas, pero hay otra manera de pelarlas fácilmente y que conserven su forma: practicaremos una incisión en forma de cruz en el extremo inferior del fruto y las blanquearemos sumergiéndolas durante quince segundos en un cazo con agua hirviendo (fuera del fuego).

Si la fruta está muy madura, la sumergimos sólo diez segundos. La retiramos con una espumadera y la pasamos a un cuenco con agua helada para detener la cocción. Le quitamos la piel con los dedos o con un cuchillo pequeño.

Para quitarles el hueso es preferible no pelarlas para que no resbalen. Hacemos un corte con un cuchillo pequeño siguiendo la hendidura natural del fruto. El cuchillo debe hundirse hasta el hueso y recorrer toda la circunferencia. Luego movemos con las manos las dos mitades en rotaciones opuestas para que se desprendan. Levantamos el hueso con la punta del cuchillo y lo sacamos con los dedos.

Para quitar el hueso de las cerezas, lo más práctico es utilizar un deshuesador.

Cítricos

Recortamos los dos extremos para que se puedan mantener de pie, los apoyamos sobre la tabla y con un cuchillo mediano cortamos tiras longitudinales de arriba hacia abajo siguiendo la curvatura de la fruta y bien al ras de la pulpa para que ésta quede al descubierto.

A partir de ahí se pueden obtener gajos o cortar rodajas. Para los gajos introducimos la hoja de un cuchillo pequeño entre la pulpa y la membrana de ambos lados del gajo y lo retiramos. Repetimos hasta sacar todos los gajos del fruto. Lo que queda se puede exprimir con la mano para aprovechar el zumo.

Para cortar rodajas, apoyamos el fruto sobre uno de los lados y cortamos rodajas del tamaño deseado.

Para obtener tiras muy finas, se lava bien el fruto y se pasa por la piel un pelador de agujeros.

Para cortar en tiras tipo juliana, lavamos el fruto, cortamos la piel bien al ras de su parte

blanca con un cuchillo pequeño o un pelador de patatas, apoyamos los trozos de piel sobre la tabla y los cortamos longitudinalmente en tiras finas.

Preparar bayas

Para las grosellas, apresamos el tallo con los dientes de un tenedor de mesa y hacemos un movimiento de arrastre sobre las bayas para desprenderlas.

Para las fresas

Quitamos el tallo con unas pinzas o cortamos el tallo y el corazón con un cuchillo pequeño.

Para hacer láminas, cortamos las bayas por la mitad en sentido longitudinal, apoyamos la parte plana sobre la tabla y cortamos láminas finas. Si se quieren cubos, cortamos láminas gruesas, las apilamos y cortamos en ambos sentidos para obtener los cubos.

Uvas

Para pelarlas con facilidad, las sumergimos durante diez segundos en agua hirviendo (fuera del fuego) y luego quitamos el hollejo con un cuchillo pequeño.

Para quitarles las semillas con el grano entero, hacemos un gancho con un clip de papelería limpio, lo introducimos en el centro y quitamos las semillas.

Si las uvas son biológicas y se quiere dejar la piel pero no las semillas, partimos el grano por la mitad y sacamos las semillas haciendo una palanca con el dedo pulgar.

Plátanos

Una vez pelados es necesario rociarlos con zumo de limón para que no se ennegrezcan.

Papaya

Se parte por la mitad longitudinalmente, se extraen las semillas negras y las fibras, y se utiliza.

Maracuyá o fruta de la pasión

Es muy perfumada y sus semillas son gelatinosas. Se corta por la mitad y se retira la pulpa con sus semillas.

Lichis

Hay que pelar cuidadosamente su piel rugosa con un cuchillo pequeño hasta obtener su pulpa blanca, fragante y dulce. Ésta es comestible, pero la semilla negra que está en su interior hay que desecharla.

Physallis o alquejenje

Es un fruto dulce que está cubierto por unas hojas finas y delicadas. Las hojas se quitan y el fruto de color naranja se come tal cual.

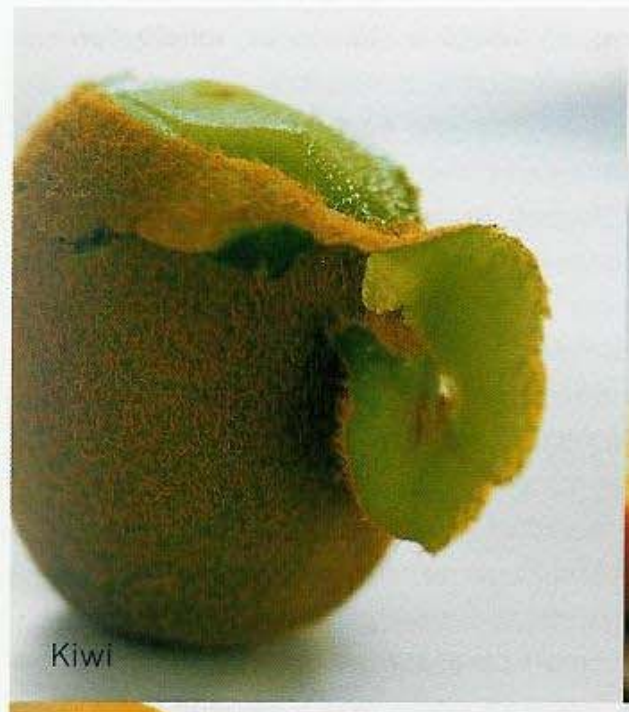
Carambola

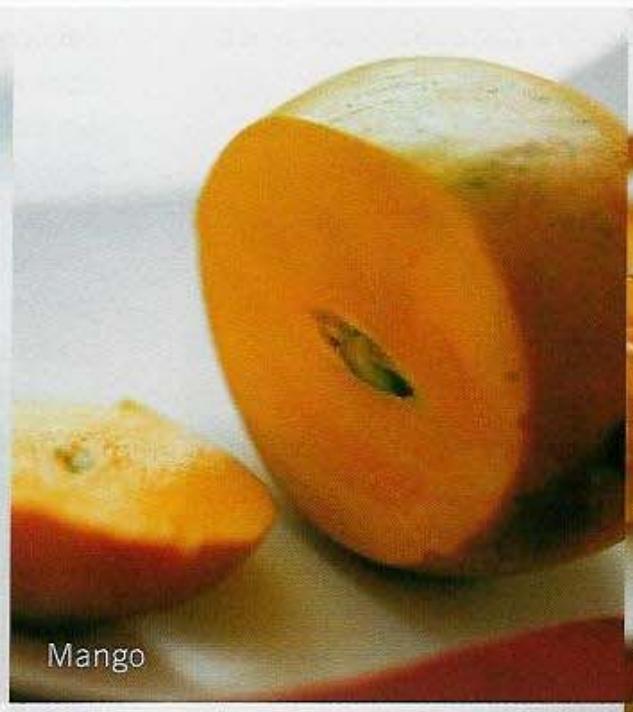
Cortada en rodajas ofrece una presentación espectacular a los platos; su sabor, en cambio, si bien es refrescante también es insípido. Se corta sin pelar en rodajas transversales.

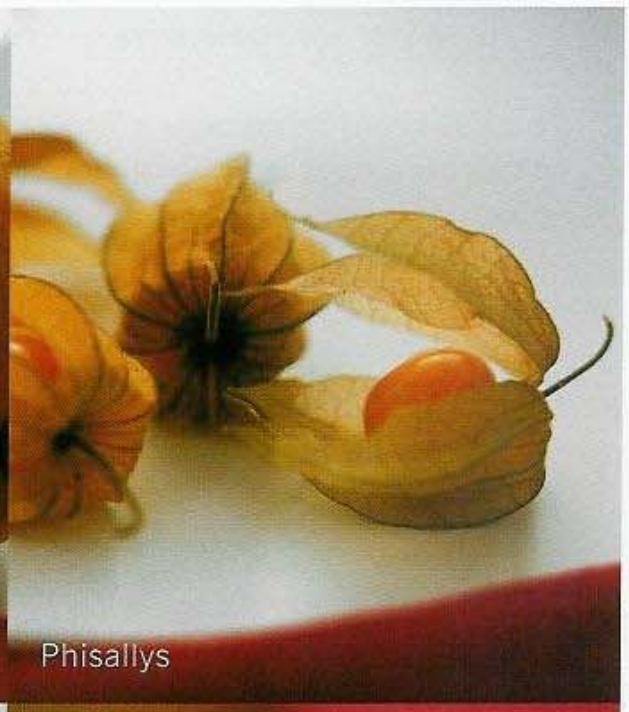
RECOMENDACIONES

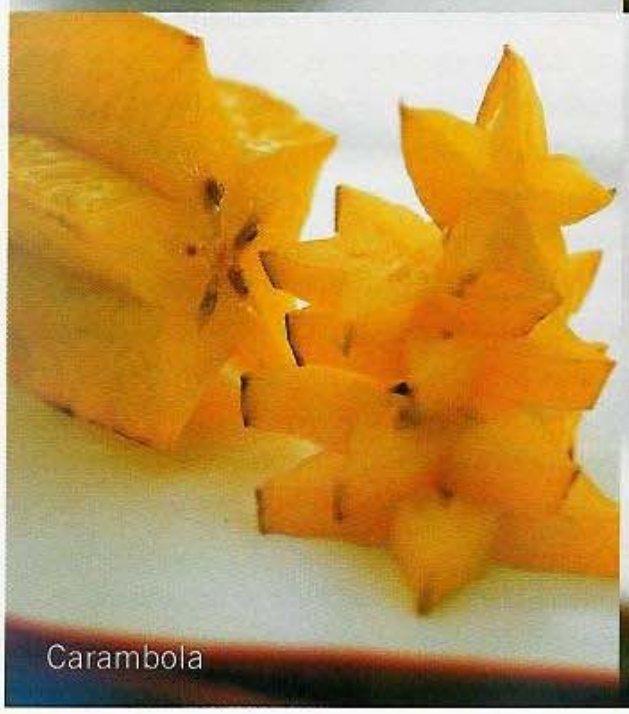
Siempre que podamos, escogeremos frutas de cultivo biológico, eligiendo aquellas que tengan buen aroma y una piel firme. No hay dejarse deslumbrar por las pieles demasiado brillantes o los colores sospechosamente vivos porque pueden tener baños de cera.

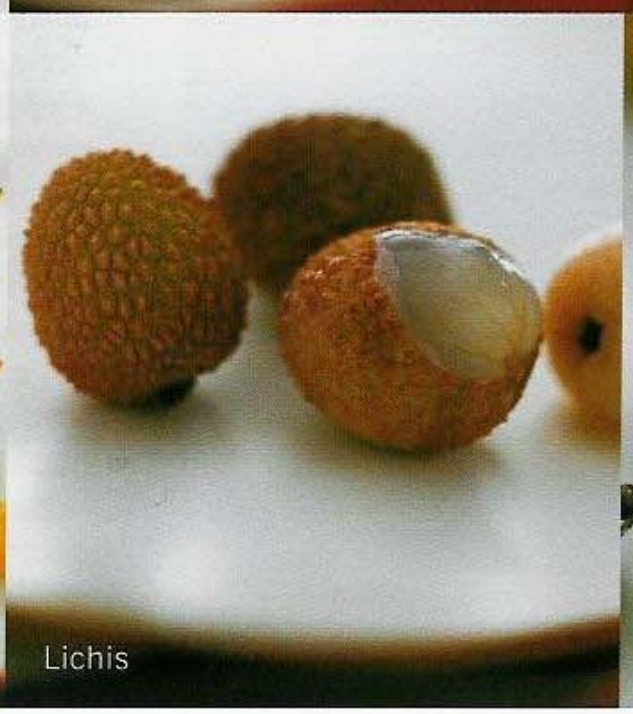
- **Si acaso alguna pieza no estuviera madura, se puede colocar en una bolsa de papel junto a otra pieza que esté muy madura.**
- **Una vez cortadas tienden a oxidarse, por lo que hay que procurar que no pase mucho tiempo hasta que se consuman.**
- **Las frutas que sean comestibles con su piel es preferible pelarlas si son de cultivo convencional; si son biológicas es mejor comerlas con su piel previamente lavada.**
- **Para cortar frutas es mejor tener una tabla aparte. Si cortamos la fruta en la tabla que cortamos ajos y cebollas, la fruta cogerá el sabor. Por la misma razón, nuestras manos y el cuchillo que empleemos deben estar bien limpios y libres de olores fuertes.**

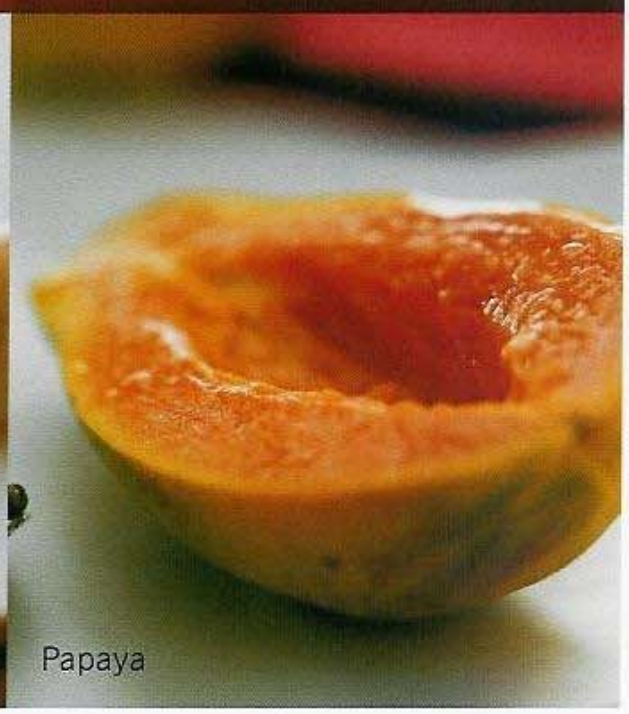

Kiwi


Mango


Phisallys


Carambola


Lichis


Papaya

Higos

Se cortan por la mitad y se vacía la pulpa con una cucharilla.

Caquis

Se deben comer maduros. Se preparan como las manzanas.

Dátiles

Lo más práctico resulta cortarlos en tiras longitudinales descartando el hueso.

Pelar y cortar mangos

Para obtener láminas, cortamos la piel de arriba hacia abajo con un cuchillo pequeño y afilado. Luego, con el mango sostenido en el hueco de la mano, iremos cortando láminas insertando el cuchillo en forma de V hasta que toque el hueso. Repetimos hasta cortar toda la pieza.

Para obtener cubos no hay que pelar la fruta porque resbalaría. El procedimiento habitual es el siguiente: apoyamos la fruta sin pelar sobre uno de los lados y la cortamos longitudinalmente a ambos lados del hueso y lo más

EL HORNO MICROONDAS

En cocina natural no utilizamos el horno microondas, sino que preferimos trabajar con el horno convencional y los fogones. Los alimentos tratados con el microondas presentan alteraciones en su estructura celular y proteica, y si podemos prescindir de él, mejor.

cerca posible de éste. Sobre una de las mitades hacemos cortes transversales en la pulpa hasta llegar a la cáscara, pero sin atravesarla. Presionamos en el centro de la cáscara, como si se quisiera volver del revés, curvando la pulpa. Quedarán al descubierto unos dados; pasamos el cuchillo por la base de éstos para cortarlos.

Piña

Para pelarla, quitamos el penacho de hojas duras y recortamos los dos extremos. La apoyamos de pie sobre la base y con un cuchillo de hoja grande cortamos la piel de arriba hacia abajo y al ras para no quitar mucha pulpa. Para remover los ojos trazamos unos cortes con un cuchillo pequeño en sentido diagonal a ambos lados de la hilera de ojos, haciendo un corte en forma de V, retiramos toda la hilera. Repetimos la operación hasta que la piña quede limpia de pinchos y quede tallada con bordes serrados.

Si queremos cortar dados apilamos rodajas y cortamos en un sentido y luego en otro para obtener los cubos.

Para vaciar la piña de su pulpa y que quede la cáscara como recipiente procederemos de la siguiente manera: cortamos la parte superior, la reservamos e insertamos un cuchillo pequeño entre la pulpa y la cáscara; para llegar hasta el fondo bordeamos todo el fruto para desprender la carne. Le damos la vuelta y cortamos la base para acabar de extraer la pulpa. Pinchamos con un tenedor la pulpa de la parte superior y tiramos hacia fuera girándola para sacarla. Troceamos la pulpa como se indica en los puntos anteriores y utilizamos la cáscara vacía para presentar ensaladas, cócteles, entrantes, macedonias o helados. Si queremos, podemos cubrirla parcialmente con la tapa del penacho reservada; le dará al postre un toque decorativo.

Para hacer barquitas, cortamos la piña en cuartos longitudinalmente conservando parte del penacho. Rebanamos el centro duro con un cuchillo, separamos la pulpa de la cáscara y por último la cortamos transversalmente en trozos del mismo tamaño.

Piña

Preparar cocos

Empleando un pequeño destornillador, perforamos cada uno de los tres «ojos» que se encuentran en la zona del tallo. Drenamos el líquido hacia un tazón y lo reservamos en la nevera.

Colocamos el coco en la palma ahuecada de la mano y con un martillo vamos golpeando alrededor del fruto a medida que lo vamos girando. Separamos las mitades y despegamos la pulpa insertando la hoja de un cuchillo peque-

ño entre ésta y la cáscara. Retiramos con un pelador las pieles externas de color marrón de la pulpa.

La pulpa se puede rallar o trocear, en cuyo caso se conserva en la nevera sumergida en agua (que hay que cambiar a diario), durante tres o cuatro días.

Para hacer leche de coco, rallamos la pulpa con la parte gruesa del rallador. La ponemos en un cuenco y añadimos el doble de su volumen de agua hirviendo. Removemos y lo dejamos reposar durante cinco minutos. Lo pasamos todo al vaso de la batidora y lo batimos a velocidad máxima. Filtramos con un colador presionando bien la pulpa. La pulpa que queda en el colador se puede utilizar para otras preparaciones con coco.

Otra forma de hacerlo es rallar la pulpa, verter encima agua hirviendo hasta cubrirla y dejarla en reposo durante treinta minutos. Luego volcamos la pasta a otro cuenco a través de una gasa y lo que haya quedado en ésta de pulpa, se enrolla como una bola y se aprieta fuertemente hasta exprimir todo el líquido.

Coco

LOS UTENSILIOS

No necesitamos materiales especiales; en casi todas las casas hay utensilios como los que utilizamos en nuestras recetas: sartenes, cacerolas, batidores de varillas, batidor eléctrico, minipimer, cucharones, boles, cazuelitas, moldes variados...

Los moldes y medidas que utilizamos aquí son los siguientes:

- **Moldes o fuentes refractarias cuadradas de 20 cm de lado y 4 ó 5 cm de profundidad.**
- **Moldes o fuentes refractarias rectangulares de 21 x 28 cm y 4 ó 5 cm de profundidad.**
- **Moldes o fuentes refractarias ovaladas (ideales para clafutis o crumbles) de 18 cm de longitud y 4 cm de profundidad.**
- **Molde para cake de 11 x 21 cm y 6 cm de profundidad.**
- **Moldes para tartaletas de 8 cm de diámetro y 2 cm de profundidad.**
- **Moldes para tarta de 20 ó 22 cm de diámetro y 2 cm de profundidad.**
- **Cazuelitas de cerámica o barro de 10 cm de diámetro y 4 ó 4,5 cm de profundidad.**

Materiales y accesorios que resultarán de utilidad pueden ser el papel para hornear, algún pincel y manga pastelera.

PREPARAR FRUTOS SECOS

Pelar almendras y pistachos

Ponemos los frutos sin la cáscara en un bol y les añadimos agua hirviendo hasta cubrirlos. Los dejamos en remojo de cinco a siete minutos, los escurrimos y los friccionamos con un paño de cocina seco. La piel se desprenderá fácilmente.

Pelar nueces, avellanas, y nueces de Brasil

Ponemos los frutos en la bandeja del horno y los tostamos a 180 ºC de cinco a siete minutos, removiéndolos cada tanto. Los retiramos y los frotamos con un paño de cocina seco para desprender la piel.

Filetear almendras

Ponemos las almendras sin cáscara ni piel sobre la tabla de cortar con el canto hacia abajo. Cortamos láminas finas con mucho cuidado.

RECOMENDACIONES

- Siempre es preferible comprar los frutos secos con cáscara porque de esa manera están protegidos de la oxidación y no se enrancian fácilmente.
- Si los compramos pelados es preferible que estén crudos. Desestimamos los fritos, tostados o salados.
- Los frutos secos también se pueden picar en un robot de cocina en lugar de utilizar un cuchillo, pero tiene que hacerse apretando el interruptor de forma intermitente, hasta que consigamos el tamaño deseado. Si se pican muy rápido o en exceso empezarán a soltar aceite y se empastarán.
- Hay que conservarlos en un lugar seco, fresco y oscuro.

Tostar semillas

Este proceso se emplea para las semillas de sésamo, girasol y calabaza.

Lavamos las semillas y las escurrimos, calentamos una sartén en seco y las incorporamos. Las tostamos a fuego medio-bajo, removiendo continuamente con una cuchara para que se doren ligeramente. Si comienzan a saltar es porque el fuego está demasiado alto y hay que bajarlo. El punto ideal es cuando cambian de color a un tono un poquito más subido y desprenden un suave aroma a tostado. Entonces las retiramos del fuego, descartamos las quemadas y dejamos que se enfríen. Luego se pueden guardar en un frasco de vidrio con tapa hermética.

RECOMENDACIONES

- **Preferentemente compra semillas de cultivo biológico.**
- **Las semillas de sésamo deben cambiar muy ligeramente de color; si se ven muy doradas es porque están quemadas y hay que desecharlas.**
- **Las semillas de calabaza al tostarse adquieren más volumen (se abultan un poco) y cogen un color verde dorado.**
- **Las semillas de girasol cambian de un color grisáceo a dorado; no cambian de volumen.**
- **Las guardamos en un sitio fresco, seco y oscuro; de lo contrario se deterioran fácilmente.**
- **En verano guardaremos las cremas de semillas en la nevera.**

SNACK DULCE DE PLÁTANO MACHO

SNACK DULCE DE PLÁTANO MACHO

PARA 4 RACIONES

3 plátanos machos
Aceite de oliva virgen
Canela molida y azúcar integral de caña mezcladas a partes iguales
Pimienta rosa o pimienta de Sechuán

Pelamos los plátanos y los cortamos muy finos en láminas, rodajas y tiritas.

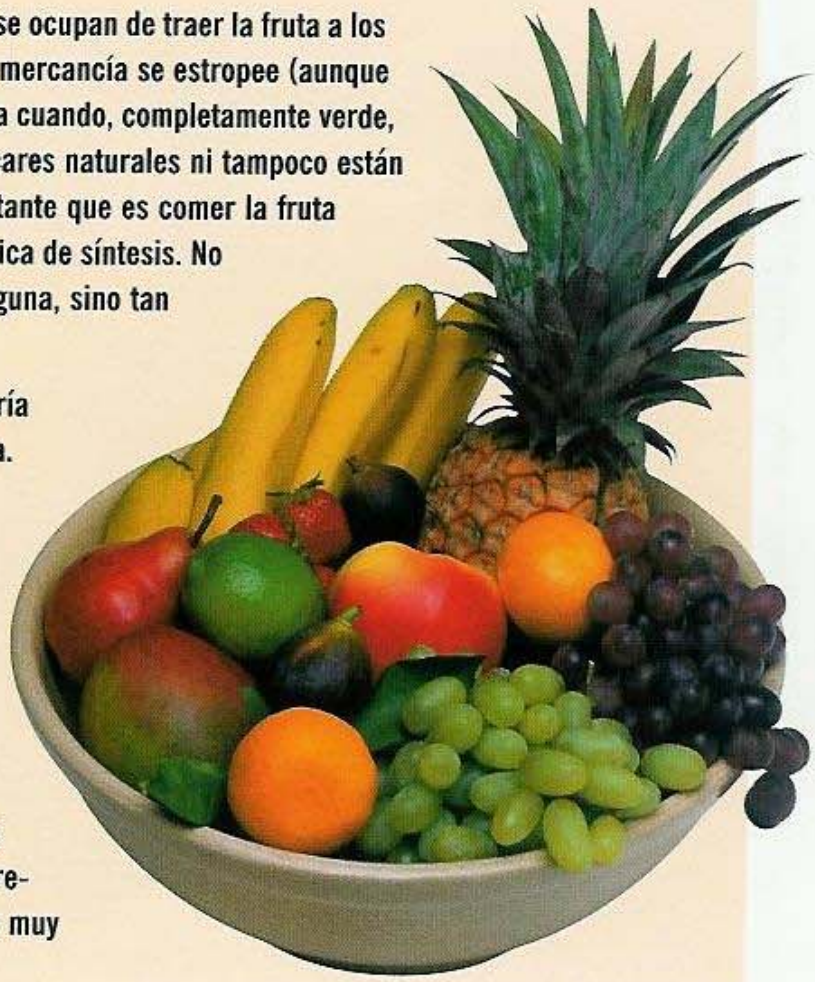
Los freímos en abundante aceite de oliva caliente y los escurrimos sobre papel absorbente.

A la hora de servir, los espolvoreamos con una cucharada de azúcar y canela, y con un poco de pimienta recién molida.

LA IMPORTANCIA DE LA FRUTA

Todo el mundo sabe que la fruta es el postre por excelencia; sin embargo, desde hace un tiempo la madre naturaleza anda con auténticos quebraderos de cabeza porque sus regalos (la fruta natural), han de *competir* en un duro mercado con otros alimentos, aparentemente más «sabrosos». Esos otros alimentos (desde yogures superdulces a flanes industriales) son productos muy artificiales, endulzados con venenoso azúcar blanco y cargados de aditivos que potencian el sabor. Pero compiten con ventaja, si tenemos en cuenta que el paladar de los niños anda completamente anestesiado debido a las chuches y la comida preparada actual.

Esta situación, además, se agrava ante la inaceptable actitud de los intermediarios que se ocupan de traer la fruta a los mercados. Por pura comodidad, y también para asegurar la venta sin el riesgo de que su mercancía se estropee (aunque disponen de cámaras frigoríficas), obligan a los agricultores, en origen, a cosechar la fruta cuando, completamente verde, carece de muchas de sus propiedades. Apenas notaréis los sabrososos y saludables azúcares naturales ni tampoco están buena parte de las vitaminas y minerales. Nunca nos cansaremos de insistir en lo importante que es comer la fruta recolectada en lo mejor de su maduración y de cultivo biológico (ecológico), libre de química de síntesis. No comáis la fruta verde, ni la dejéis «madurar» en el frigorífico: no se logra maduracíon alguna, sino tan sólo que se pudra lentamente.



Por otra parte, es un error comer fruta cruda al final de una copiosa comida. Lo ideal sería comerla sola, bien sea para desayunar, o a media mañana o bien a la hora de la merienda. El motivo es que la fruta es de rápida asimilación y no conviene que «espere» a que el organismo digiera todo lo que se ha comido antes porque entonces se pierden sus propiedades y tiende a fermentar. Otra buena idea, que practican muchos naturistas, consiste en comer sólo fruta para cenar.

La fruta, además, es uno de los antioxidantes naturales por excelencia (retrasan el envejecimiento), y es rica en enzimas, fitonutrientes y fibra. Y pobre en grasas. Lo ideal, como se sabe, es comer siempre la fruta de cada estación. Lo mejor es combinarla bien con los restantes alimentos, respetando las compatibilidades entre éstos. Para saber más sobre combinaciones de alimentos, ver bibliografía al final de este libro. También los interesados en preparar zumos de frutas (siempre frescos, recién preparados), disponen de una muy completa información en el libro *Superzumos* (Ed. Océano, 2004).

BÁSICOS DE PASTELERÍA

Aquí presentamos algunas recetas clásicas en versión integral que, aunque por sí solas ya resultan deliciosas, pueden ser muy buenas **BASES PARA POSTRES** más elaborados.

BIZCOCHO CLÁSICO

PARA UN MOLDE DE 20 CM DE DIÁMETRO

6 huevos de granja
(a temperatura ambiente)
120 g de azúcar integral de caña
120 g de harina integral
(o una mezcla de harina de trigo
y harina de arroz)

Precalentamos el horno a 250 °C y tapizamos un molde de 20 cm de diámetro con papel de hornear.

En un bol batimos los huevos con el azúcar hasta que estén cremosos.

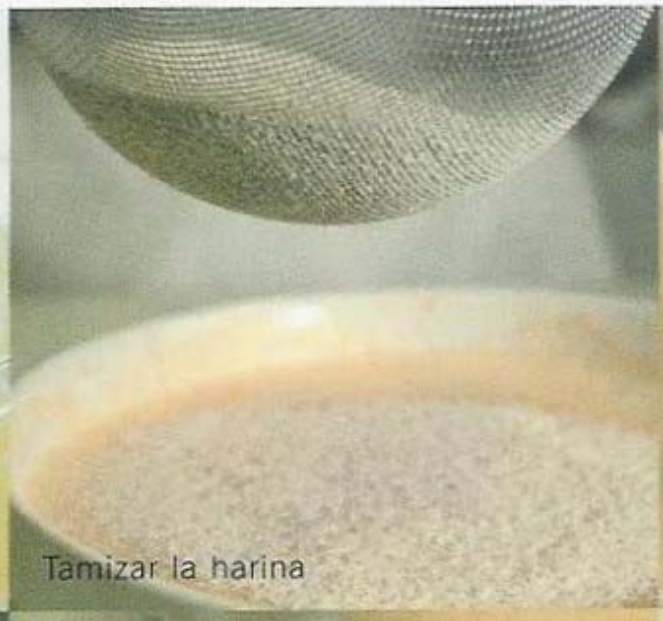
Tamizamos la harina sobre el batido y la incorporamos suavemente con movimientos envolventes, utilizando una espátula de goma.

Vertemos la mezcla en el molde y la horneamos durante unos 25 minutos, hasta que el centro rechace el dedo cuando se le presione ligeramente.

Finalmente, retiramos el bizcocho y lo dejamos airear 10 minutos antes de extraerlo del molde.

Nota: Puede aromatizarse al gusto con piel rallada de naranja o limón, vainilla, especias, etc.

Batir los huevos


Tamizar la harina

Mezclar la pasta

Seguir mezclando la pasta

Verter la mezcla en el molde

Seguir vertiendo la mezcla en el molde

BIZCOCHO CLÁSICO

PLANCHA DE BIZCOCHO PARA BRAZO

PLANCHA DE BIZCOCHO PARA BRAZO

6 huevos de granja
(a temperatura ambiente)
120 g de azúcar integral de caña
120 g de harina integral
(o una mezcla de harina de trigo
y harina de arroz)

*** Para rellenarlo, hay que desenrollarlo y extender sobre él el dulce elegido hasta 2 cm de los bordes. Se vuelve a enrollar utilizando el papel como guía (quedará fuera) y se coloca el brazo en un plato o fuente con la juntas hacia abajo.**

Precalentamos el horno a 250 ºC y tapizamos una placa con papel para hornear. Mientras, batimos los huevos con el azúcar hasta que estén cremosos e incorporamos la harina tamizada con movimientos envolventes.

Extendemos la masa sobre el papel con una espátula procurando que la superficie quede igualada y horneamos durante 8 minutos aproximadamente, hasta que el bizcocho haya subido y esté firme; no debemos excedernos en el tiempo de horneado.

Para hacer el brazo, extendemos un paño de cocina sobre la superficie de trabajo y lo cubrimos con una hoja de papel de hornear espolvoreada con azúcar integral de caña.

Seguidamente, colocamos la plancha de bizcocho sobre el papel azucarado despegándolo del de la cocción y eliminamos la costra que pueda haber en los bordes.

Comenzando por uno de los lados cortos, enrollamos suavemente la plancha con el papel dentro pero sin enrollar el paño de cocina.

Finalmente, colocamos el rollo sobre una rejilla, con el lado de la costura hacia abajo, y dejamos que se enfríe completamente.

CAKE

PARA UN MOLDE DE 11 X 21 CM

200 g de harina integral de trigo
1 cucharadita de bicarbonato
150 g de azúcar integral de caña
3 huevos de granja
100 ml de aceite de maíz
o de girasol sin refinar

*** Podemos aromatizar al gusto con piel rallada de naranja o limón, especias, trocitos de chocolate, frutos secos picados, etc.**

Precalentamos el horno a 180 °C. Engrasamos con aceite o mantequilla y enharinamos un molde para cake de 11 x 21 cm. Tamizamos en un bol la harina con el bicarbonato.

En un bol, batimos los huevos con el azúcar integral hasta obtener una crema. Añadimos el aceite y mezclamos.

Vertemos esta mezcla líquida en el bol de harina y unimos hasta conseguir una pasta lisa y homogénea. Pasamos la mezcla al molde y horneamos de 30 a 40 minutos.

Para verificar que esté cocido introducimos un palillo que al sacarlo debe salir limpio, sin restos de masa.

Por último, retiramos el cake del horno, lo dejamos reposar 10 minutos y lo desmoldamos.

Incorporar el aceite a la masa

Mezclar los ingredientes de la masa

Verter la masa en el molde

Comprobar que el cake está cocido

CAKE

MAGDALENAS

MAGDALENAS

PARA UNAS 8 UNIDADES

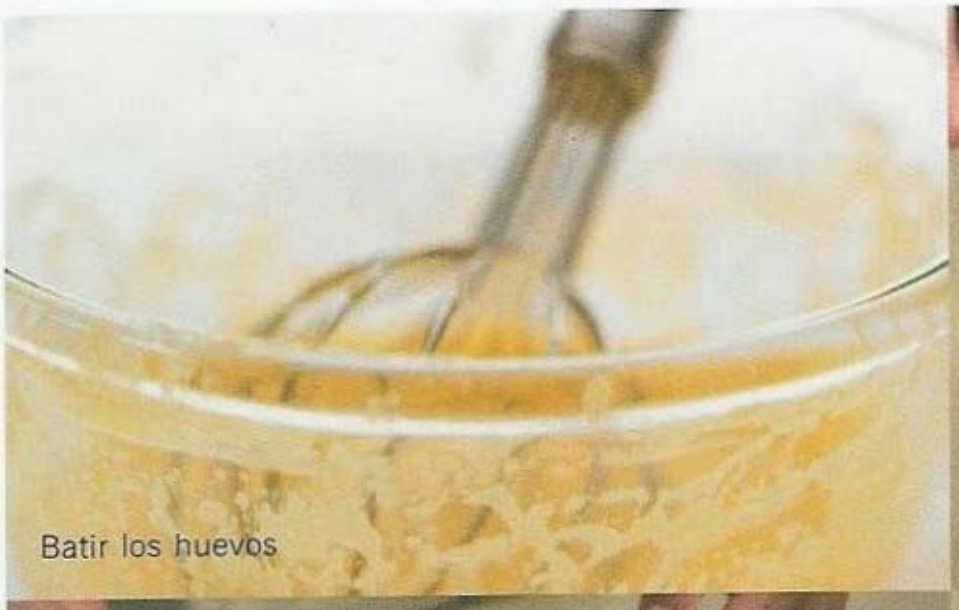
200 g de harina integral de trigo
1 cucharadita de bicarbonato
150 g de azúcar integral de caña
3 huevos de granja
100 ml de aceite de maíz
o de girasol sin refinar

*** Podemos aromatizar al gusto con piel rallada de naranja o limón, especias, trocitos de chocolate, frutos secos picados, etc.**

En un bol, batimos los huevos con el azúcar integral hasta obtener una crema. Añadimos el aceite y mezclamos bien.

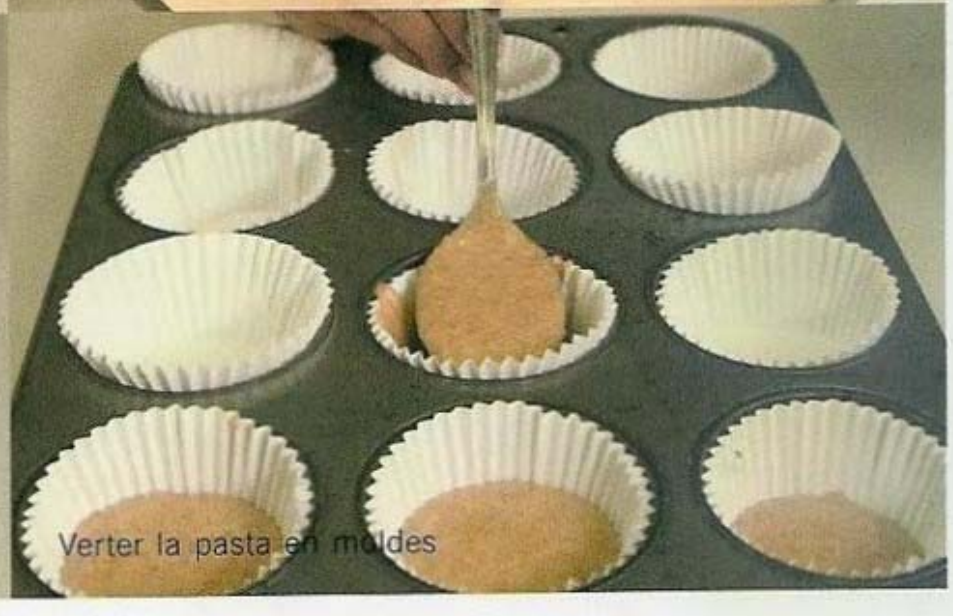
Vertemos esta mezcla líquida en el bol de harina y unimos hasta conseguir una pasta lisa y homogénea.

Seguidamente, vertemos la pasta en moldes para magdalenas y horneamos durante 20 minutos aproximadamente.


Batir los huevos

Incorporar el aceite a la masa

Mezclar los ingredientes de la masa


Verter la pasta en moldes

BIZCOCHOS DE SOLETILLA O MELINDROS

PARA 12 A 15 UNIDADES

3 huevos, separados yemas y claras
90 g de azúcar integral de caña
90 g de harina integral fina

Precalentamos el horno a 220 ºC y tapizamos una placa con papel de hornear.

En un bol, batimos las yemas con 60 g de azúcar hasta obtener mezcla bien cremosa y firme.

Montamos las claras a punto de nieve y cuando tomen consistencia añadimos el resto del azúcar y batimos unos minutos más. Incorporamos suavemente las claras a las yemas y añadimos poco a poco la harina con una espátula de goma.

A continuación, colocamos la pasta en una manga pastelera con boquilla grande y lisa (nº 10) y disponemos porciones alargadas de unos 10 cm de largo, espaciándolas unas de otras.

Los bizcochos se hornean durante 8 ó 10 minutos y se dejan enfriar.

Nota: Una variante son los bizcochos al cacao. Para elaborarlos sólo hay que quitar 2 cucharadas de harina y en su lugar añadir cacao en polvo sin azúcar o algarroba.

Batir las yemas

Añadir la harina

Disponer porciones alargadas

BIZCOCHOS DE SOLETILLA O MELINDROS

HOJALDRE

En primer lugar, colocamos la harina sobre la superficie de trabajo y hacemos un hueco en el centro.

En un cuenco mezclamos la mantequilla con el agua y la sal y, lo vertemos en el hueco. Unimos la mezcla con los dedos.

Trabajamos la masa con una rasqueta pastelera hasta que se formen grumos sueltos. Si notamos que está muy seca podemos añadir pequeñas cantidades de agua. Seguimos trabajando la masa con las manos hasta que podamos formar un bollo liso.

Hacemos una incisión en forma de cruz en la parte superior, envolvemos el bollo en papel para hornear previamente enharinado y reservamos en la nevera durante 30 minutos. Tomamos la pieza de mantequilla restante (tiene que estar fría), la ponemos sobre papel para hornear y la aplanamos ligeramente con un rodillo enharinado, dejándola de 2 cm de espesor y con forma rectangular. Sacamos el bollo de la nevera y lo extendemos sobre la mesa de trabajo enharinada dándole forma de cruz.

Ponemos el rectángulo de mantequilla en el centro y cerramos las solapas estirándolas un poco y superponiéndolas como si hiciéramos un sobre.

PARA 1 1/4 KG DE HOJALDRE

500 g de harina integral de trigo fina
50 g de mantequilla ecológica sin sal fundida
250 ml de agua muy fría
1 cucharadita de sal marina
300 g de mantequilla ecológica sin sal

*** Es una masa que incorpora grasa entre capas sin que se mezcle con la masa misma. La cantidad de capas se multiplica geométricamente doblándola sobre sí misma según una regla conocida. No lleva levadura y el aumento de volumen se produce una vez que se hornea; el resultado es una masa muy fina, ligera y crujiente. Así, es necesario emplear mantequilla en la elaboración del hojaldre: de utilizar aceite se integraría con la harina y no se separaría por capas. Por tanto, tenemos que emplear una mantequilla de muy buena calidad (preferentemente ecológica) y utilizar harina integral.**

La mantequilla deberá quedar bien envuelta y cubierta por la masa. La reservamos en la nevera durante 30 minutos. Pasamos el rodillo por la pasta presionando ligeramente los extremos para sellarlos. Extendemos la masa con el palo hasta formar un rectángulo de 20 x 45 cm, procurando que los bordes estén uniformes y rectos. Doblamos la masa en tres partes: primero se dobla un tercio hacia el centro y luego se dobla el restante. Así obtendremos un rectángulo de tres capas de 20 x 15 cm. Los bordes tienen que coincidir.

Se rota la pasta un cuarto, de modo que quede con el lado de la costura hacia nosotros y presionamos ligeramente los bordes para sellarlos. Volvemos a estirar la masa para formar un rectángulo como el anterior (de 20 x 45 cm) y lo doblamos en tercios nuevamente. Sellamos los bordes y reservamos en la nevera durante 1/2 hora cubierta con un lienzo. Repetimos el proceso dos veces más,

Con la yema de los dedos marcamos en la parte superior el número de vueltas que se le da cada vez. Una marca significará una vuelta y así sucesivamente hasta tres.

En resumen: se ha de estirar, plegar y dar vuelta a la masa unas seis veces en total, reservándola en la nevera durante 1/2 hora cada dos plegadas. La mantendremos refrigerada hasta el momento de usar; si no utilizamos toda la masa congelaremos lo que quede.

MASA BRISA INTEGRAL DULCE

PARA UN MOLDE DE QUICHE
DE 20 A 24 CM DE DIÁMETRO

100 g de harina integral de trigo fina
2 cucharadas de azúcar integral de caña
1 pizca de sal marina
3 cucharadas de aceite de oliva,
de girasol o de maíz
90 ml de agua o de bebida vegetal
(arroz, avena o soja)

*** Para obtener una masa aromática, hay que añadir a la harina, piel rallada de limón o naranja, 1 cucharadita de jengibre o canela molida.**
Para una masa de frutos secos hay que reemplazar 2 cucharadas de harina por almendras o avellanas molidas.
Para una masa al cacao hay que reemplazar 2 cucharadas de harina por cacao en polvo sin azúcar o algarroba en polvo.

En un bol colocamos la harina con el azúcar y la sal, añadimos el aceite y lo mezclamos formando grumos.

Incorporamos el agua poco a poco, hasta que se forme un bollo con cierta elasticidad pero que no se pegue a las manos. Lo envolvemos en papel film y dejamos reposar la masa a temperatura ambiente de 30 a 45 minutos antes de utilizarla.

Una vez sacada la masa de la nevera, la estiramos con un palote en la mesa previamente enharinada. Enrollamos la masa en el palote y la disponemos en el molde.

Por último, presionamos bien el fondo y los laterales, y recortamos el sobrante de la masa. Cubrimos con papel para hornear y los llenamos con legumbres si se quiere hornear a blanco.

Nota 1: Si queremos hacer una tarta con tapa (tipo empanada), debemos hacer una masa con un poco menos del doble de cantidad de ingredientes.
Podemos hacer la masa con un robot de cocina: ponemos los ingredientes y los mezclamos hasta obtener el bollo.
Podemos utilizar mantequilla biológica (50 g) en lugar del aceite; la sacamos de la nevera, la troceamos con un cuchillo uniéndola a los ingredientes secos y trabajamos la masa (no demasiado) hasta formar el bollo.

Nota 2: Para elaborar una masa sablé integral, utilizamos la misma fórmula que para la masa brisa pero quitando una cucharada de azúcar.

Incorporar el líquido

Envolver la masa

Estirar la masa

Forrar el molde

Hornear «a blanco»

MASA BRISA INTEGRAL DULCE

PASTA PARA CRÊPES INTEGRALES

PASTA PARA CRÊPES INTEGRALES

PARA UNAS 16 UNIDADES

200 g de harina integral fina de trigo
o harina de trigo sarraceno
4 huevos de granja
500 ml de agua o bebida vegetal
(de arroz, avena o soja)
1 cucharadita de sal marina
1 cucharada de aceite de oliva

Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batimos hasta formar una pasta líquida y homogénea. Pasamos a un bol y dejamos reposar en la nevera durante 4 horas. Sacamos de la nevera y removemos. Calentamos una sartén pequeña (de 22 cm de diámetro) y vertemos una cucharadita de aceite de oliva moviendo la sartén para que se extienda bien.

A continuación, vertemos el contenido de 1/2 cucharón de pasta en el centro y de inmediato inclinamos la sartén hacia ambos lados para que se extienda de manera uniforme. Cocemos hasta que la parte de abajo se despegue y adquiera un color dorado. Lo cogemos con una espátula.

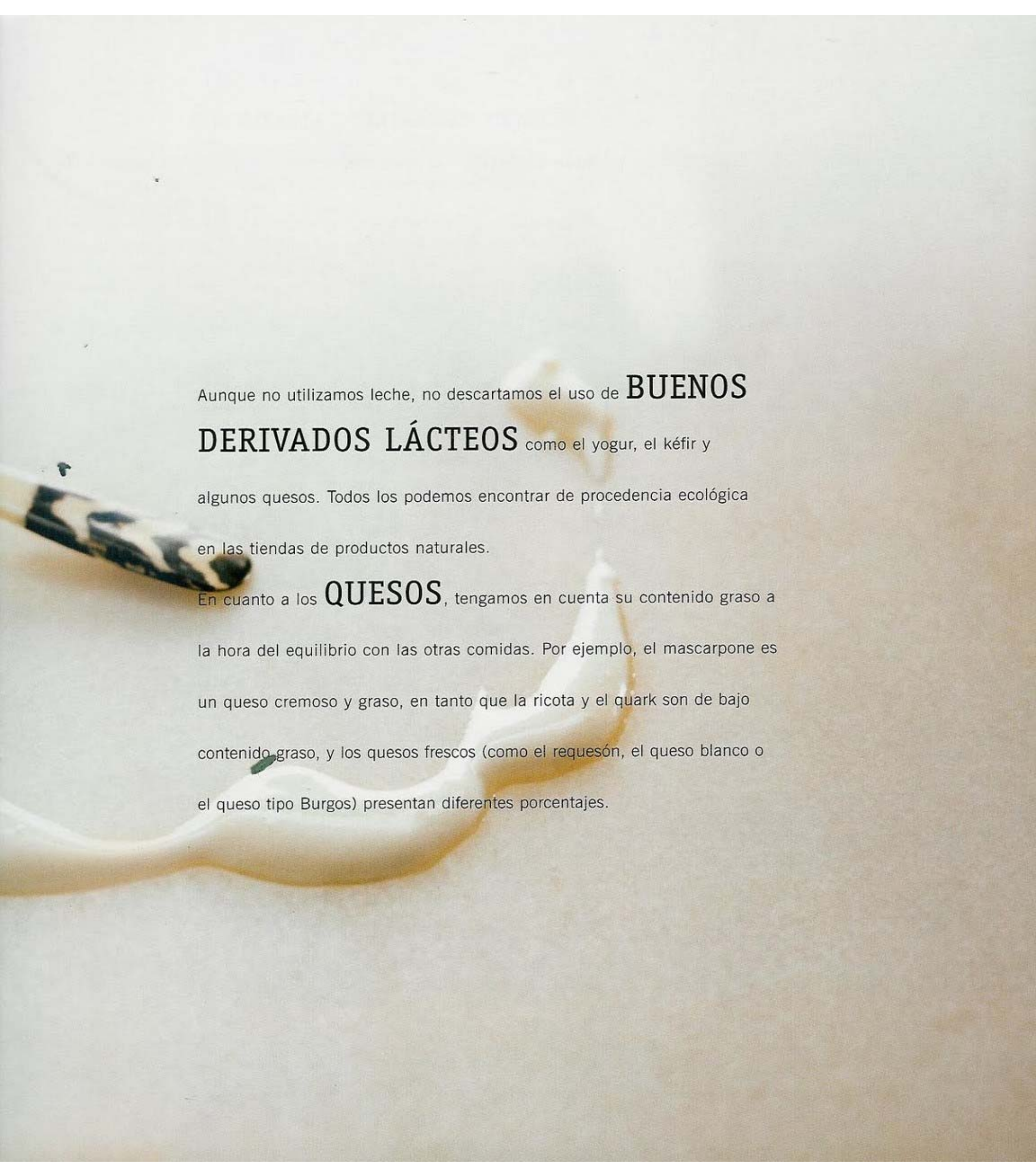
Le damos la vuelta para que se cueza por el otro lado durante 20 segundos aproximadamente. Repetimos la operación hasta acabar la pasta.

Poner los ingredientes en la batidora

Verter la pasta en la sartén

Girar las crêpes

QUESOS, YOGUR Y KÉFIR



Aunque no utilizamos leche, no descartamos el uso de **BUENOS DERIVADOS LÁCTEOS** como el yogur, el kéfir y algunos quesos. Todos los podemos encontrar de procedencia ecológica en las tiendas de productos naturales.

En cuanto a los **QUESOS**, tengamos en cuenta su contenido graso a la hora del equilibrio con las otras comidas. Por ejemplo, el mascarpone es un queso cremoso y graso, en tanto que la ricota y el quark son de bajo contenido graso, y los quesos frescos (como el requesón, el queso blanco o el queso tipo Burgos) presentan diferentes porcentajes.

TERRINA DE MASCARPONE Y ALBARICOQUE

PARA 4 RACIONES

400 g de queso mascarpone
4 cucharadas de miel
6 albaricoques
4 bizcochos integrales*
1 vaso de vino dulce tipo moscatel
1 cucharada de piñones ligeramente tostados
1 cucharada de piel de limón rallada (de cultivo ecológico)

*** Podemos hacer los melindros integrales (página 52) si disponemos de algo de tiempo.**

Batimos el queso con 3 cucharadas de miel. Cortamos los albaricoques en trocitos pequeños y los mezclamos con el queso y la piel de limón rallada.

Cortamos los bizcochos por la mitad longitudinalmente y los embebemos en el vino dulce. Colocamos una mitad de bizcocho en el fondo de moldes individuales o en vasos bajos y anchos, ponemos una capa de queso, tapamos con la otra mitad de bizcocho y cubrimos con el queso. Llevamos a enfriar a la nevera.

Antes de servir, esparcimos por encima unos piñones y vertemos un hilo de miel.

Nota: Si no queremos utilizar vino podemos embeber los bizcochos en mosto o zumo de naranja; así también podrán disfrutar los niños.

HELADO DE YOGUR, PIÑA Y COCO

PARA 6 RACIONES

500 g de piña bien dulce (pesada limpia, sin la corteza ni espinillas)
80 g de azúcar integral de caña
2 cucharaditas de kuzu, arrurruz o maicena
200 ml de bebida de arroz
50 g de coco fresco
250 ml de crema de soja o de avena

En primer lugar, cortamos la piña, la trituramos y la calentamos junto con el azúcar durante 5 minutos a fuego medio. Se retira del fuego y se deja enfriar.

Diluimos el kuzu en la bebida vegetal y lo cocemos a fuego lento, removiendo hasta que se espese un poco. Retiramos.

Rallamos la pulpa del coco con la parte gruesa del rallador. Seguidamente, mezclamos con una espátula de goma la crema con el espesante. Unimos la piña al coco y añadimos poco a poco la mezcla anterior, uniéndolo con la espátula. Vertemos en un recipiente y llevamos al congelador. Antes de que se solidifique del todo retiramos, batimos bien y devolvemos al congelador.

Antes de servir repetimos la operación dos veces más. Si disponemos de heladora, ponemos la mezcla en la máquina y seguimos las instrucciones del fabricante.

TERRINA DE MASCARPONE Y ALBARICOQUE

BURRITOS DE QUESO Y CEREZAS

BURRITOS DE QUESO Y CEREZAS

PARA 8 A 12 TEJAS

Para las tejas
2 cucharadas de harina integral de trigo muy fina
2 cucharadas de azúcar integral de caña
1 cucharadita de mezcla de cuatro especias (clavo, anís, canela y jengibre)
3 cucharadas de zumo de manzana
1 clara de huevo
1 cucharada de aceite

Para el relleno
500 g de queso ricota o requesón
1 cucharada de miel
8-10 hojas de menta fresca
500 g de cerezas sin hueso*

*** Para deshuesar ver técnica en página 32.**

Para hacer las tejas precalentamos el horno a 160 °C y tapizamos una bandeja para horno con papel de hornear.

Unimos la harina con el azúcar integral y la mezcla de especias; mezclamos con el zumo y añadimos el aceite y la clara de huevo. Colocamos pequeños montoncitos separados sobre la bandeja, los aplanamos y horneamos durante 10 minutos.

Al sacar las tejas del horno les damos forma curvada, colocándolas sobre un palote de amasar antes de que se endurezcan.

La ricota o el requesón se baten con la miel. Juntamos las hojas de menta y las cortamos en tiras muy finas con las tijeras. Unimos el queso con las cerezas y las hojitas de menta. Colocamos la crema en el hueco de las tejas y servimos.

Nota: Las tejas se humedecen pronto, de modo que una vez rellenadas hay que servirlas de inmediato.

BIZCOCHO 1-2-3 DE YOGUR Y AVELLANAS

PARA 6 RACIONES
3 huevos de granja, separadas claras y yemas
2 yogures naturales sin azúcar
2 medidas* de azúcar integral de caña
1 medida* de aceite de girasol o de maíz sin refinar
3 medidas* de harina integral de trigo fina
1 medida* de avellanas molidas

Además...
Yogur tipo griego, bien cremoso y endulzado para acompañar junto con unas cuantas avellanas.

*** Para hacer este bizcocho utilizamos la medida de un vaso de yogur comercial (125 ml).**

Precalentamos el horno a 180 °C y preparamos un molde redondo para bizcocho de 20 cm de diámetro (o de 20 x 30 cm); lo untamos ligeramente con mantequilla o aceite y lo enharinamos, sacudiéndolo para retirar el excedente.

Las yemas se baten con el azúcar hasta obtener una preparación bien cremosa. Añadimos el aceite, los yogures, la harina tamizada y las avellanas molidas, y mezclamos bien.

Montamos las claras a punto de nieve firme y las incorporamos suavemente a la mezcla anterior con una espátula de goma.

Volcamos el preparado en el molde y horneamos durante unos 45 minutos. Para verificar que esté cocido introducimos un palillo que al sacarlo debe salir limpio, sin restos de masa. Lo retiramos y lo dejamos enfriar durante 10 minutos antes de desmoldarlo sobre una rejilla.

Finalmente, lo cortamos en raciones y servimos con una cucharada generosa de yogur cremoso y unas avellanas partidas.

Nota: Este bizcocho es ideal para los niños. Podemos servirlo en la merienda acompañado de yogur, como se indica, o de salsa de chocolate.

CHEESECAKE DE QUESO, LIMA Y KIWI

PARA UNOS 12 PASTELITOS RECTANGULARES

Para la base
120 g de galletas integrales
1 huevo
2 cucharadas de aceite de maíz o de girasol sin refinar

Para el interior
600 g de queso fresco tipo Burgos
3 cucharadas de miel
4 limas
3 cucharadas colmadas de agar-agar
100 ml de agua

Para la cubierta
2 kiwis
1 cucharada de miel, azúcar integral u otro endulzante natural

Precalentamos el horno a 180 °C y trituramos las galletas con el huevo y el aceite hasta obtener una pasta (mejor si lo hacemos con robot de cocina). Se cubre con ella el fondo de un molde cuadrado o fuente de 20 cm de lado y 5 cm de profundidad (o de 20 x 30 cm) y se hornea durante 10 minutos.

A continuación rallamos la piel de las limas y exprimimos el jugo. Ponemos el agar-agar en agua para que se ablande (si es en copos no es necesario remojarlo previamente); luego lo ponemos en un cazo con el agua y lo hervimos a fuego lento durante 10 minutos junto con la ralladura de lima.

Retiramos, colamos y trituramos el agar-agar con el queso, el zumo de las limas y la miel. Vertemos la mezcla sobre la base de galletas y reservamos en la nevera para que se solidifique.

Para preparar la cubierta, trituramos el kiwi con el endulzante y reservamos.

Cortamos el cheesecake en cuadrados, servimos y vertemos por encima el triturado de kiwi.

Nota: Otra opción es mezclar el puré de kiwi con agar-agar disuelto, verterlo sobre la tarta y dejar enfriar. Tiene un acabado más esmerado.

SÁNDWICH TRIPLE DE QUESO BLANCO Y FRESAS

PARA 6 UNIDADES
1 vaina de vainilla
400 g de queso blanco ligero, magro
2 cucharadas de miel o 1 cucharada de mermelada natural de fresas
10 ó 12 fresas
1 plancha de bizcocho (receta en página 47) de 30 x 21 cm

Abrimos la vaina de vainilla, raspamos el interior para extraer la pulpa y la mezclamos con el queso y la miel o la mermelada.

Las fresas se limpian y se cortan en láminas finas.

Cortamos la plancha de bizcocho transversalmente en tres partes. Extendemos la crema de queso sobre dos de ellas, dejando una limpia. Colocamos las fresas sobre el queso. Cubrimos uno de los tercios con el otro y por último tapamos con la lámina de bizcocho limpia.

Antes de servir, lo cortamos en forma triangular y emparejamos los laterales. Si queremos podemos presentar con mermelada diluida o espolvorear con fructosa.

CHEESECAKE DE QUESO, LIMA Y KIWI

PAN

PAN DULCE DE KÉFIR E HIGOS

PAN DULCE DE KÉFIR E HIGOS

PARA 8 A 10 RACIONES

1 cucharada colmada de levadura fresca de panadería
50 ml de agua tibia
300 g de kéfir
125 ml de aceite de oliva aromatizado con vainilla (página 20)*
125 g de azúcar integral de caña + 2 cucharadas
500 g de harina integral de trigo fina (o 400 g de harina integral de trigo y 100 g de harina integral de arroz)
4 higos secos y troceados
5-6 nueces troceadas

Además...

1 huevo batido para pintar y fructosa para espolvorear

*** También podemos utilizar aceite de maíz o de girasol sin refinar.**

Precalentamos el horno a 180 °C. Enmantecamos (o aceitamos) y enharinamos un molde de cake de 21 x 11 cm; tenemos que sacudirlo para retirar el excedente de harina.

Disolvemos la levadura en el agua tibia. Mezclamos el kéfir con el aceite, la levadura y los 125 g de azúcar. Tamizamos la harina y la incorporamos a la mezcla anterior poco a poco, removiendo bien tras cada añadido para formar una masa lisa que no se pegue a los dedos.

Seguidamente, extendemos la masa en una superficie enharinada formando un rectángulo; esparcimos los higos, las nueces y las 2 cucharadas de azúcar. Enrollamos apretando y sellando bien las puntas. Acomodamos la masa en el molde y dejamos que suba durante 30 minutos.

Con el huevo batido pincelamos la superficie y horneamos durante 40-45 minutos. Retiramos y desmoldamos sobre una rejilla para que se enfríe.

Servimos las raciones espolvoreadas con un poco de fructosa.

PASTELITOS DE RICOTA Y BAYAS

PARA 16 UNIDADES

Para el pastel

3 huevos de granja, separadas claras y yemas
500 g de queso ricota
2 cucharadas de miel
5 cucharadas de harina de arroz o de avena

Para la cubierta

100 g de queso ricota
1 cucharada de miel
1 cucharadita de pulpa de vainilla (opcional)
300 g de bayas (arándanos, moras, grosellas, etc.)
1 cucharada de mermelada natural de frutos rojos
2 cucharadas de agua

Precalentamos el horno a 180 °C; enmantecamos (o aceitamos) y enharinamos un molde cuadrado de 20 cm de lado y 5 cm de profundidad, quitando el excedente de harina.

Para elaborar el pastel batimos las yemas con la ricota y la miel. Montamos las claras a punto de nieve. Añadimos poco a poco y alternadamente la harina y las claras montadas en movimientos envolventes con una espátula de goma.

La mezcla se vuelca en el molde y se hornea durante 40-45 minutos. Retiramos, desmoldamos y dejamos enfriar sobre una rejilla.

Para hacer la cubierta, batimos la ricota con la miel y la vainilla. En un cazo cocemos a fuego lento el agua, la mermelada y las bayas hasta que éstas se deshagan un poco (unos 15 minutos). Retiramos del fuego y dejamos enfriar.

La ricota batida se extiende sobre el bizcocho y encima se vierten las bayas, distribuyéndolas bien. Cortamos en cuadrados y servimos.

CREMA QUEMADA DE QUESO FRESCO CON MELOCOTONES SALTEADOS

PARA 6 RACIONES

Para la crema
400 g de queso fresco o requesón
150 g de azúcar integral de caña o miel
3 melocotones de pulpa firme
3 cucharadas de aceite de oliva

Además...
Azúcar integral de caña para el caramelizado

Preparamos 6 cazuelitas o moldes individuales.

En un bol ponemos el queso con el azúcar (menos 1 cucharada que utilizaremos en el salteado) y batimos de modo que no queden grumos.

Pelamos los melocotones y los cortamos en cuartos. Ponemos a calentar el aceite en una sartén y añadimos la cucharada de azúcar removiendo hasta que se funda. Se incorporan los melocotones y se saltean a fuego medio hasta que la fruta tome un color dorado.

Tapizamos el fondo de 6 cazuelitas o moldes individuales con los melocotones y cubrimos hasta el borde con la crema de queso. Reservamos en la nevera.

Justo en el momento de servir, esparcimos un poco de azúcar integral sobre cada una de las cremas y lo quemamos con un quemador o pala de hierro. Para obtener una capa más crujiente repetimos la operación del quemado un par de veces.

TIRAMISÚ AL MOMENTO

PARA 4 RACIONES
1 vaina de vainilla
300 g de queso mascarpone
2 cucharadas de azúcar integral de caña o miel
3 cucharadas de café de cereales instantáneo
250 ml de agua caliente
8 bizcochos integrales tipo melindros*
2 cucharadas de crema de algarrobo y avellanas

Además...
Cacao en polvo sin azúcar para espolvorear y una tableta de chocolate negro para hacer virutas.

*** Podemos hacerlos con la receta de la página 52.**

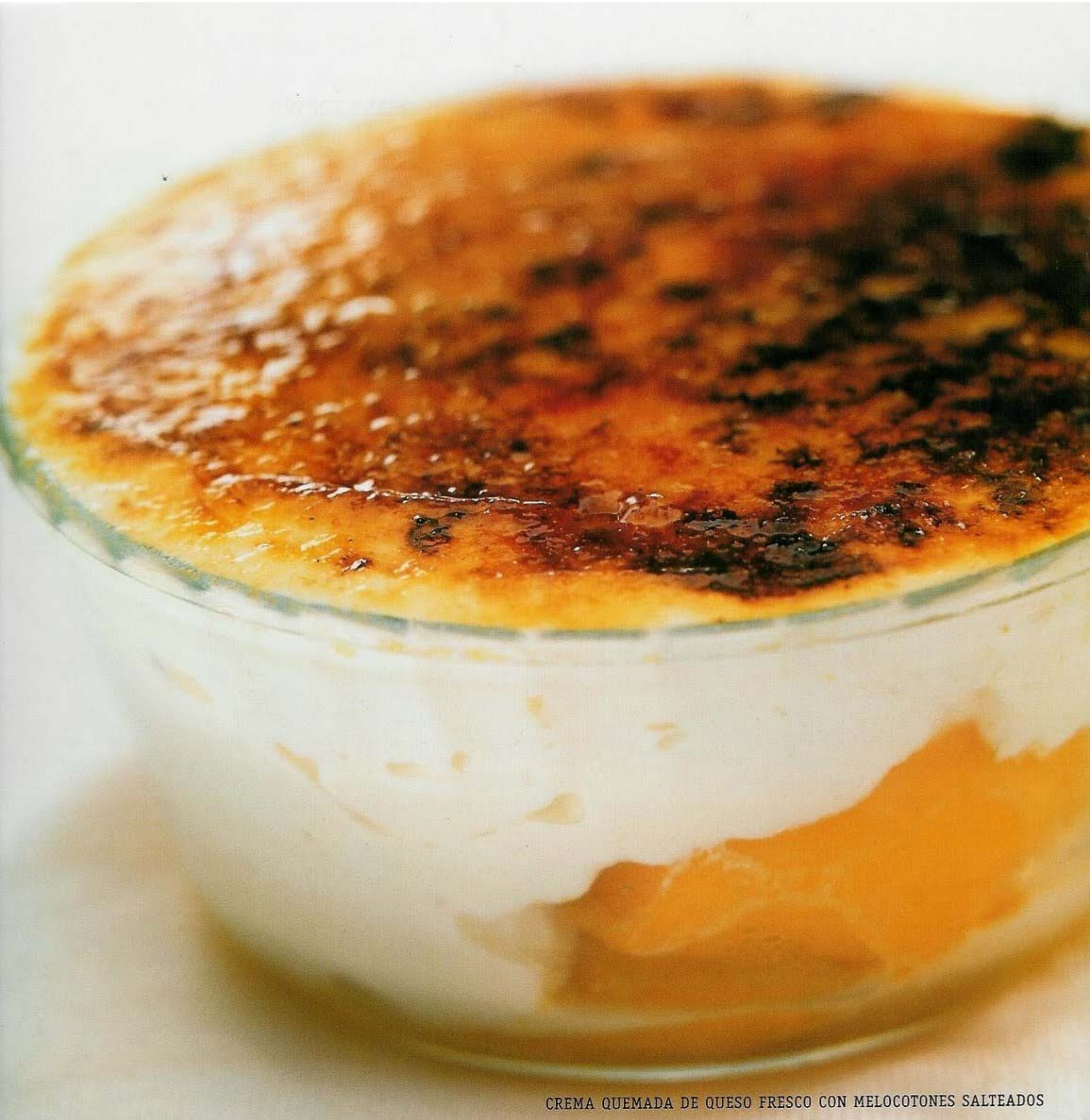
Abrimos la vaina de vainilla por la mitad, extraemos la pulpa raspándola con un cuchillo y la batimos con el queso y el azúcar integral.

Seguidamente, disolvemos el café de cereales en el agua caliente y dejamos entibiar. Embebemos ligeramente los bizcochos en el café y los vamos colocando juntos de dos en dos en cada plato procurando que no chorree. Colocamos encima 1/2 cucharada de pasta de algarrobo y avellanas, y cubrimos con el queso cremoso.

Para hacer las virutas de chocolate raspamos la tableta con un pelador de patatas. Espolvoreamos con el cacao, colocamos encima unas cuantas virutas de chocolate y servimos de inmediato.

Nota 1: Como su nombre indica, éste es un postre que tiene que elaborarse al momento, por lo que debemos tener los platos preparados para montarlo.

Nota 2: Otras variantes para este postre:
- Hacer dos capas de bizcochos dobles en lugar de una.
- Añadir 1 ó 2 cucharadas de licor Amaretto en el batido de queso.
- Verter un hilo de chocolate fundido sobre el postre acabado.
- Esparcir por encima turrón molido o desmenuzado.



CREMA QUEMADA DE QUESO FRESCO CON MELOCOTONES SALTEADOS

TARTA DE RICOTA Y MANZANA

TARTA DE RICOTA Y MANZANA

PARA 8 RACIONES
1 masa sablé (receta en página 56)
3 manzanas golden
400 g de queso ricota
60 g de miel, sirope de arroz
u otro endulzante natural
1 vaina de vainilla
100 ml de bebida de arroz o de avena
1 huevo de granja

Precalentamos el horno a 180 °C. Preparamos un molde para tarta desmontable de 20 ó 22 cm de diámetro: lo engrasamos con mantequilla o aceite y espolvoreamos con harina sacudiendo para retirar el excedente. Cubrimos el molde con la masa, presionamos bien los bordes y recortamos el sobrante. Pinchamos el fondo con un tenedor y horneamos a blanco (técnicas en página 31) durante unos 10 minutos. Retiramos.

Mientras se cuece la masa pelamos las manzanas, las cortamos en láminas no muy finas desechando la parte central de las semillas y las cocemos durante 5 minutos en una sartén con unas cucharadas de agua. Retiramos y reservamos.

Batimos la ricota con la miel, la vainilla (abrimos la vaina y la raspamos con un cuchillo para extraer la pulpa), la bebida vegetal y el huevo.

Vertemos la mitad de la crema de ricota sobre la masa, esparcimos algunas láminas de manzana y cubrimos con el resto de crema. Por último acomodamos las piezas de manzana restantes sobre la superficie; esparcimos por encima 1 cucharada de azúcar integral y lo devolvemos al horno durante 25-30 minutos. Dejamos enfriar y servimos.

Nota: También podemos añadir nueces picadas y uvas pasas a la crema de ricota.

TARTA LIGERA DE QUESO Y LIMÓN

PARA 8 RACIONES
500 g de ricota o requesón
3 cucharadas de sirope de arroz, cebada
u otro endulzante natural
1 cucharada de piel de limón rallada
(de cultivo ecológico)
2 gotas de aceite esencial de limón
5 claras de huevo
1 pizca de sal marina

Además...
1 cucharada de piel rallada de limón y
de lima mezcladas

Precalentamos el horno a 180 °C. Pincelamos con aceite un molde para tarta desmontable de 20 ó 22 cm de diámetro.

El queso se bate con el endulzante, la piel de limón y el aceite esencial. Si quedan grumos lo pasamos un momento por el robot de cocina o el minipimer.

A continuación, montamos las claras a punto de nieve con la sal marina. Se agregan 2 cucharadas de claras al batido de queso para aligerar la mezcla y se añade el resto con una espátula de goma con movimientos envolventes.

Vertemos el preparado en el molde y horneamos durante 20 minutos aproximadamente o hasta que se vea firme. Retiramos del horno, dejamos enfriar 10 minutos y desmoldamos con cuidado.

Para acabar, esparcimos por la superficie la piel rallada de lima y limón y servimos de inmediato.

Nota: Podemos hacer la misma tarta sustituyendo la piel del limón por la de naranja. Otra opción es hacer la tarta de queso añadiéndole pulpa de vainilla y una vez horneada cubrir la superficie con fresas cortadas u otras bayas.

TARTA DE YOGUR Y MANGO

PARA 8 RACIONES

1 mango
2 yogures naturales
120 g de harina integral de trigo muy fina
1 cucharadita de bicarbonato
100 g de azúcar integral de caña
3 huevos de granja

Precalentamos el horno a 180 °C. Engrasamos un molde para tarta desmontable de 20 ó 22 cm de diámetro con mantequilla o aceite y lo espolvoreamos con harina, sacudiéndolo para eliminar el excedente.

Mientras, pelamos el mango, le quitamos el hueso y lo cortamos en trozos pequeños. Batimos el resto de los ingredientes y por último añadimos la fruta.

Vertemos la mezcla en el molde y la horneamos de 30 a 40 minutos aproximadamente. Para verificar que esté cocido introducimos un palillo que al sacarlo debe salir limpio, sin restos de masa. Se deja enfriar y se desmolda.

Nota: Podemos servir las raciones con un yogur batido con pulpa de mango o decorar con láminas finas de mango fresco.

CAZUELITAS DE REQUESÓN Y MANGO

PARA 4 RACIONES

500 g de requesón
2 huevos de granja
125 g de sirope de arroz (o miel)
2 cucharadas de zumo de naranja natural
200 g de mango pelado y troceado

Precalentamos el horno a 160 °C y preparamos 4 moldes pequeños o cazuelitas.

Seguidamente, batimos con la batidora el requesón, los huevos, el sirope y el zumo. Trituramos el mango para obtener un puré y lo añadimos a lo anterior mezclando suavemente.

Vertemos el preparado en los moldes y horneamos durante unos 15 minutos (la superficie debe verse solidificada, no blanda). Dejamos entibiar y servimos. También se puede llevar a la nevera y servir frío.

SOPA DE YOGUR Y FRUTA DE LA PASIÓN CON MACEDONIA

PARA 4 A 5 RACIONES

Para la sopa
500 g de yogur natural
200 ml de bebida de arroz, avena o soja
3 cucharadas de sirope de arroz
o concentrado de manzana
4 frutas de la pasión

Para la macedonia
600 g de fruta fresca
1 naranja exprimida

Batimos en la batidora el yogur, la bebida vegetal y la miel. Cortamos las frutas de la pasión por la mitad, extraemos la pulpa y la mezclamos con el batido de yogur.

La fruta se pela y se corta en trozos pequeños. La ponemos en un cuenco con el zumo de naranja mezclándolo bien.

Puede servirse la sopa de yogur en cuencos acompañada de la macedonia.

TARTA DE YOGUR Y MANGO

EMPANADILLAS DE QUESO, MANZANA Y NUECES

PARA 12 A 15 UNIDADES

Para la masa

1/2 cucharada de levadura fresca de panadería
1 1/2 cucharadas colmadas de concentrado de manzana o de miel
175 ml de agua tibia
1 cucharada de aceite de girasol o de maíz sin refinar
500 g de harina integral de trigo muy fina (o mezclar 300 g de harina integral de trigo y 200 g de harina integral de arroz)

Para el relleno

1 kg de manzana cocida
1 cucharada de uvas pasas previamente remojadas
2 cucharadas de nueces picadas
200 g de requesón
1 cucharada de concentrado de manzana o de miel
1 cucharadita de cardamomo molido

Además...

Huevo para pincelar y semillas de sésamo, girasol o lino para esparcir sobre las empanadillas.

Diluimos la levadura fresca en 2 cucharadas de agua tibia. La ponemos en el vaso de la batidora junto con el concentrado de manzana, el resto del agua y el aceite. Batimos hasta homogeneizar el preparado.

A continuación, ponemos en un bol la harina y le vamos añadiendo poco a poco el batido de modo que podamos formar un bollo que no se pegue a las manos. Añadimos agua o harina según sea necesario. Cubrimos la masa y la dejamos reposar de 30 a 40 minutos.

Precalentamos el horno a 180 °C y tapizamos una bandeja con papel para hornear.

Para preparar el relleno, cortamos en trozos pequeños las manzanas cocidas, las nueces y las uvas pasas; batimos el queso con la miel y el cardamomo, y lo mezclamos.

Estiramos la masa sobre el mármol enharinado hasta que quede de un espesor fino. Con un cortapastas cortamos círculos de unos 10 cm de diámetro, colocamos una cucharada de relleno en el centro y cerramos formando las empanadillas. Las ponemos en la bandeja, pincelamos la superficie con huevo batido y esparcimos las semillas. Horneamos hasta que se doren.

Nota: Si tenemos masa de hojaldre hecha (receta en página 54), podemos utilizarla para hacer estas empanadillas.

CREMA HELADA DE KÉFIR

PARA 2 RACIONES

400 g de kéfir
100 g de miel u otro endulzante natural
2 plátanos pelados
Unas gotas de zumo de limón

En el vaso de la batidora ponemos todos los ingredientes y batimos hasta obtener una crema homogénea. La pasamos a un recipiente y la llevamos al congelador; cuando comience a solidificarse, la retiramos y la batimos para romper los cristales de hielo.

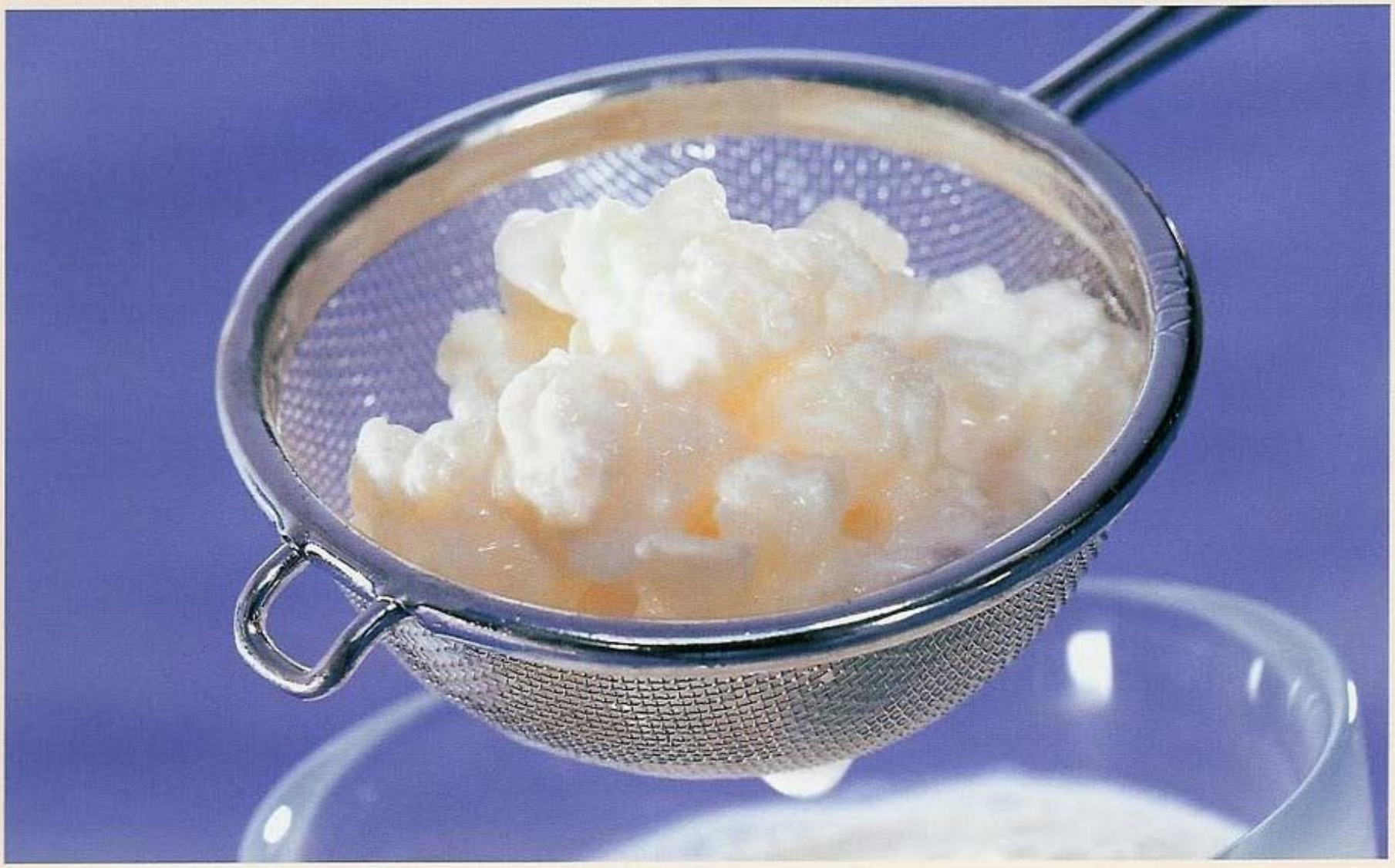
Repetimos el proceso un par de veces más (cada 2 horas aprox.). Si disponemos de heladora, ponemos la mezcla en la máquina y seguimos las instrucciones del fabricante.

Nota: Es preferible preparar esta crema unas 6 horas antes de servirla. Obtendremos una buena combinación si servimos esta crema helada con fruta salteada, cocida al vapor u horneada.

POSTRES RÁPIDOS CON YOGUR O KÉFIR

Un yogur o un kéfir se pueden convertir en excelentes postres si los combinamos con ingredientes que tengamos a mano, como fruta de temporada, algo de compota que nos haya quedado, frutos secos, miel... Aquí tienes algunas ideas:

- En vasos bajos de boca ancha colocamos capas de yogur o kéfir y de copos de avena, quinoa u otro cereal molido con azúcar integral de caña y canela.
- Batimos yogur o kéfir con miel y pulpa de vainilla, los ponemos en boles y cubrimos con manzana rallada y nueces.
- Servimos en vasos o copas, la mitad de puré de fruta (mango, plátano, piña, fresas) y la otra mitad de yogur o kéfir; coronamos con almendras fileteadas.
- Mezclamos yogur o kéfir con chocolate o algarroba rallada y sirope de arroz. Lo servimos sobre galletas integrales o pan de miel tostado.
- Servimos yogur o kéfir sobre un bol de compota aromatizado con una cucharadita de mezcla de especias molidas.
- Embebemos bizcochos integrales en zumo y vertemos encima yogur o kéfir batido con miel.



SOJA Y DERIVADOS

Los ingredientes que utilizaremos serán el **TOFU**, el **YOGUR DE SOJA** y la **BEBIDA DE SOJA**. Para algunos entendidos, ninguno de ellos se debería consumir sin cocer debido a que pueden producir problemas a nivel digestivo, como hinchazón abdominal o gases. Si bien no es una regla exacta, ya que a muchas personas esto no les afecta, en nuestras recetas prácticamente todas las que llevan tofu o bebida de soja se someten a la acción del calor. Lo importante es **OBSERVAR CÓMO NOS SENTIMOS** al tomar estos postres.

BRAZO DE TOFU Y YOGUR CON FRUTA

PARA 6 A 8 RACIONES

250 g de tofu blando (1 paquete)
1 yogur de soja
3 cucharadas de sirope de arroz, de cebada o de arce
1 vaina de vainilla
1 cucharada de ralladura de limón muy fina (de cultivo ecológico)
1 plancha de bizcocho para brazo (receta en página 47) de 30 x 20 cm
Fruta fresca cortada

Troceamos el tofu y lo hervimos durante 10 minutos. Lo colamos.

Abrimos la vaina de vainilla y raspamos el interior con un cuchillo para extraer la pulpa.

Seguidamente, trituramos el tofu con el yogur, el sirope, la vainilla y la ralladura de limón.

Extendemos la crema hasta 1 cm antes de llegar a los bordes. Distribuimos la fruta elegida y enrollamos con cuidado dejando la parte de la unión hacia abajo. Reservamos en la nevera.

Al servir podemos espolvorearlo con un poco de fructosa o fundir una barrita de chocolate y dibujar líneas sobre el brazo.

PASTELITOS DE TOFU Y CEREZAS

PARA UNAS 15 UNIDADES

1 bloque de tofu blando (250 g)
3 cucharadas de zumo de naranja o manzana natural
100 g de miel o melaza
50 ml de aceite de soja, de maíz o de girasol sin refinar (unas 5 cucharadas soperas)
1 huevo de granja, separadas yema y clara
120 g de harina integral de trigo muy fina (o mezclar harinas integrales de trigo y arroz)
1 pizca de sal marina
250 g de cerezas dulces deshuesadas

Precalentamos el horno a 180 °C y preparamos moldes para pastelitos untándolos con aceite.

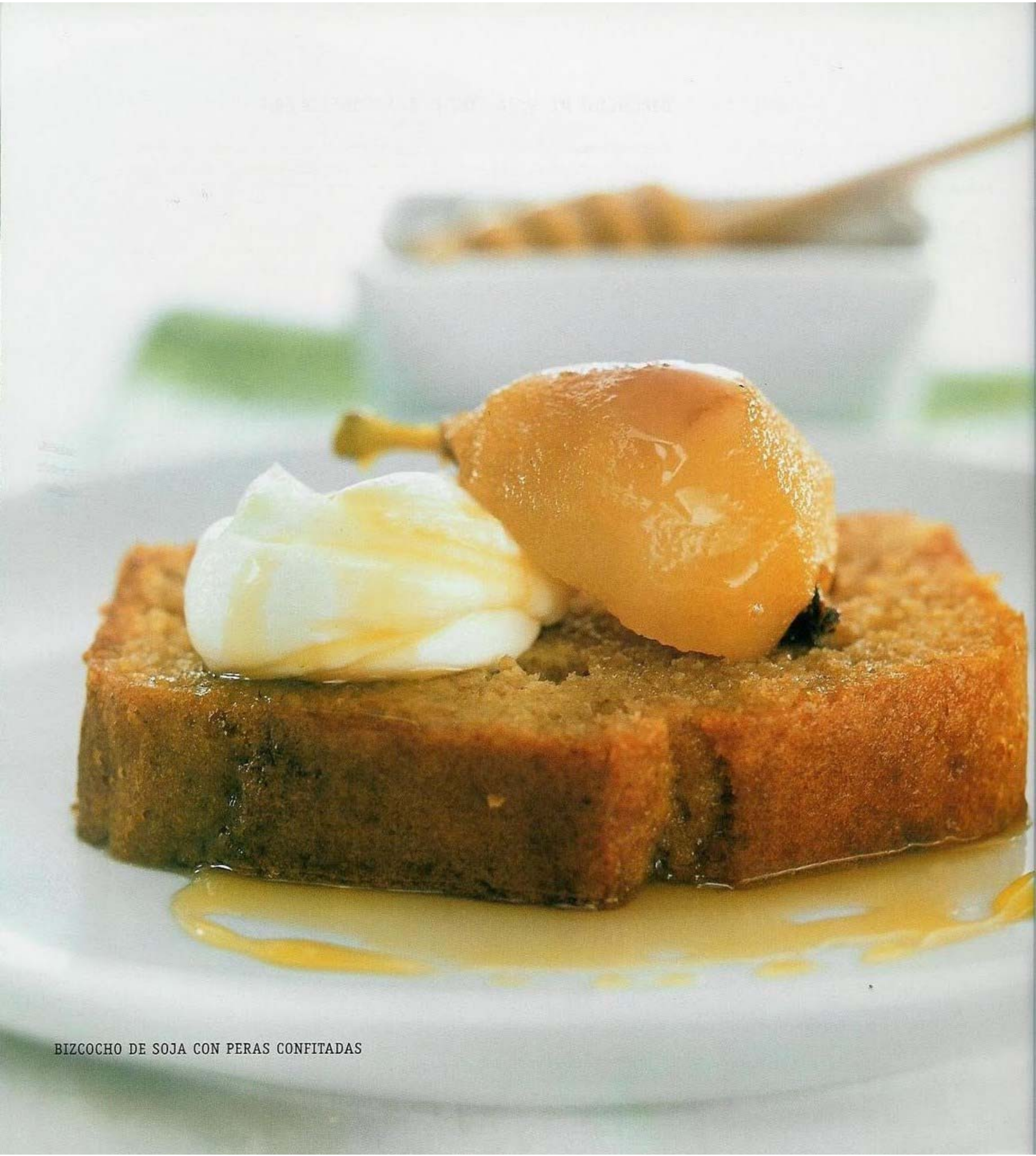
Trituramos el tofu con el zumo de fruta. Batimos con batidor manual la miel y el aceite. Añadimos el tofu y la yema y batimos enérgicamente. Tamizamos la harina y la incorporamos poco a poco con una espátula de goma, mezclando bien tras cada adición.

Troceamos las cerezas, las agregamos y mezclamos. Por último, montamos la clara con la pizca de sal a punto de nieve y la añadimos a lo anterior con movimientos envolventes.

Para finalizar, volcamos la masa en los moldes y horneamos durante 30-35 minutos aproximadamente. Desmoldamos, dejamos enfriar y servimos.

Nota: Los pastelitos siempre son un buen recurso para una merienda (sobre todo para los niños), pero si queremos incorporarlo como un postre ocasional, podemos servirlo acompañado de puré de manzanas, mermelada natural de frutos rojos, cerezas trituradas con zumo de naranja o fruta salteada.

BRAZO DE TOFU Y YOGUR CON FRUTA



BIZCOCHO DE SOJA CON PERAS CONFITADAS

BIZCOCHO DE SOJA CON PERAS CONFITADAS

PARA 6 A 8 RACIONES

Para el bizcocho
3 huevos de granja, separadas claras y yemas
50 g de aceite de soja, oliva, maíz o girasol sin refinar
1 yogur de soja
60 g de azúcar integral de caña
60 g de harina de soja
60 g de harina integral de trigo fina
1 cucharadita de bicarbonato

Para las peras confitadas
1 kg de peras
2 cucharadas de agua
1 cucharada de endulzante natural (azúcar integral de caña, sirope, etc.)
2 gotas de aceite esencial de limón

Precalentamos el horno a 180 °C. Engrasamos con aceite o mantequilla un molde de cake de 11 x 21 cm y lo espolvoreamos con harina; sacudimos para retirar el excedente.

En un bol batimos las yemas con el aceite y el yogur. Añadimos el azúcar. Tamizamos las harinas con el bicarbonato y lo incorporamos mezclando bien. Por último, montamos las claras a punto de nieve y las agregamos a lo anterior poco a poco y con una espátula de goma.

Horneamos durante 30-35 minutos. Para verificar que esté cocido introducimos un palillo que debe salir limpio al sacarlo, sin restos de masa.

Mientras se hornea el bizcocho preparamos las peras: las pelamos, las cortamos en cuartos y les quitamos la parte central de las semillas. Las colocamos en una cacerola junto con el resto de ingredientes y las cocemos a fuego lento con el recipiente tapado hasta que las peras estén blandas pero que no se deshagan. Retiramos y dejamos entibiar.

Desmoldamos el bizcocho, lo dejamos enfriar y lo cortamos. Lo servimos con unas peras cocidas y su jugo. Podemos espolvorearlo con un poco de canela molida.

HOJALDRES DE TOFU Y ALMENDRAS

PARA 12 A 15 UNIDADES
500 g de tofu blando (2 bloques)
2 cucharadas de pasta de almendras
La piel rallada de 1 naranja (de cultivo ecológico)
1 cucharada de zumo de naranja natural
50 g de miel o melaza
1 masa de hojaldre integral (receta en página 54) estirada a la medida de 23 x 30 cm

Para la cubierta
2 cucharadas de miel
200 g de almendras sin piel troceadas
1 cucharada de hilos de piel de naranja* (de cultivo ecológico)

*** Los sacamos con un acanalador de cítricos.**

Precalentamos el horno a 180 °C y tapizamos una placa con papel para hornear.

En el vaso de la batidora ponemos el tofu troceado, la pasta de almendras, la piel de naranja, la miel y el zumo, y lo batimos hasta obtener una crema homogénea, sin grumos.

Extendemos la masa de hojaldre sobre la placa empapelada, pinchamos la superficie con un tenedor y horneamos durante 5-7 minutos.

Colocamos la crema de tofu sobre el lado más cocido de la masa, extendiéndola bien por la superficie. Horneamos durante 30-35 minutos más, hasta que tenga un ligero color dorado.

Para preparar la cubierta ponemos sus ingredientes en un cazo y los cocemos a fuego lento hasta caramelizar las almendras, removiendo de tanto en tanto (unos 15 minutos).

Una vez retiremos el hojaldre del horno, vertemos por encima la cubierta de almendras y dejamos enfriar. Cortamos y servimos.

CRUMBLE DE TOFU Y CIRUELAS

PARA 5 A 6 RACIONES

2 kg de ciruelas frescas (rojas, amarillas o la mezcla de ambas)
2 manzanas golden
El zumo de 1 naranja
500 g de tofu (2 bloques)
4 cucharadas de almendras o avellanas molidas
5 cucharadas de azúcar integral de caña
1 cucharada de piel de naranja rallada fina (de cultivo ecológico)
1 cucharadita colmada de canela molida

Precalentamos el horno a 180 °C. Pincelamos con aceite un molde cuadrado de 20 cm de lado y 4 ó 5 cm de profundidad.

A continuación, cortamos las ciruelas por la mitad y les quitamos el hueso (técnicas en página 32). Pelamos las manzanas, las cortamos en cuartos y les quitamos la parte central de las semillas. Mezclamos la fruta con el zumo de naranja en un bol y lo dejamos reposar 10 minutos.

Desmenuzamos el tofu con los dedos y lo mezclamos con el resto de los ingredientes. Debe quedar un conjunto grumoso.

Colocamos la fruta en el molde y la cubrimos con las migas de tofu. Horneamos durante 30 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

Puede servirse tibio o frío.

TORTITAS DE SOJA CON CREMA DE AMASAKE

PARA 6 UNIDADES

Para las tortitas
125 g de tofu (1/2 bloque)
250 ml de bebida de soja o de almendras
1 cucharada de sirope de arroz, concentrado de manzana u otro endulzante natural
Aceite de oliva en c. s.

Para la crema
100 g de amasake*
100 ml de zumo de fruta natural (manzana, pera, naranja, etc.)

Además...
Coco rallado para espolvorear

*** Crema dulce de arroz (página 24).**

Troceamos el tofu y lo hervimos en el agua durante 10 minutos. Lo colamos y lo trituramos con la bebida vegetal y el endulzante. Dejamos reposar la mezcla durante 15 minutos.

Calentamos una sartén pequeña con un hilo de aceite de oliva y vertemos 1/2 cucharón de pasta. Cocemos unos minutos (hasta que se despegue del fondo) y le damos la vuelta para acabar de cocerlo por el otro lado. Deben quedar algo gruesas (como tortitas) y no finitas como las crêpes. Repetimos la operación hasta acabar con la pasta.

Para elaborar la crema trituramos el amasake, añadiéndole poco a poco el zumo hasta que nos quede una consistencia cremosa.

Servimos las tortitas con la crema y esparcimos por encima coco rallado.

CRUMBLE DE TOFU Y CIRUELAS

TORRIJAS INTEGRALES CON CREMA DE SOJA

TORRIJAS INTEGRALES CON CREMA DE SOJA

PARA 4 RACIONES

Para la crema de soja
250 ml de crema de soja
1 vaina de vainilla
2 cucharadas de miel
1 cucharada de piel de naranja rallada

Para las torrijas
6 rebanadas de pan integral
125 ml de zumo de naranja o manzana natural
1 clara de huevo
2 cucharadas de aceite de oliva virgen (si es posible, aromatizado a la vainilla, página 20)

Para preparar la crema, abrimos la vainilla y raspamos el interior para sacar la pulpa. La calentamos junto con la piel de naranja o manzana, llevamos a ebullición, apagamos el fuego y dejamos en infusión 15 minutos. Endulzamos con la miel y dejamos enfriar.

Elaboramos las torrijas batiendo ligeramente la clara con la mitad de la ralladura de naranja (el resto lo utilizaremos para la crema). Cortamos el pan por la mitad y pasamos las rebanadas ligeramente por el zumo (cuidado de no mojarlas demasiado porque se ablandan) y luego por la clara batida.

Calentamos el aceite de oliva en una sartén y vamos dorando las rodajas de pan por ambos lados.

Las torrijas se sirven con la crema de soja.

Nota: Otra opción es acompañar las torrijas con crema pastelera de soja y vainilla (página 187) o un postre de soja a la vainilla comprado.

MOUSSE DE TOFU, PIÑA Y JENGIBRE

PARA 6 RACIONES
2 cucharadas de agar-agar
100 ml de agua
3 cucharadas de azúcar integral de caña
1 trozo de raíz de jengibre de 5 cm
500 g de piña fresca (pesada limpia sin corteza ni espinillas)
2 bloques de tofu blando (500 g)

Ponemos el agar-agar en un vaso con el agua para que se ablande (si es en copos no es necesario que se remoje previamente). Mientras tanto, pelamos la raíz de jengibre, la rallamos sobre un trozo de gasa o muselina; la cerramos y exprimimos para extraer el jugo. Troceamos la piña.

Pasamos el agar-agar con el agua a un cazo y lo llevamos al fuego; una vez rompa a hervir bajamos la llama al mínimo y cocemos durante 10 minutos (se tiene que disolver completamente). Añadimos el azúcar y revolvemos hasta que se disuelva. Retiramos.

Ponemos en el vaso de la batidora el tofu, el jugo de jengibre y la piña, y batimos a velocidad media. Vamos añadiendo poco a poco el agar-agar en un chorro fino (con la batidora en movimiento) hasta que obtengamos una crema homogénea. Volcamos el preparado en un bol o en copas individuales y lo reservamos en la nevera hasta que adquiera consistencia.

Esta mousse puede servirse con triángulos de piña caramelizados: cortamos una rodaja en forma de triángulo y la salteamos ligeramente en una sartén con una cucharada de miel de caña o melaza.

PANACOTA CON MERMELADA DE TOMATE

PARA 4 RACIONES
3 cucharadas de agar-agar
1 vaina de vainilla
500 ml de soja
80 g de azúcar integral de caña
La piel de 1 naranja de cultivo ecológico

Además...
8-10 tomatitos cherry
1 cucharada de azúcar integral de caña
4 cucharadas de mermelada de tomate (podemos comprarla o hacer la receta de la página 186).

Remojamos el agar-agar hasta que se ablande (si es en copos no es necesario remojarlo previamente). Abrimos la vaina de vainilla y raspamos el interior con un cuchillo para sacar la pulpa.

A continuación, ponemos la crema de soja en un cazo con el azúcar integral, la vainilla y la piel de naranja. Cuando rompa a hervir lo apartamos del fuego y lo tapamos. Dejamos en infusión durante 10 minutos.

Llevamos el cazo nuevamente al fuego (llama baja) junto con la gelatina ablandada; removemos hasta disolverla y retiramos del fuego. Pasamos por un colador fino y vertemos en cuatro moldes individuales o un molde grande previamente remojados con agua. Reservamos en la nevera durante unas 3 horas para que se solidifique.

Para desmoldarlo, pasamos los moldes por agua bien caliente, rodeamos el interior (entre el molde y la panacota) con la hoja de un cuchillo y despegamos.

Fundimos el azúcar integral con una cucharada de azúcar y pasamos los tomatitos cherry para acaramelarlos ligeramente. Los reservamos.

La panacota se sirve con la mermelada de tomate y unos tomates cherry caramelizados.

POSTRE HELADO DE TOFU Y FRUTA DE LA PASIÓN

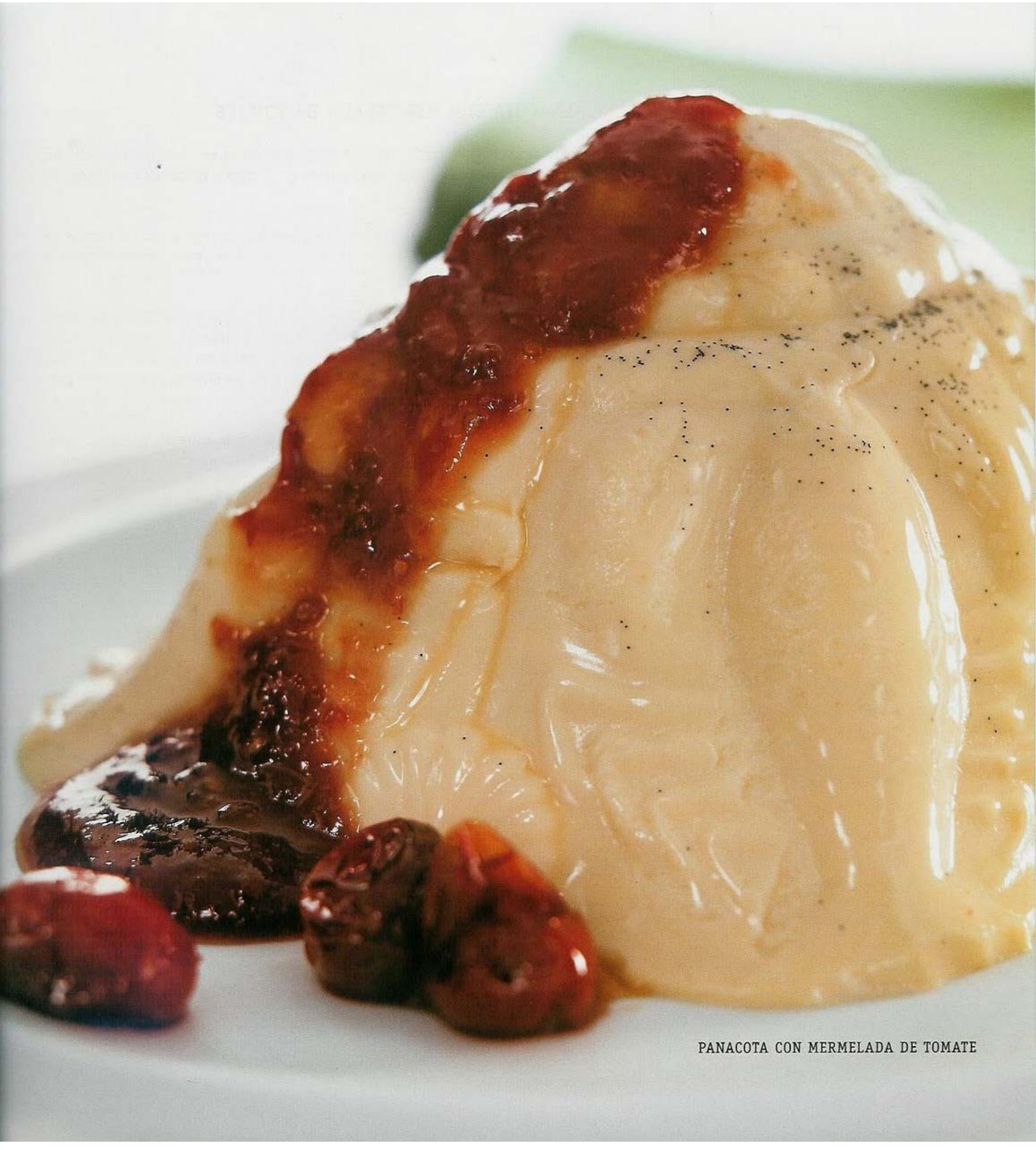
PARA 2 A 3 RACIONES
250 g de tofu blando (1 paquete)
250 ml de zumo de naranja natural
3 cucharadas de miel u otro endulzante natural (sirope, azúcar integral de caña, etc.).
1 huevo de granja
5 frutas de la pasión

Troceamos el tofu y lo colocamos en un cazo con el doble de volumen de agua y lo hervimos durante 10 minutos. Colamos, trituramos y reservamos.

Abrimos las frutas de la pasión y extraemos la pulpa con una cucharilla.

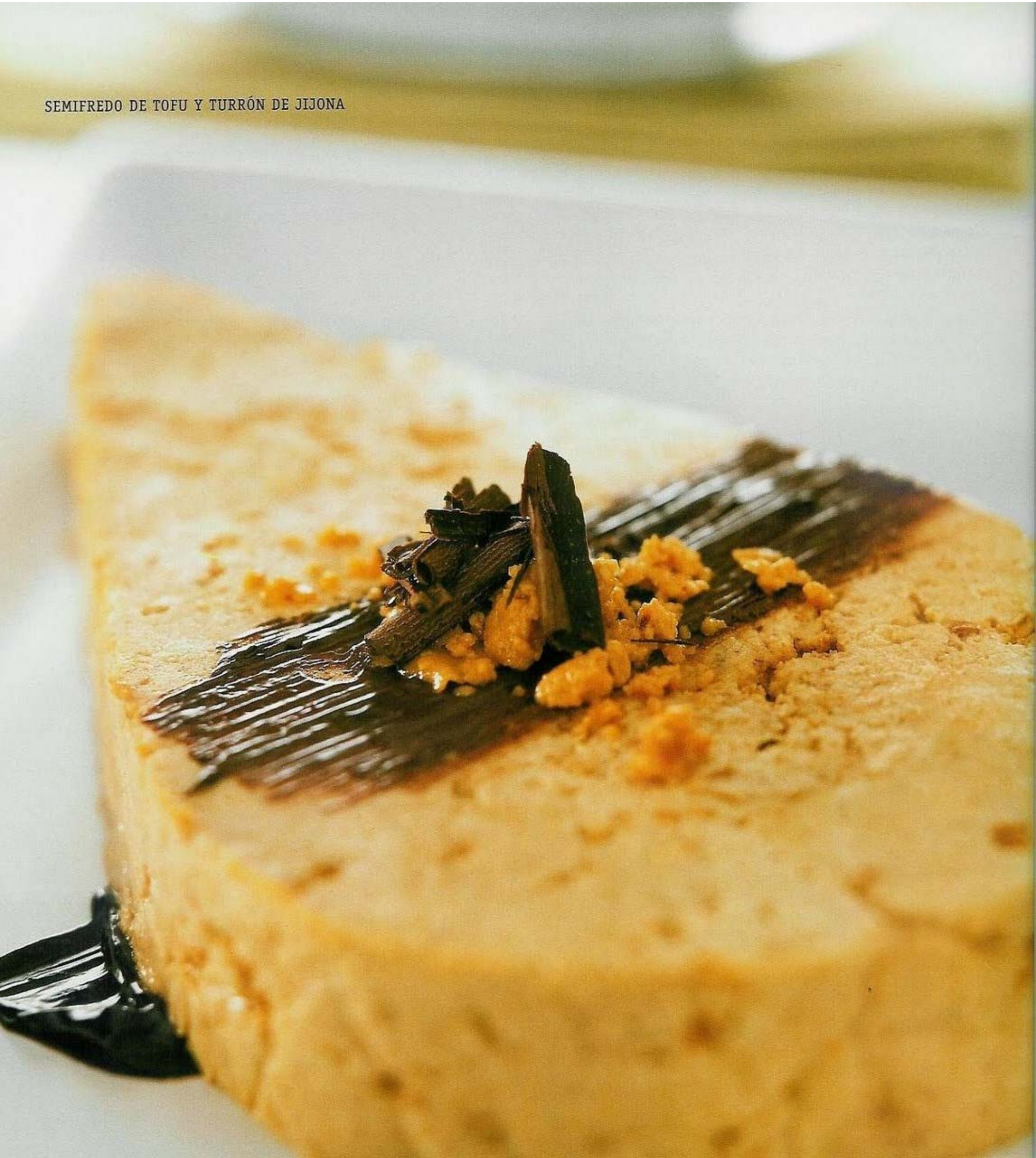
En un cuenco batimos el huevo ligeramente, lo ponemos en una cacerola junto con la miel y el zumo de naranja, y lo cocemos a fuego lento removiendo continuamente, hasta que el preparado se espese. Lo mezclamos con el tofu triturado y la pulpa de la fruta de la pasión. Reservamos en el congelador.

Cuando comience a solidificarse, lo retiramos del congelador y lo batimos para romper los cristales de hielo. Volvemos a congelarlo y repetimos la operación un par de veces antes de utilizarlo. Si disponemos de heladora, vertemos la mezcla en el recipiente de la máquina y seguimos las instrucciones del fabricante.



PANACOTA CON MERMELADA DE TOMATE

SEMIFREDO DE TOFU Y TURRÓN DE JIJONA



SEMIFREDO DE TOFU Y TURRÓN DE JIJONA

PARA UNAS 10 RACIONES

250 g de tofu blando (1 bloque)
3 cucharadas de agar-agar
100 g de galletas integrales de almendra o naranja
150 g de turrón de Jijona artesano
3 cucharadas de crema de soja

Preparamos un molde tipo cake de 11 x 21 cm u otro molde de forma rectangular tapizándolo con papel film (debemos cubrir el fondo y los laterales).

A continuación troceamos el tofu, lo ponemos en un cazo con agua y lo hervimos 10 minutos. Lo colamos.

En un vaso con agua ponemos el agar-agar y lo dejamos hasta que se ablande (si es en copos no es necesario remojarlo previamente). Luego lo ponemos en un cazo con 1/4 de vaso de agua y lo hervimos hasta que se disuelva por completo.

Molemos las galletas y las reservamos. Trituramos el tofu con el turrón, la crema de soja y la gelatina. Retiramos y añadimos las galletas mezclando bien. Vertemos la mezcla en el molde y lo reservamos en la nevera unas 6 horas antes de servir.

Nota: En el momento de servir podemos pincelar los platos con chocolate o algarroba fundida, o acompañar con salsa de algarroba (página 182).

PASTELITOS DE SOJA Y FRAMBUESAS (ESTILO CHEESECAKE)

PARA 16 UNIDADES

Para la base
200 g de galletas integrales
1 huevo de granja
2 cucharadas de aceite de maíz o de girasol sin refinar

Para el interior
2 cucharadas de agar-agar
100 ml de agua
350 g de tofu
2 yogures de soja (250 ml)
3 cucharadas de miel o sirope de arroz
150 g de frambuesas

Precalentamos el horno a 180 °C. Mientras, trituramos los ingredientes de la base hasta obtener una pasta. Tapizamos con ella la base de un molde cuadrado de 20 cm de lado y 5 cm de profundidad y horneamos durante 10 minutos a blanco (técnicas en página 31).

Ponemos el agar-agar en el agua para que se ablande (si es en copos no es necesario remojarlo previamente); luego lo hervimos a fuego lento durante 10 minutos hasta su completa disolución.

Finalmente, troceamos el tofu, lo ponemos en un cazo con agua y lo hervimos durante 10 minutos. Lo retiramos del cazo y lo trituramos junto con el yogur, el agar-agar y la miel. Unimos este preparado a las frambuesas y lo volcamos sobre la base horneada. Reservamos en la nevera durante unas horas para que solidifique y lo cortamos en cuadrados.

PASTELITOS CUADRADOS DE TOFU Y PLÁTANO

PARA 8 A 9 RACIONES

2 cucharadas de agar-agar
50 ml de bebida de arroz, avena o soja
350 g de tofu blando
2 cucharadas de sirope de arroz u otro endulzante natural
250 g de postre de soja de vainilla (comprado o preparamos la crema pastelera de soja y vainilla, página 187)
3 plátanos
1 pera madura
El zumo de 1/2 limón
1 cucharada rasa de canela molida
2 cucharadas de azúcar integral de caña

Preparamos un molde cuadrado de 20 cm de lado y 4 ó 5 cm de profundidad.

Se remoja el agar-agar hasta que esté blando (si es en copos no es necesario remojarlo previamente); lo escurrimos, lo pasamos a un cazo con la bebida vegetal y lo cocemos hasta que se disuelva por completo, removiendo de tanto en tanto.

Troceamos el tofu y lo trituramos con el sirope y la gelatina disuelta; volcamos en el molde emparejando la superficie. A continuación incorporamos la crema de soja, tapamos con una hoja de papel film y reservamos en la nevera.

Antes de servir pelamos los plátanos y la pera, cortamos en rodajas y láminas finas y rociamos con el zumo de limón. Colocamos la fruta sobre la crema de soja, esparcimos la canela y el azúcar integral y gratinamos unos minutos hasta que la superficie se dore. Cortamos en cuadrados y servimos.

POSTRES RÁPIDOS CON SOJA Y TOFU

Hoy en día hay una buena variedad de productos a base de soja que constituyen por sí mismos excelentes postres: digestivos, sin grasas y de bajo poder calórico. Hay yogures y postres cremosos de soja y vainilla, de chocolate, de caramelo o de frutas y cereales que, acompañados con unos frutos secos o galletas integrales desmenuzadas, son excelentes recursos dulces para el final de una comida sana o para una merienda.
Incluso podemos improvisar salsas ligeras con yogures de soja y aromatizarlos con piel de cítricos rallada, coco, vainilla o aceite esencial de bergamota, limón, etc.
También podemos aprovechar restos de tofu para hacer cremas batidas con frutas y servirlas solas en copas o sobre algún bizcocho integral. Estas son algunas sugerencias:

- **Tofu y frutas rojas a partes iguales, endulzante al gusto, algunas semillas de girasol y bebida de soja en la cantidad deseada como para hacer una crema (todo se tritura).**

- **Trituramos tofu, plátano y pera (en las proporciones deseadas) con bebida de soja o de arroz y semillas de calabaza.**

- **Trituramos tofu con coco rallado (la mitad del peso del tofu) y añadimos bebida de soja o de arroz en la cantidad necesaria. También podemos combinar coco con pulpa de piña.**

- **Trituramos tofu con frutas de color naranja (papaya, mango, melocotones) y añadimos zumo de naranja hasta que tengamos la consistencia deseada.**

Nota: Según algunos expertos el tofu se digiere mejor si se cuece, por lo que en caso de tener problemas digestivos habrá que hervirlo unos 10 ó 15 minutos antes de triturarlo.

BÁVAROS DE SOJA, ESPECIAS Y MIEL

PARA 4 A 5 RACIONES
3 cucharadas de agar-agar
1 vaina de vainilla
1 l de bebida de soja
1 clavo
1 cucharadita de semillas de cardamomo
4 cucharadas de miel o sirope de arroz

Se pone en remojo el agar-agar con 1/2 vaso de agua para que se ablande (si es en copos no es necesario remojarlo previamente).

Abrimos la vaina de vainilla por el medio y la raspamos con un cuchillo para extraer la pulpa.

En una cacerola ponemos la bebida de soja junto con la pulpa de vainilla, el clavo, el cardamomo y el agar-agar escurrido; lo llevamos a fuego medio hasta que alcance el hervor, bajamos la llama y seguimos la cocción durante 10 minutos más, removiendo cada tanto. Verificamos que se haya disuelto el agar-agar completamente. Colamos para quitar las semillas y el clavo, y añadimos la miel; removemos hasta que se disuelva.

Remojamos con agua fría 4 ó 5 moldes individuales de flan y vertemos el preparado. Reservamos en la nevera hasta que se solidifique.

Para desmoldarlo con facilidad, pasamos los moldes por agua hirviendo. Al servir se puede echar una cucharadita de miel de caña por encima.

POSTRE HORNEADO DE TOFU, MANZANA Y PISTACHO

PARA 4 RACIONES
2 manzanas
250 g de tofu blando (1 bloque)
250 g de yogur de soja (sabor vainilla)
100 g de azúcar integral de caña
1 huevo de granja
150 g de pistachos picados

Precalentamos el horno a 160 °C. Preparamos 4 moldes refractarios individuales: los pincelamos con aceite y esparcimos 1 cucharadita de azúcar integral.

Pelamos las manzanas, las cortamos por la mitad y las ponemos en un cazo con un dedo de agua; las cocemos tapadas a fuego lento durante 6-7 minutos. Las sacamos y colocamos cada mitad en el fondo de los moldes.

En el vaso de la batidora ponemos el tofu, el yogur de soja, el azúcar y el huevo, y lo batimos hasta obtener una crema homogénea. Añadimos los pistachos y mezclamos.

Para finalizar, repartimos la mezcla en los cuencos y horneamos durante unos 15 minutos (la superficie debe estar firme). Retiramos y dejamos enfriar antes de servir.

CHOCOLATE, CACAO Y ALGARROBA

Si alguna vez ha surgido cierta desconfianza en torno al chocolate ha sido por sus sustancias estimulantes, pero los últimos estudios científicos certifican que su acción en el organismo es moderada y que sus efectos se dejan ver en un **MAYOR ESTÍMULO CEREBRAL** y en una sensación de bienestar general. Por otro lado, se defiende su contenido en sustancias antioxidantes relacionadas con la prevención de algunos tipos de cáncer y aterosclerosis.

Tal vez no habría que dejarse llevar por los extremos: ni tan bueno, ni tan malo; lo importante con toda seguridad es **LA CANTIDAD Y LA CALIDAD** de lo que consumimos.

SOBRE EL CHOCOLATE

En tiendas de productos naturales podemos encontrar excelentes chocolates, de procedencia ecológica, elaborados con azúcar integral de caña, perfumados con vainilla natural o aceite esencial de naranja entre otras muchas opciones. El porcentaje de pasta de cacao no debe ser inferior al 40 %; además, debe tener manteca de cacao y no grasas vegetales hidrogenadas.

Si bien hay variedades de chocolates (negros, con leche, blanco), sólo utilizaremos el negro. Como guía podemos atender a las siguientes referencias:

• **Chocolate negro.** Chocolate con alto porcentaje de pasta de cacao; cuanto mayor es, más amargo resulta el chocolate.

• **Chocolate cobertura.** Es el chocolate más idóneo para fundir; su alto contenido de manteca de cacao (añadida) hace que su aspecto sea liso y brillante. Hay distintos tipos de cobertura:

- Más de un 60 % de cacao indica que es una cobertura extraamarga.
- Un 60 % indica una cobertura amarga.
- Menos de un 60 % señala una cobertura semiamarga.

En cuanto al cacao, utilizaremos el polvo no azucarado, por lo que no hay que confundirlo con el que se vende para preparar bebidas. La industria para comercializarlo y hacerlo llegar al pequeño consumidor le añade azúcar y otras sustancias. Para usarlo en pastelería y repostería es recomendable utilizar cacao en polvo sin añadidos; su sabor es amargo y su color es marrón oscuro. Lo podemos conseguir en pastelerías artesanas.

Por otro lado, la algarroba resulta el sustituto ideal para muchas personas que por cuestiones de salud no pueden incluir el chocolate en su dieta, o al menos tienen muy restringido su consumo. Pertenece a la familia de los guisantes, de un árbol silvestre que produce unas vainas con unas habas en su interior que tras ser extraídas se tuestan y se muelen muy finamente. Así se obtiene la algarroba, un ingrediente con caracteres organolépticos similares al chocolate. La encontramos en tabletas como las de chocolate o en polvo como el cacao. En el libro *Pasión por el chocolate* (Ed. Océano, 2003) encontrarás la información más acurada sobre el tema, así como deliciosas recetas con chocolate, cacao y algarroba.

SOPA FRÍA DE CHOCOLATE Y FRAMBUESA

PARA 2 RACIONES
250 ml de bebida de arroz, avena o soja
3 cucharadas de crema de soja
1 vaina de vainilla
1 cucharada de azúcar integral de caña
300 g de frambuesas
85 g de chocolate negro
de buena calidad

Además...
Cacao en polvo sin azúcar
para espolvorear

En un cazo ponemos la bebida vegetal, la crema de soja, la vainilla (pulpa y vaina separadas) y el azúcar integral, y lo llevamos al fuego hasta su ebullición.

Tras retirarlo del fuego, lo colamos y lo vertemos sobre el chocolate previamente troceado; removemos hasta homogeneizar y dejamos entibiar.

Separamos algunas frambuesas para decorar y trituramos el resto. Lo mezclamos con lo anterior y reservamos en la nevera.

A la hora de servir, ponemos la sopa en cuencos individuales, espolvoreamos con cacao y decoramos con frambuesas frescas.

Nota: Podemos preparar esta receta como postre o presentarlo como batido en vasos largos para una merienda.

ALTERNATIVA «EXPRÉS»

Una variante para este postre es calentar la bebida de arroz, la crema de soja y el chocolate hasta su disolución y luego verterlo bien caliente sobre frambuesas u otras bayas congeladas.

MINI CHARLOTAS DE CACAO-NARANJA

PARA 4 RACIONES
250 ml de bebida de arroz, avena o soja
1 cucharada de sirope de arroz
u otro endulzante natural similar
2 cucharadas de cacao en polvo
sin azúcar
125 g de requesón
1 cucharada de mermelada natural
de naranja
2 naranjas
8 bizcochos integrales o melindros
(receta en página 52)

Calentamos la bebida de arroz con el sirope y el cacao hasta que todo esté bien disuelto. Dejamos entibiar.

Mientras, batimos el requesón con la mermelada de modo que no queden grumos de queso. Pelamos la naranja a vivo (técnica en página 32).

Montamos las charlotas en moldes individuales o vasos anchos: cortamos los bizcochos por la mitad, los embebemos en la bebida de cacao, tapizamos las paredes y colocamos dos mitades en el fondo del molde; disponemos 1/2 cucharada de requesón y unos gajos de naranja. Repetimos la operación espolvoreando la capa de queso con cacao antes de colocar gajos de naranja. Reservamos en la nevera.

Al servir podemos pintar la superficie con mermelada diluida y unos hilos de piel de naranja.

Nota: En esta charlota también se puede utilizar la crema de soja de la página 87 en lugar del requesón.

CUBANITOS DE ALGARROBA Y PACANAS

PARA 12 UNIDADES

1 masa de hojaldre integral (receta en página 54) estirada fina a la medida de 23 x 30 cm
4 cucharadas de crema de algarroba
2 cucharadas de nueces pacanas picadas finamente

Precalentamos el horno a 200 °C y preparamos una bandeja tapizada con papel de hornear.

Mientras, cortamos la masa en rectángulos bien finos de 10 x 5 cm. Colocamos un poco de crema de algarroba en sentido longitudinal y esparcimos las pacanas.

Hay que enrollar la masa vigilando que no se salga el relleno. Colocamos los rollos sobre el papel y horneamos 15-20 minutos. Retiramos, dejamos entibiar y servimos.

Nota: Para darles un color dorado podemos pincelarlos con huevo batido.

PASTELITOS MORENOS CON SALSA MOKA

PARA 6 UNIDADES

Para los pastelitos

250 g de chocolate negro de buena calidad
3 huevos de granja
80 g de azúcar integral de caña
80 g de avellanas o almendras molidas
150 ml de crema de soja

Para la salsa

200 ml de crema de soja
2 cucharadas de café de cereales instantáneo
100 g de chocolate negro
Endulzante al gusto

Precalentamos el horno a 180 °C. Preparamos 6 moldes individuales: se pincelan con mantequilla o aceite y se enharinan, o bien se utilizan moldes antiadherentes.

Troceamos el chocolate y lo fundimos al baño maría (técnica en página 28); retiramos el recipiente del chocolate y dejamos entibiar.

Los huevos se baten con el azúcar hasta que estén cremosos. Vertemos el chocolate fundido al batido de huevos, añadimos las avellanas molidas y por último la crema de soja.

Vertemos la mezcla en los moldes y horneamos durante unos 20 minutos aproximadamente. Para verificar que esté cocido introducimos un palillo que al sacarlo debe salir limpio, sin restos de masa. Apagamos el horno y los dejamos dentro unos minutos más con la puerta entreabierta.

Para preparar la salsa, calentamos la crema de soja con el café de cereales hasta que suelte el hervor y lo vertemos sobre el chocolate previamente troceado. Batimos hasta que el chocolate se funda y obtengamos una crema homogénea.

Desmoldamos los pastelitos y los servimos bañados con la salsa.

Nota: Si se quiere se puede acompañar de queso fresco batido y endulzado o helado.

CUBANITOS DE ALGARROBA Y PACANAS

BIZCOCHOS ENSOPADOS DE CHOCOLATE Y AVELLANAS

BIZCOCHOS ENSOPADOS DE CHOCOLATE Y AVELLANAS

PARA 6 A 8 RACIONES

Para los bizcochos
80 g de avellanas molidas
100 g de harina integral de trigo muy fina
1 cucharadita de cardamomo molido
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 pizca de sal marina
100 g de chocolate negro de buena calidad*
4 huevos de granja, separadas yemas y claras
150 ml de sirope de arroz, arce o melaza

Para ensopar
1 vaso de zumo de naranja natural
2 cucharadas de sirope de arroz, arce o melaza

***Se puede reemplazar por algarroba en tabletas.**

Precalentamos el horno a 180 °C. Engrasamos (con aceite o mantequilla) y espolvoreamos con harina un molde para tarta de 20 ó 22 cm de diámetro o 6 moldes individuales con la forma deseada.

En un bol tamizamos la harina con el bicarbonato y la sal; incorporamos las avellanas y el cardamomo y mezclamos.

Por otro lado, fundimos el chocolate al baño maría (técnica en página 28). Batimos las yemas ligeramente y las mezclamos con el chocolate y el sirope.

Unimos los ingredientes secos con la crema de chocolate. Por último montamos las claras a punto de nieve y las agregamos a lo anterior; primero con unas cucharadas para disminuir la densidad de la pasta, y luego el resto con movimientos envolventes utilizando una espátula de goma.

A continuación, vertemos la mezcla en el molde grande o en los moldes individuales y horneamos durante 45-50 minutos o 30-35 minutos respectivamente (el tiempo va en relación al molde utilizado). Para verificar que esté cocido introducimos un palillo que al sacarlo debe salir limpio, sin restos de masa. Dejamos enfriar unos 10 minutos antes de sacar del molde.

Para el ensopado calentamos a fuego lento el zumo con el sirope hasta que éste se disuelva.

Disponemos una ración de tarta en platos hondos y boles, y vertemos encima el líquido (frío o caliente según se prefiera).

SORBETE DE CACAO

PARA 2 RACIONES
250 ml de agua
150 g de azúcar integral de caña
30 g de cacao en polvo sin azúcar

En un cazo ponemos los ingredientes y los llevamos al fuego hasta que se forme un jarabe espeso*. Dejamos enfriar en la nevera durante 2 horas.

Retiramos, batimos y llevamos al congelador; cuando cristalice trituramos el preparado con el minipimer. Volvemos a poner el preparado en el congelador. Antes de servir lo batimos bien.

Nota: Una manera original de servir el sorbete es cortar láminas muy finas y grandes de mango o piña, darles forma de cucurucho y colocar dentro el sorbete.

* Si disponemos de termómetro de cocina, retiramos del fuego cuando alcance los 80 °C.

NIDOS DE MERENGUE CON CREMA DE CACAO

PARA 4 A 5 RACIONES

Para el merengue
2 claras de huevo
(a temperatura ambiente)
120 g de azúcar integral de caña
molido fino*
1 cucharadita de zumo de limón
o vinagre de sidra
1 cucharadita de maicena, kuzu
o arrurruz

Para la crema de cacao
400 g de bebida de arroz, avena o soja
1 cucharada de arrurruz, kuzu o maicena
1 cucharada colmada de crema de
sésamo (tahine) o cacahuete
80 g de azúcar integral de caña
3 cucharadas de cacao en polvo
sin azúcar

*** Molemos el azúcar integral con el molinillo hasta reducirlo a polvo.**

Precalentamos el horno a 120 °C. Tapizamos una placa con papel para hornear y dibujamos círculos con un lápiz (podemos utilizar la boca de un vaso ancho como guía).

Mientras, montamos las claras a punto de nieve; cuando comiencen a tener cuerpo añadimos el azúcar integral poco a poco (hay que batir bien tras cada adición de azúcar) y seguimos el batido hasta que esté espeso y firme.

Añadimos el zumo de limón, la maicena (si utilizamos kuzu o arrurruz debemos reducirlos a polvo previamente) y mezclamos.

A continuación, disponemos cucharadas del merengue en los círculos (también podemos utilizar una manga pastelera) como si fueran nidos, dejando un círculo pequeño en medio y horneando hasta que tengan un color ligeramente dorado (unos 30 minutos). Apagamos el horno, entreabrimos la puerta y dejamos enfriar.

Para hacer la crema diluimos el kuzu en parte de la bebida vegetal y lo vertemos en un cuenco al baño maría con el resto de ingredientes (incluido el resto de la bebida) y lo cocemos hasta que la mezcla se espese; removemos cada tanto. Pasamos la mezcla por un colador chino y la dejamos enfriar.

Los nidos se sirven con la crema de cacao.

Nota: Este postre puede acompañarse con bayas, pistachos, piñones, semillas o fruta cocida al vapor. Incluso pueden incorporarse frutos secos picados al merengue antes del hornearlo.

PASTEL GANACHE DE GALLETAS

PARA 9 RACIONES
500 g de chocolate negro
de buena calidad
500 g de crema de soja
2 cucharadas de crema de sésamo
(tahine), almendras o avellanas
500 g de galletas integrales tipo María
100 ml de mirin vino dulce
(tipo moscatel)
200 g de frutos secos picados
Virutas o rollitos de chocolate
para decorar

Troceamos el chocolate. Ponemos a calentar la crema hasta que vaya a hervir; la retiramos y la vertemos sobre el chocolate. Dejamos reposar la mezcla unos minutos y la batimos a mano con un batidor de varillas hasta unirla bien. Añadimos la crema de sésamo y mezclamos.

En una fuente rectangular de 28 x 21 cm o 20 x 30 cm, montamos una capa de galletas previamente humedecida en el vino dulce. Echamos una capa de crema de chocolate y repetimos hasta acabar con una capa de crema. Cubrimos con los frutos secos picados y reservamos en la nevera.

Para finalizar, lo cortamos y servimos con los rollitos de chocolate.

NIDOS DE MERENGUE CON CREMA DE CACAO

TARTA DE ALGARROBA, DÁTILES Y NUECES

TARTA DE ALGARROBA, DÁTILES Y NUECES

PARA 6 A 8 RACIONES
300 g de algarroba en tabletas
100 ml de crema de soja
(también podemos utilizar bebida de arroz, de soja o de avena)
200 g de dátiles sin hueso
200 g de nueces (pesadas sin cáscara)
4 claras de huevo

Precalentamos el horno a 180 °C. Untamos con mantequilla o aceite y enharinamos un molde para tarta desmontable de 20 ó 22 cm de diámetro.

Mientras, troceamos la algarroba, la pasamos a un cazo con la crema de soja y la cocemos a fuego lento hasta que se funda, removiendo cada tanto. Picamos los dátiles y las nueces y los mezclamos con la algarroba.

Montamos las claras a punto de nieve y las añadimos a lo anterior; primero con unas cucharadas para reducir la densidad de la pasta y luego el resto utilizando una espátula de goma.

Vertemos la mezcla en el molde emparejando la superficie y horneamos durante unos 35 minutos (la superficie se tiene que ver firme). Pasado este tiempo, retiramos la tarta del horno y la dejamos enfriar durante 10 minutos antes de desmoldarla.

Nota: Puede servirse con un chorro de crema de soja endulzada y unas virutas de algarroba.

ROLLITOS DE MOUSSE DE CHOCOLATE

PARA 6 A 8 RACIONES
1 plancha de bizcocho integral (receta en página 47) de 30 x 20 cm

Para la mousse
3 cucharadas de agar-agar
150 ml de crema de soja
(también podemos utilizar bebida de arroz, de avena o de soja)
300 de chocolate negro de buena calidad
2 claras de huevo
2 cucharadas de azúcar integral de caña

En un vaso con agua ponemos el agar-agar hasta que se ablande (si es en copos no es necesario remojarlo previamente). Lo escurrimos, lo pasamos a un cazo con dos dedos de agua y lo llevamos al fuego hasta su completa disolución.

Fundimos en un cazo a fuego lento el chocolate previamente troceado con la crema de soja. Mezclamos el agar-agar con el chocolate.

Montamos las claras al baño maría (técnicas en página 28) y cuando estén adquiriendo consistencia añadimos el azúcar y seguimos el batido hasta el punto de nieve. Retiramos y vertemos 2 cucharadas de claras a la crema de chocolate para bajar la densidad de la mezcla; luego añadimos el resto con movimientos envolventes utilizando una espátula de goma. Reservamos en la nevera.

Seguidamente, extendemos la mousse sobre la plancha de bizcocho hasta 1 cm de los bordes. Enrollamos desde el extremo más corto, colocamos la unión del bizcocho hacia abajo y lo reservamos en la nevera hasta el momento de servir.

Nota: Puede espolvorearse con cacao en polvo sin azúcar, servirse con fruta cocida al vapor y acompañarse con alguna salsa o crema del capítulo de «salsas, cremas y dulces de compañía».

TARTALETAS DE CHOCOLATE CON FRUTA Y SEMILLAS

PARA 4 RACIONES

80 g de almendras o avellanas molidas
3 claras de huevo
80 g de sirope de arroz
u otro endulzante natural
1 plátano
100 g de bayas variadas
(frambuesas, grosellas, fresitas, etc.)
150 g de chocolate negro
de buena calidad
5 cucharadas de bebida de arroz,
de avena o de soja
4 cucharadas de semillas variadas
(calabaza, girasol, lino, sésamo)

Precalentamos el horno a 200 °C y forramos con papel para hornear un molde para tarta.

En un bol ponemos las almendras molidas, las claras y el sirope, y mezclamos sin batir. Vertemos en el molde y horneamos hasta que esté cocido (unos 10 minutos). Retiramos, desmoldamos y dejamos enfriar.

Mientras, pelamos el plátano y lo cortamos en rodajas; limpiamos las bayas.

Troceamos el chocolate y lo fundimos a fuego lento con la bebida vegetal. Lo extendemos sobre la base horneada, dejando un poco para completar la decoración. Esparcimos de inmediato las semillas y la fruta para que se peguen y por último hacemos dibujos de rejas con el chocolate restante utilizando la punta de un cuchillo. Dejamos enfriar y servimos.

CUADROS DE ALGARROBA, COCO Y PLÁTANOS

PARA 9 RACIONES

3 plátanos
100 g de sirope de arroz
u otro endulzante natural
50 ml de bebida de arroz, de avena
o de soja
3 cucharadas de aceite de maíz
o de girasol sin refinar
2 huevos de granja
150 g de harina integral de trigo
60 g de coco finamente rallado
120 g de algarroba en tabletas

Mientras precalentamos el horno a 180 °C, pincelamos con mantequilla o aceite y enharinamos un molde cuadrado de 20 cm de lado y 5 cm de profundidad. También podemos forrarlo con papel antiadherente.

Pelamos y trituramos el plátano; lo mezclamos con el sirope, la bebida vegetal y el aceite. Batimos los huevos hasta que estén cremosos.

A continuación, cortamos la algarroba en trocitos del tamaño de una lenteja. En un bol mezclamos la harina con el coco rallado y los trocitos de algarroba. Incorporamos la crema de plátano y luego los huevos batidos, mezclando bien con una espátula de goma en movimientos envolventes.

Volcamos la pasta en el molde y horneamos durante 35-40 minutos. Para verificar que esté cocido introducimos un palillo que debe salir limpio al sacarlo, sin restos de masa.

Finalmente, se retira del horno, se deja enfriar 10 minutos y se desmolda. Cortamos en cuadrados y servimos.

Nota: Podemos espolvorear con un poquito de fructosa.

TARTALETAS DE CHOCOLATE CON FRUTA Y SEMILLAS

MONTADO DE CHOCOLATE, PERA Y PAN DE MIEL

MONTADO DE CHOCOLATE, PERA Y PAN DE MIEL

PARA 4 RACIONES
4 peras
El zumo de 1/2 limón
150 g de chocolate negro
de buena calidad
250 ml de crema de soja
2 cucharadas de azúcar integral de caña
1 cucharadita de canela molida
1 pan de miel*
1 vaso de zumo de naranja natural

*** De venta en tiendas de productos naturales. También servirá un pan de especias o galletas integrales de muesli.**

En primer lugar pelamos las peras, las cortamos en cuartos y las ponemos en un cazo con un dedo de agua y el zumo de limón; las cocemos con el recipiente tapado, a fuego lento, hasta que estén tiernas (unos 15 minutos).

Troceamos el chocolate y lo fundimos en un cazo a fuego lento con 2 ó 3 cucharadas de crema de soja, el azúcar integral y la canela removiendo cada tanto. Retiramos del fuego, batimos enérgicamente para alisar la crema y la dejamos enfriar.

En el momento de servir, cortamos las rebanadas de pan de miel, las humedecemos ligeramente en el zumo de naranja, colocamos una cucharada de la crema y encima disponemos dos cuartos de pera.

POSTRE DE CHOCOLATE Y MANZANA EN DOS VERSIONES

Para 6 raciones
2 manzanas golden
150 g de chocolate negro
de buena calidad
50 ml de crema de soja
(también podemos utilizar bebida
de arroz, de soja o de avena)
100 g de sirope de arroz, azúcar integral
de caña u otro endulzante natural
50 g de almendras molidas
3 huevos de granja

Este preparado puede utilizarse tanto para rellenar una base de tarta (masa brisa, receta en página 56) como para verter en cazuelitas y hornear. En cualquier caso, precalentamos el horno a 180 °C.

Pelamos las manzanas y las cocemos al vapor o al horno hasta que la pulpa esté tierna. Quitamos la piel y la deshacemos con un tenedor.

A continuación, troceamos el chocolate y lo fundimos en un cazo a fuego lento con la crema de soja y el sirope o el azúcar integral. Añadimos las almendras molidas y la pulpa de manzana. Dejamos enfriar un poco antes de añadir los huevos de uno en uno batiendo con batidor de varillas antes de cada adición.

Para hacer una tarta, debemos tapizar con la masa brisa integral un molde desmontable de 20 ó 22 cm de diámetro, hornearla en blanco durante 15 minutos (técnica en página 31); luego verter la crema de chocolate y hornear durante 20-25 minutos. Retiramos del horno, desmoldamos y dejamos enfriar antes de servir.

Servimos el postre en moldes individuales vertiendo la crema de chocolate en cazuelitas previamente pinceladas con aceite y horneándolas durante 15-20 minutos.

POSTRES RÁPIDOS CON CHOCOLATE Y ALGARROBA

Un buen chocolate troceado o unas tabletas de algarroba pueden complementar una dieta equilibrada, ya que es un alimento en toda regla con sus macro y micronutrientes.
Recordemos buscar en las tiendas de productos naturales chocolates de procedencia ecológica, con azúcar integral de caña, aromatizados a la canela, naranja, menta...
Si fundimos algunos de estos buenos chocolates o tabletas de algarroba con bebidas vegetales, tendremos sabrosos y energizantes batidos. He aquí algunas propuestas recogidas (y adaptadas) del libro *Pasión por el chocolate* (Ed. Océano, 2003).

BATIDO STRACCIATELLA

PARA 2 RACIONES
500 g de bebida de arroz, de avena o de soja
150 g de crema de soja
140 g de azúcar integral de caña
100 g de chocolate negro de buena calidad

- Ponemos en un cazo la bebida vegetal, la crema de soja, el azúcar integral y 80 g de chocolate troceado; llevamos al fuego hasta que hierva. Retiramos del fuego, dejamos entibiar y reservamos en la nevera durante 2 horas como mínimo.

- En el momento de servir rallamos el chocolate restante, lo añadimos, mezclamos y servimos.

INFUSIÓN AZTECA

PARA 2 RACIONES
20 g de cáscaras de cacao*
1 clavo
1 rodajita de raíz fresca de jengibre
5 ó 6 granos de pimienta de Jamaica
Nuez moscada en c. s.
1 anís estrellado
2 ramas de canela
1/2 vaina de vainilla
1 l de agua

*Podemos conseguirlas en una chocolatería o pastelería.

- Colocamos en un mortero todas las especias y las machacamos pero que no queden muy molidas.

- Ponemos en un cazo el agua y lo llevamos al fuego hasta que hierva; echamos las especias, tapamos el recipiente y dejamos en infusión unos 10 minutos.

- Colamos y servimos caliente.

BEBIDA ESPECIADA DE ALGARROBA

PARA 2 RACIONES

100 g de algarroba en polvo
500 ml de bebida de arroz, avena o soja
1/2 rama de canela
10 g de piel rallada de naranja (de cultivo ecológico)
10 g de miel

- Disolvemos la algarroba con unas cucharadas de la bebida de arroz; ponemos el resto en un cazo con la canela y la piel de naranja y llevamos a fuego medio. Cuando rompa a hervir, colamos y volvemos al fuego.

- Incorporamos la algarroba y la miel.

- Removemos continuamente hasta que espese y servimos caliente.

CHOCOLATE A LA MEXICANA

PARA 4 A 5 RACIONES

750 g de bebida de arroz, de avena o de soja
la pulpa de una vaina de vainilla
250 g de chocolate mexicano*
250 ml de agua
1/2 chile
1 pizca de sal
2 cucharadas de miel

*Es un tipo de chocolate poco refinado, sumamente duro, elaborado con habas de cacao, azúcar, canela y almendras. En caso de que no sea factible conseguir este tipo de chocolate se puede reemplazar por una mezcla de 125 g de cacao en polvo + 125 g de azúcar integral de caña.

- Ponemos en un cazo la bebida vegetal con la vainilla y llevamos a fuego medio hasta que rompa a hervir.

- Retiramos del fuego y añadimos el chocolate desmenuzado (o la mezcla de cacao y azúcar integral) y el agua.

- Batimos el preparado enérgicamente con un batidor de varillas hasta que el chocolate se funda.

- Por último, quitamos las semillas al chile, lo picamos y lo añadimos al chocolate junto con la sal y la miel. Se bebe caliente y espumoso.

Nota: En México se bate en unas jarras especiales en las cuales se introduce un batidor de madera tallada, de confección artesana.

FRUTOS SECOS, FRUTA SECA, SEMILLAS Y ESPECIAS

Los frutos secos y las semillas son unos **INGREDIENTES MARAVILLOSOS**, tanto en su uso en repostería como a nivel nutricional, ya que son importantes fuentes de aceites «esenciales». Hay muchas maneras de incluirlos en nuestros postres: troceados, en cremas, molidos y hasta en forma de bebida.

Por otro lado, las frutas secas son altamente **ENERGÉTICAS** y deliciosas para utilizar en cremas frutales o compotas. Lo importante es que estén tratadas naturalmente y no contengan sustancias químicas.

En cuanto a las especias, nos darán ese **TOQUE PERFUMADO** e irresistible que puede convertir un postre en auténtico placer para los sentidos.

FRUTOS SECOS EN FRUTAS DE HUESO

PARA 4 RACIONES

4 galletas integrales
2 cucharadas de avellanas molidas
2 cucharadas de piñones
1 cucharada de miel
2 cucharadas de coco rallado
2 melocotones
2 albaricoques
4 ciruelas
150 ml de zumo de naranja natural

Precalentamos el horno a 160 °C y, mientras, partimos las frutas por la mitad y les extraemos el hueso (técnica en página 32).

Picamos las galletas en trocitos muy pequeños y las mezclamos con las avellanas, los piñones y el sirope.

A continuación, cubrimos las mitades de fruta con esta pasta, esparcimos por encima el coco rallado y las disponemos en una fuente refractaria.

Vertemos el zumo por encima y horneamos durante 20-25 minutos o hasta que la superficie se vea dorada.

Cuando esté tibio o frío, servimos con el jugo de la cocción.

CREMA DE COMPOTA CON GALLETAS DE ANÍS

PARA 4 RACIONES

Para la compota
500 g de orejones (albaricoques secos) previamente remojados
250 g de ciruelas secas previamente remojadas
400 g de manzana pelada y troceada
La piel de 1/2 limón (de cultivo ecológico)
1/2 rama de canela
250 g de zumo de naranja natural

Para las galletas de anís
50 g de almendra en polvo
70 ml de zumo de naranja natural
50 g de harina integral de trigo fina
2 cucharadas de mantequilla blanda
50 g de miel o sirope de arroz
1 cucharadita de anís verde en grano
1/2 cucharadita de anís molido

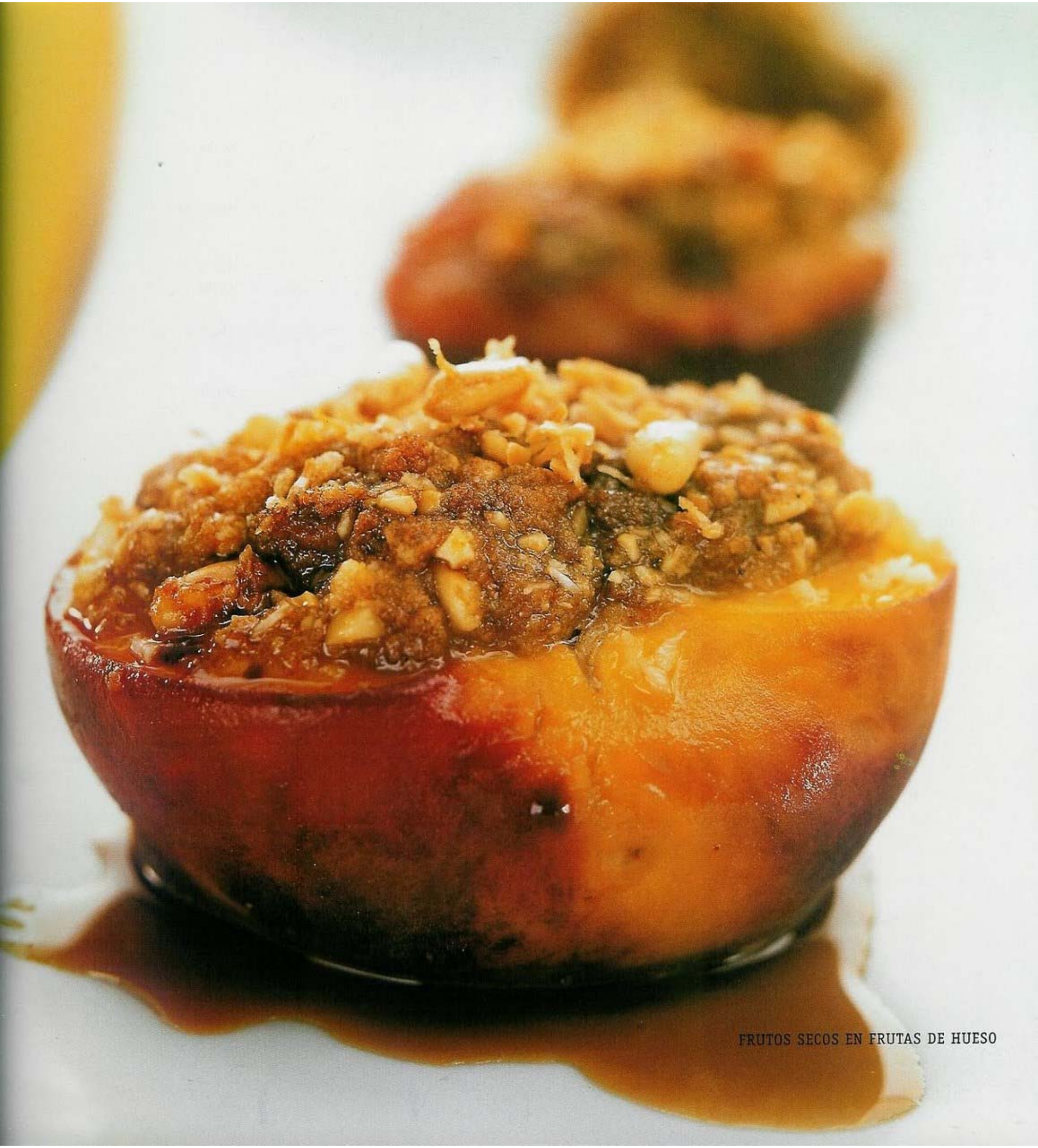
En una cacerola ponemos las ciruelas, los orejones, la manzana, la piel de limón y la canela; añadimos un poco de agua (1/3 del volumen) y lo llevamos a fuego medio. Cuando comience a hervir bajamos la llama al mínimo, tapamos y dejamos cocer hasta que esté bien blando.

Colamos el líquido (lo guardamos para endulzar yogures u otro preparado), quitamos la piel de limón y la canela, y reservamos.

Mientras tanto preparamos las galletas: precalentamos el horno a 170 °C y forramos una placa con papel para hornear. Mezclamos en un bol todos los ingredientes citados de modo que obtengamos una pasta.

Extendemos sobre el papel una capa fina de pasta con una cuchara formando tiras anchas de 8 cm de largo; esparcimos unas semillas de anís por encima y horneamos hasta que estén doradas. Las retiramos con cuidado y la dejamos enfriar. Trituramos en el túrmix la compota y la mezclamos con el zumo de naranja.

Para acabar, vertemos en boles un poco de la crema de compota y servimos con las galletas.



FRUTOS SECOS EN FRUTAS DE HUESO

NATILLAS DE ALMENDRAS

BIZCOCHO DE JENGIBRE, CLAVO Y MELAZA CON YOGUR DE SOJA

PARA 7 A 8 RACIONES
140 g de harina integral de trigo fina
80 g de harina integral de arroz
1 pizca de sal marina
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharada de jengibre molido
1 cucharadita de clavo molido
100 g de aceite de oliva, maíz o girasol sin refinar
250 g de melaza o de sirope (arroz, cebada, arce, etc.)
100 g de jengibre confitado
2 huevos
175 ml de bebida de arroz o avena

Además...
Yogur de soja de vainilla o postre de soja a la vainilla

Precalentamos el horno a 160 ºC. Engrasamos con aceite o mantequilla y enharinamos un molde de cake de 21 x 11 cm.

En un cazo ponemos el aceite con la melaza y el jengibre confitado. Calentamos la mezcla removiendo de vez en cuando hasta que se fundan y unan los ingredientes.

Retiramos del fuego y dejamos enfriar un poco. Batimos los huevos con la leche y lo añadimos a lo anterior.

En un bol tamizamos todos los ingredientes secos, hacemos un hueco en el centro y vertemos la mezcla líquida. Hay que mezclarlo hasta que se forme una pasta suave y homogénea que verteremos en el molde.

Horneamos durante 1 hora aproximadamente. Para verificar que esté cocido introducimos un palillo que al sacarlo debe salir limpio, sin restos de masa.

Finalmente, retiramos del horno y dejamos enfriar 10 minutos antes de desmoldarlo. Servimos con una cucharada de yogur o postre de soja.

Nota: Puede utilizarse alguna de las salsas o cremas de las páginas 182-187.

NATILLAS DE ALMENDRAS

PARA 3 RACIONES
2 cucharadas de kuzu o maicena para espesar
600 ml de bebida de arroz, avena o soja
2 cucharadas de crema de almendras
2 cucharadas de sirope de arroz u otro endulzante natural similar
1 cucharadita de canela en polvo

Diluimos el kuzu en unas cucharadas de bebida de arroz fría.

A continuación, trituramos el resto de ingredientes y añadimos el kuzu disuelto. Lo pasamos todo a un cazo y lo llevamos a fuego medio removiendo continuamente hasta que espese.

Vertemos la mezcla en vasos anchos o cuencos y reservamos en la nevera.

Nota: Si en la tienda de productos naturales no encontramos la crema de almendras podemos reemplazar la mitad de la bebida de arroz por bebida de almendras. Otra opción es hacer la crema en casa (página 185).

PASTELILLOS DE COCO CON MANZANA Y PERA

PARA 8 A 9 RACIONES

Para la base
3 claras de huevo
125 g de azúcar integral de caña
180 g de coco rallado

Para el interior
3 peras
2 manzanas
100 g de chocolate negro de buena calidad
50 g de coco rallado grueso

Precalentamos el horno a 180 °C. Pincelamos con aceite un molde cuadrado de 20 cm de lado (y 5 cm de profundidad) o uno rectangular de 20 x 28 cm y lo tapizamos con papel antiadherente.

En un bol mezclamos bien los ingredientes de la base y cubrimos con ello el fondo del molde. Horneamos durante 15 minutos.

Pelamos las peras y las manzanas, y las cortamos en cuartos (quitamos semillas). Las ponemos en un cazo con un dedo de agua y las cocemos a fuego lento, tapadas, hasta que empiecen a ablandarse pero sin que se deshagan (unos 10 minutos).

Cubrimos la base cocida con la fruta; rallamos encima el chocolate con la parte gruesa del rallador y esparcimos el coco rallado. Horneamos durante 15 minutos. Retiramos del horno, dejamos enfriar y cortamos en porciones para servir.

BOCADOS ESPECIADOS DE DÁTILES

PARA 10 PASTELITOS RECTANGULARES
200 g de dátiles sin hueso
1/2 vaso de agua
2 plátanos maduros
1 huevo de granja, separadas clara y yema
250 g de harina integral de trigo fina
2 cucharaditas de mezcla de especias molidas: cardamomo, canela, clavo y anís

Precalentamos el horno a 180 °C. Pincelamos con aceite una fuente de 20 x 30 cm y 4 ó 5 cm de profundidad.

Mientras, troceamos los dátiles y los ponemos en un cazo junto con el agua; los cocemos hasta que se ablanden. Retiramos, colamos y trituramos.

Trituramos los plátanos con unas gotas de limón hasta obtener una pasta lisa; unimos ambos purés.

En un bol batimos ligeramente la yema y montamos la clara a punto de nieve.

Tamizamos la harina con las especias, añadimos el puré de las frutas y la yema, y mezclamos bien. Añadimos la clara montada poco a poco con movimientos envolventes.

Por último, volcamos el preparado en la fuente y horneamos durante 45-50 minutos aproximadamente. Retiramos, dejamos enfriar unos 10 minutos y luego desmoldamos sobre una rejilla para que se enfríe.

Nota: Se pueden fundir 1 ó 2 tabletas de chocolate o algarroba con 2 cucharadas de bebida vegetal y verter en hilos sobre los bocaditos.

PASTELILLOS DE COCO CON MANZANA Y PERA

COMPOTA CON HOJALDRE DE FRUTOS SECOS

COMPOTA CON HOJALDRE DE FRUTOS SECOS

PARA 5 A 6 RACIONES

Para la compota
500 g de fruta seca variada:
higos, plátano, papaya, manzana, albaricoques, piña

Para el hojaldre
1 masa de hojaldre integral (receta en página 54) estirada a la medida de 23 x 30 cm
1 clara de huevo ligeramente batida
200 g de frutos secos variados:
nueces, almendras, anacardos, piñones
2 cucharadas de semillas (mezclar dos variedades, como calabaza y sésamo)
1 cucharada de azúcar integral de caña o sirope de arroz (opcional)

Precalentamos el horno a 190 °C. Tapizamos una placa con papel de hornear. Extendemos la masa de hojaldre a la medida de la placa, pinchamos la superficie con un tenedor y marcamos con un cuchillo o con un cortador de pizza rectángulos de 12 x 5 cm.

Pincelamos la superficie con la clara, esparcimos encima los frutos secos, las semillas y, en caso de utilizarlo, el endulzante. Horneamos hasta que se dore la masa (unos 20 minutos).

En un cazo ponemos los ingredientes de la compota con dos dedos de agua y cocemos a fuego bajo, con el recipiente tapado hasta que la fruta esté blanda (unos 30 minutos). Retiramos y dejamos enfriar.

A la hora de servir, disponemos la compota entre dos rectángulos de hojaldre.

Nota: La compota puede aromatizarse añadiendo a la cocción dos clavos, una rama de canela, piel de naranja, etc.

POSTRE CREMOSO DE AVELLANAS

PARA 4 RACIONES
150 g de crema de avellanas
500 ml de bebida de arroz o de avena
30 g de harina integral de arroz
80 g de azúcar integral de caña

En un bol mezclamos la harina de arroz con 100 ml de bebida de arroz hasta que se disuelva bien.

En un cazo mezclamos la crema de avellanas con el resto de la bebida de arroz, la harina de arroz disuelta y el azúcar, y llevamos a fuego medio hasta que suelte el hervor sin dejar de remover. Bajamos la llama y seguimos la cocción a fuego lento durante 20 minutos más, removiendo de tanto en tanto. Debe quedar una crema algo espesa.

Dejamos entibiar, repartimos en cuencos o vasos y reservamos en la nevera hasta el momento de servir.

Nota: También puede elaborarse una tarta utilizando esta crema como relleno. Primero tapizamos un molde desmontable para tarta con masa brisa (receta en página 56) y la horneamos a blanco (página 31). Una vez cocida vertemos la crema, esparcimos unas avellanas troceadas por encima y horneamos hasta que la superficie se vea firme y dorada.

BUDÍN DE PAN ESPECIADO

PARA 7 A 8 RACIONES

1 cucharada de uvas pasas
1 vaso de zumo de naranja natural
500 ml de bebida de arroz, avena o soja
Especias variadas: 1 clavo, 1 anís estrellado, un trocito de canela, 1 cucharadita de semillas de cardamomo y 1 pizca de nuez moscada
2 huevos de granja
2 cucharadas de miel o sirope de arroz
1 pan integral de días anteriores
2 cucharadas de nueces troceadas

Precalentamos el horno a 160 °C. Pincelamos con aceite un molde cuadrado de 20 cm de lado o uno de cake de 11 x 21 cm o en moldes pequeños e individuales.

En un bol ponemos a remojar las pasas con el zumo de naranja.

En un cazo ponemos la bebida vegetal con las especias y lo llevamos a calentar hasta que suelte el hervor; apagamos el fuego, tapamos el recipiente y dejamos en infusión durante 15 minutos. Colamos.

Por otro lado, troceamos el pan y lo remojamos en la infusión de especias.

En el vaso de la batidora colocamos el pan con el resto de infusión, las pasas, las nueces, la miel y los huevos, y batimos bien. Vertemos la mezcla en el molde.

Ponemos agua caliente en la bandeja del horno, colocamos el molde y lo cocemos al baño maría durante 35-40 minutos.

Nota: Este postre permite aprovechar restos de pan que nos hayan quedado, pero también podemos hacerlo con un pan de especias que compremos en una tienda de productos naturales. Para prevenir que se adhiera al molde podemos forrar el fondo con papel antiadherente.

POSTRE DE ALMENDRAS Y OREJONES

PARA 4 RACIONES

8 orejones (albaricoques secos) previamente remojados
100 ml de agua
2 huevos de granja
50 ml de aceite de maíz o de girasol sin refinar
1 cucharada de miel
1 cucharada de almendra en polvo
1 cucharada de harina integral de arroz
200 g de almendras fileteadas

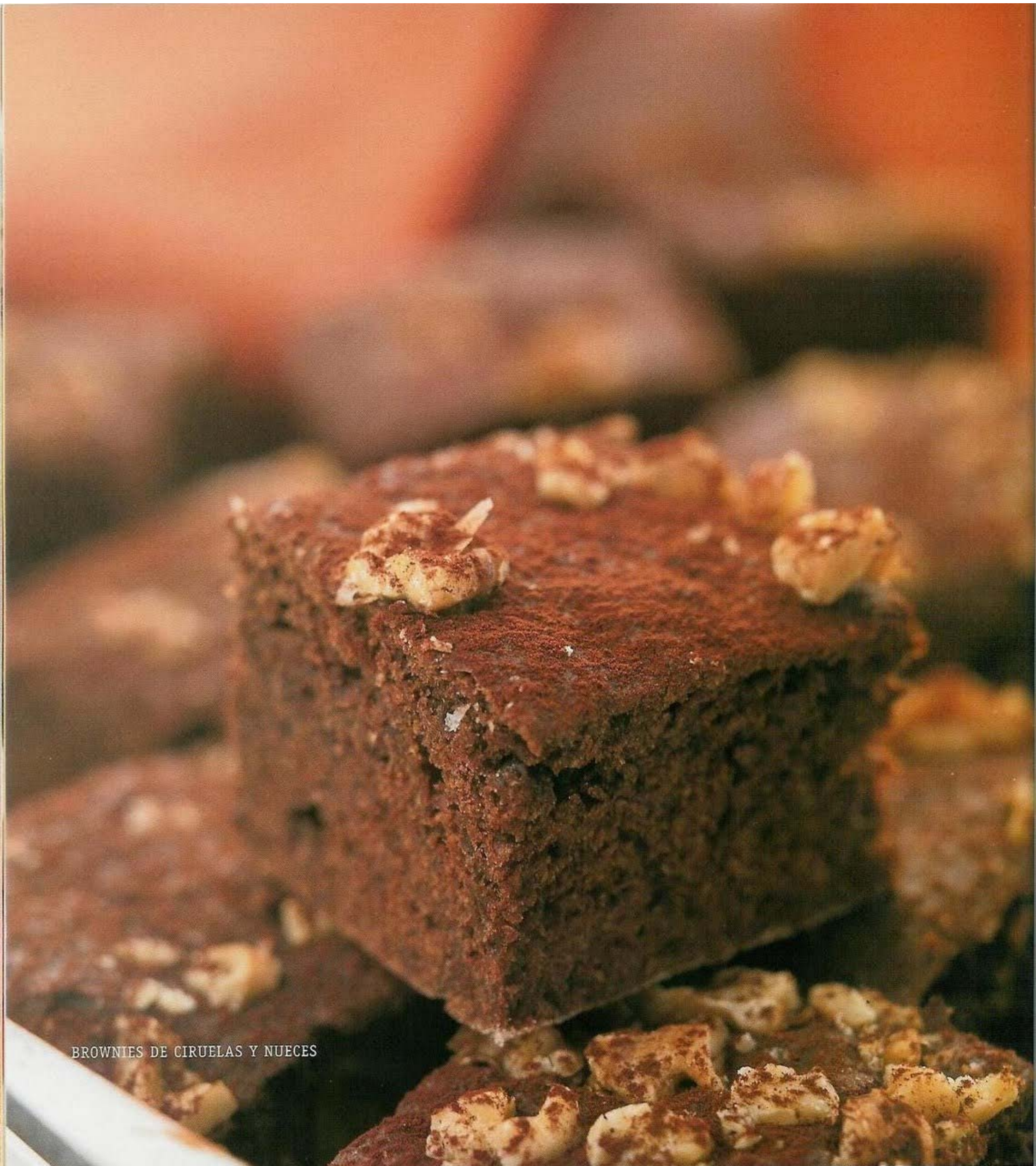
Precalentamos el horno a 180 °C y pincelamos con aceite 4 moldes refractarios individuales.

Cocemos los orejones con el agua hasta que estén tiernos (unos 8-10 minutos). Escurrimos el líquido y reservamos.

En un bol batimos ligeramente los huevos con el aceite y la miel. Añadimos la almendra en polvo, la harina, las almendras fileteadas y mezclamos.

Disponemos 2 orejones en el fondo de los moldes y cubrimos con la mezcla de almendras. Horneamos durante unos 20 minutos (hasta que la superficie se vea dorada) y servimos.

BUDÍN DE PAN ESPECIADO



BROWNIES DE CIRUELAS Y NUECES

MONTE NEVADO DE AVELLANAS EN CREMA DE CIRUELAS ROJAS

PARA 5 A 6 RACIONES

Para el monte nevado
3 cucharadas de agar-agar
1 l de bebida de avellanas

Para la crema de ciruelas
500 g de ciruelas rojas
1 vaina de vainilla
1 cucharada de sirope de arroz, concentrado de manzana u otro endulzante natural
50 ml de crema de soja

Ponemos en remojo el agar-agar en 1/2 vaso de agua hasta que se ablande (si es en copos no es necesario remojarlo previamente). Lo escurrimos y lo pasamos a un cazo con la bebida de avellanas; cocemos a fuego medio hasta que se disuelva por completo.

La mezcla anterior se vierte en moldes individuales (previamente remojados) que se puedan desmoldar (pueden servir las flaneras) y los reservamos en la nevera para que se solidifiquen.

Para hacer la crema, cortamos las ciruelas por la mitad y les quitamos el hueso (técnica en página 32). Abrimos la vaina de vainilla y raspamos el interior para sacar la pulpa.

En un cazo ponemos las ciruelas, la pulpa de vainilla, el sirope y un dedo de agua; lo cocemos a fuego lento durante 15 minutos. Retiramos del fuego, reservamos algunas mitades para servir y trituramos el resto con la crema de soja.

Por último, desmoldamos las gelatinas y las servimos con la crema y un trozo de fruta.

BROWNIES DE CIRUELAS Y NUECES

PARA 16 UNIDADES
200 g de ciruelas secas sin hueso remojadas
3 yemas de huevo
4 cucharadas de aceite de girasol
120 g de harina integral de trigo
50 g de cacao en polvo sin azúcar
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
100 g de nueces troceadas (no molidas)
6 claras de huevo
1 pizca de sal marina

Precalentamos el horno a 180 °C. Enmantecamos (o aceitamos) y enharinamos un molde cuadrado de 20 cm de lado y 5 cm de profundidad.

A continuación, troceamos las ciruelas y las trituramos en el minipimer o el robot de cocina. Batimos ligeramente las yemas y las añadimos a lo anterior. Incorporamos el aceite y mezclamos.

Tamizamos la harina con el cacao y el bicarbonato, unimos poco a poco a la crema de ciruelas y añadimos las nueces. Por último, montamos a punto de nieve las claras con la sal y las agregamos con movimientos envolventes utilizando una espátula de goma.

La mezcla se vierte en el molde y se hornea durante 40 minutos.

Dejamos enfriar y cortamos en cuadrados. Podemos espolvorear con cacao en polvo o fructosa.

BIZCOCHOS DE AMAPOLA, ALMENDRA Y MEMBRILLO

PARA 8 A 9 RACIONES

80 g de harina integral de arroz
o de avena
80 g de almendras molidas
50 g de semillas de amapola
100 g de azúcar integral de caña
3 huevos de granja
250 ml de bebida de arroz, avena o soja
100 g de dulce de membrillo compacto

Precalentamos el horno a 180 °C. Pincelamos con aceite o forramos con papel antiadherente un molde cuadrado de 20 cm de lado o redondo de 20 ó 22 cm de diámetro y 5 cm de profundidad.

En un bol mezclamos la harina, las almendras, las semillas de amapola y el azúcar integral. Batimos ligeramente los huevos y los añadimos. La bebida vegetal se incorpora poco a poco a medida que vamos mezclándolo todo.

Seguidamente, volcamos el preparado en el molde; cortamos el membrillo en rodajas finas y las esparcimos en la mezcla.

Horneamos durante 30-35 minutos o hasta que la superficie se vea firme y ligeramente dorada.

Por último se retira del horno, se deja enfriar y se corta en raciones para servir.

HELADO DE PACANAS CON TROCITOS ACARAMELADOS

PARA 5 A 6 RACIONES

Para el helado
2 cucharadas de kuzu, arrurruz
o maicena
500 ml de bebida de arroz, avena o soja
3 cucharadas de azúcar integral de caña
150 g de nueces pacanas molidas
200 ml de crema de soja

Para el caramelo
100 g de pacanas troceadas
2 cucharadas de azúcar integral de caña
1 cucharada de agua

En primer lugar hay que diluir el kuzu o su equivalente en unas cucharadas de la bebida vegetal. Ponemos el resto de la bebida en un cazo junto con el azúcar y el espesante disuelto. Lo llevamos a fuego medio, removiendo de tanto en tanto hasta que se espese.

Retiramos del fuego, añadimos las pacanas molidas y la crema de soja; removemos bien y lo vertemos en un recipiente. Reservamos en el congelador. Cuando comience a solidificarse, se retira dos o tres veces para batir la mezcla y romper los cristales de hielo. Si disponemos de máquina de hacer helados, seguimos las instrucciones de fabricación.

Para preparar el caramelo, extendemos una hoja de papel antiadherente sobre la mesa de mármol o pincelamos con aceite la superficie.

Ponemos los ingredientes citados en un cazo y dejamos fundir el azúcar integral hasta que se forme un caramelo no muy oscuro. Retiramos, volcamos sobre el papel o la mesa aceitada procurando separar los trocitos y dejamos enfriar.

En el momento de servir, rebozamos una parte de las porciones de helado con los trocitos de pacanas acarameladas.

CREMA CATALANA DE PISTACHO Y LIMÓN

PARA 4 A 5 RACIONES

2 cucharadas de kuzu, arrurruz o maicena para espesar
1 l de bebida de arroz, avena o soja
5 yemas de huevo
100 g de azúcar integral de caña
50 g de pistachos pelados y picados
La piel de 1 limón de cultivo ecológico

Disolvemos el espesante en unas cucharadas de la bebida vegetal. Ponemos en el vaso de la batidora el resto de la bebida, las yemas, el azúcar integral y los pistachos, y lo trituramos todo.

En una cacerola pequeña ponemos la mezcla junto con el espesante disuelto y la piel de limón; cocemos a fuego medio removiendo continuamente hasta que espese.

Sacamos la piel de limón y vertemos la crema en cuencos pequeños. Reservamos en la nevera.

En el momento de servir esparcimos un poco de azúcar integral por encima y caramelizamos la superficie con una pala de quemar bien caliente. Para obtener una capa más crujiente repetimos la operación del caramelizado un par de veces.

Nota: La piel de limón también se puede rallar finamente para incluirla en la crema o reemplazarla por 2 gotas de aceite esencial de limón.

GEL DE COCO

PARA 4 RACIONES

6 cucharadas de copos de agar-agar
500 ml de bebida de arroz o de avena
4 cucharadas de coco recién rallado
4 cucharadas de azúcar integral de caña

Ponemos el agar-agar en remojo con un vaso de agua hasta que se ablande (si es en copos no es necesario hacer este paso).

Lo escurrimos y lo llevamos a hervir con la bebida vegetal durante 10 minutos (hay que verificar que se haya disuelto bien).

Pasamos la mezcla a un bol, añadimos el azúcar integral y el coco rallado; mezclamos bien y lo reservamos en la nevera.

Antes de servir el gel de coco lo sacamos de la nevera, lo batimos y lo ponemos en copas o vasos.

Nota: Puede acompañarse con galletas integrales de coco o de naranja.

FRUTA FRESCA Y FRUTA COCIDA

La fruta parece el **POSTRE PERFECTO** para acabar con sabor dulce una comida... Sin embargo, las reglas higienistas no admitirían determinadas combinaciones y desde el punto de vista energético hay que mirar las estaciones, los estados de ánimo y el funcionamiento orgánico para escoger entre frutas dulces o ácidas, postres fríos o calientes.

Sin olvidar estas consideraciones, se puede acordar que la fruta es el mejor **DULCE NATURAL** que podemos comer; sus azúcares naturales aportan energía de rápida disposición y vienen con un cargamento de vitaminas y minerales indispensables para el organismo.

ALBARICOQUES Y NÍSPEROS BRASEADOS AL AZAFRÁN

PARA 2 RACIONES
200 g de albaricoques frescos
200 g de nísperos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (si es posible aromatizado, página 20)
5 hebras de azafrán
2 cucharadas de miel clara

Pelamos los nísperos, los cortamos por la mitad y les quitamos el hueso. Los reservamos y pasamos a cortar los albaricoques en cuartos.

En una sartén calentamos el aceite a fuego lento, añadimos el azafrán y los albaricoques y los cocemos hasta que se ablanden. Durante la cocción vamos añadiendo el azúcar integral.

A la hora de presentarlo se coloca en el centro del plato una porción de frutas, se rodea con un hilo de la cocción y se acaba de decorar con las hebras de azafrán.

Nota: Si no conseguimos nísperos podemos utilizar otras frutas de hueso, como ciruelas o melocotones. Este plato de frutas queda estupendo acompañado de unas galletas integrales.

SALTEADO DE FRUTAS FRESCAS Y SECAS

PARA 3 A 4 RACIONES
2 manzanas golden grandes (450-500 g)
100 g de orejones de albaricoque remojados
250 g de piña fresca
50 g de uvas pasas
60 g de almendras peladas
1 cucharada de aceite de oliva virgen (si es posible aromatizado, página 20)
2 cucharadas de azúcar integral de caña o melaza

Pelamos la piña y la manzana y las cortamos en cubos. Cortamos los orejones en tiras.

En una sartén calentamos el aceite, vertemos los ingredientes y los salteamos. Añadimos el endulzante y continuamos el salteado hasta que adquiera un tono dorado.

A la hora de servirlo, puede acompañarse con yogur natural.

PUDDING FRÍO DE FRUTA FRESCA

PARA 6 A 7 RACIONES
1 kg de fruta fresca madura y variada
2 cucharadas de zumo de naranja natural
2 cucharadas de sirope de arroz o de arce
10 bizcochos integrales*
1 rama de canela

*** Podemos hacer los melindros integrales (pág 52).**

Pelamos y troceamos la fruta elegida; la colocamos en una cacerola junto con el zumo, el sirope y la rama de canela. Cocemos todo a fuego lento durante 8 minutos, removiendo cada tanto. Retiramos del fuego y dejamos entibiar.

En un molde de 11 x 21 cm vamos colocando los bizcochos tapizando las paredes y la base. Vertemos dentro la fruta cocida con todo su jugo y tapamos con el resto de bizcochos haciendo una ligera presión. Reservamos en la nevera.

Puede servirse con yogur natural batido, requesón o crema de soja.

ALBARICOQUES Y NÍSPEROS BRASEADOS AL AZAFRÁN

FRUTOS DEL BOSQUE CON CREMA DE ROSAS

FRUTOS DEL BOSQUE CON CREMA DE ROSAS

PARA 3 A 4 RACIONES

200 g de frutos del bosque
(frambuesas, fresitas, grosellas)
Pétalos de rosas para decorar

Para la crema
500 g de bebida de arroz o de avena
2 gotas de aceite esencial de rosas
5 yemas de huevo
75 g de azúcar integral de caña

En un bol batimos las yemas con el azúcar y unas cucharadas de la bebida de arroz hasta obtener una preparación cremosa y consistente.

Ponemos a calentar el resto de la bebida y la retiramos justo antes de que rompa a hervir. La mezclamos con el batido de yemas, poco a poco y removiendo cada vez.

Se lleva el preparado nuevamente a fuego medio, removiendo con una cuchara continuamente. La crema estará lista cuando en el reverso de la cuchara se forme una capa que no se deslice*. Retiramos la crema del fuego, la pasamos por un colador chino y la reservamos en la nevera.

Servimos en vasos pequeños: vertemos unas cucharadas de crema, colocamos la fruta mezclada, cubrimos con la crema y decoramos la superficie con fruta y pétalos de rosas.

Nota: En lugar del aceite esencial podemos utilizar pétalos de rosas (150 g), dejándolos en infusión en bebida de arroz y retirándolos luego. Otra flor que se puede emplear es la violeta.

* Si disponemos de termómetro de cocina, retiramos la crema del fuego cuando alcance los 85 °C.

SORBETES DE SANDÍA Y MELÓN CON ALBAHACA

PARA 2 A 3 RACIONES
250 g de agua
250 g de azúcar integral de caña
El zumo de 2 limas
3 hojas de albahaca fresca
300 g de sandía (pesada sin cáscara)
300 g de melón (pesado sin cáscara)

En primer lugar, preparamos un almíbar: ponemos en un cazo el agua, el azúcar, el zumo de las limas y las hojas de albahaca; llevamos al fuego y cuando rompa a hervir retiramos la albahaca y bajamos la llama para cocerlo a fuego lento hasta que el líquido se reduzca un poco y adquiera la consistencia de un jarabe.

Trituramos las frutas por separado y las mezclamos con el almíbar (repartimos la mitad del jarabe para las dos frutas). Reservamos en el congelador hasta que se solidifique.

A la hora de servirlo, se raspa el preparado, se coloca en copas y se devuelve al congelador unos minutos más. Hay que servirlo de inmediato porque se funde rápidamente.

Nota: Podemos servir los sorbetes solos o con piezas de sandía y melón cortadas de forma cilíndrica con la ayuda de un cortapastas redondo.

MINESTRONE AROMÁTICO DE FRUTAS Y PIEL DE CÍTRICOS

PARA 3 A 4 RACIONES
1 lima
1 naranja
1 limón
300 ml de agua
100 g de azúcar integral de caña
100 ml de zumo de piña
1 clavo
1 anís estrellado
1 rama de canela
3 kiwis
300 g de piña fresca, limpia de corteza y espinillas
3 melocotones
2 naranjas

Pelamos los tres cítricos, extraemos el zumo y cortamos la piel en juliana fina.

En un cazo mezclamos el agua, el azúcar, el zumo de piña y el de los cítricos; añadimos las especias y llevamos a ebullición. Vertemos las pieles de los cítricos y cocemos durante 20 minutos a fuego medio. Colamos y dejamos entibiar.

Por último, pelamos y cortamos la fruta. Servimos con el almíbar aromático.

HIGOS FRESCOS Y NARANJAS CON GELATINA DE MANZANA Y QUESO

PARA 4 RACIONES
8 higos frescos y maduros
1 naranja

Para la gelatina
100 ml de agua
1 cucharada de agar-agar
50 g de azúcar integral de caña
200 g de manzanas golden
120 g de queso fresco

En primer lugar, preparamos la gelatina: pelamos las manzanas y las cortamos en dados pequeños. Trituramos el queso en el minipimer.

En un vaso ponemos el agar-agar con agua hasta que se ablande (si es en copos no es necesario remojarlo). Lo escurrimos y lo pasamos a un cazo con el agua indicada y el azúcar integral.

Llevamos a cocer fuego medio-bajo hasta que se disuelva por completo. Añadimos los dados de manzana y seguimos la cocción a fuego lento hasta que las manzanas estén tiernas (agregamos un poco de agua si fuera necesario). Retiramos, mezclamos con el queso y llevamos a enfriar a la nevera.

Cortamos los higos por la mitad, los vaciamos con una cucharilla y pelamos las naranjas «a vivo» (ver página 32) y cortamos los gajos.

Servimos las mitades de pulpa de higo y los gajos de naranja con un poco de la gelatina de manzana y queso.

MINESTRONE AROMÁTICO DE FRUTAS Y PIEL DE CÍTRICOS

TORTITAS DE MANZANA A LA SARTÉN CON COMPOTA DE FRAMBUESAS

TORTITAS DE MANZANA A LA SARTÉN CON COMPOTA DE FRAMBUESAS

DE 4 A 6 UNIDADES
125 g de frambuesas
2 cucharadas de agua
100 g de azúcar integral de caña
2 manzanas golden
100 g de harina integral de trigo fina
1 cucharadita de jengibre molido
50 ml de aceite de girasol
1 huevo de granja
100 ml de bebida de arroz

En una cacerola ponemos las frambuesas con el agua y 1 cucharada de azúcar. Cocemos a fuego medio-bajo hasta que la fruta se ablande (unos 10 minutos). Retiramos y reservamos.

Pelamos las manzanas y las rallamos con la parte gruesa del rallador; las cocemos 10 minutos a fuego lento con 1 cucharada de agua.

En un bol mezclamos la harina con el resto del azúcar y el jengibre. Añadimos el aceite, las manzanas cocidas, la bebida de arroz y el huevo ligeramente batido; mezclamos bien.

Calentamos una sartén, vertemos un hilo de aceite, moviéndolo para que se extienda, y echamos un poco de la pasta aplanándola para darle forma de tortita; luego le damos la vuelta. Cocemos durante unos 5 minutos por cada lado.

Servimos con la compota de frambuesas.

GELATINA DE FRESONES Y CEREZAS

PARA 5 A 6 RACIONES
250 g de fresones
250 g de cerezas dulces
1 pizca de sal marina
4 cucharadas de agar-agar
3 cucharadas de concentrado de manzana

En primer lugar, quitamos los cabos de las frutas y las colocamos en un cazo con dos dedos de agua y la pizca de sal marina. Lo cocemos a fuego lento durante 10 minutos.

En un vaso con agua ponemos el agar-agar para que se ablande (si utilizamos copos, no es necesario remojarlo). Colamos la fruta en un cuenco y unimos el jugo colado con la gelatina; lo llevamos a hervir hasta que el agar-agar se disuelva por completo.

Añadimos el concentrado de manzana y mezclamos. Unimos la mezcla a la fruta y vertemos el conjunto en moldes individuales previamente humedecidos con agua o en una fuente, y lo reservamos en la nevera para que se solidifique.

Nota: Esta gelatina resulta ideal para acompañar unas galletas integrales.

PLATO DE TRES FRUTAS CON SALSA PASIÓN

PARA 3 A 4 RACIONES

600 g de tres frutas
(aquí escogimos lichis, plátano y fresones)

Para la salsa
500 g de fruta de la pasión
1 cucharada de azúcar integral de caña
50 g de aceite de oliva virgen extra

Para elaborar la salsa mezclamos la pulpa de la fruta de la pasión con el azúcar integral, le añadimos el aceite sin batir y mezclamos bien.

Pelamos los lichis y el plátano. Cortamos el plátano en rodajas y lo rociamos con unas gotas de limón; cortamos los fresones por la mitad.

A la hora de servir, disponemos la fruta en el centro de platos individuales y vertemos unas cucharadas de salsa.

MEZCLA DE FRUTAS CON CREMA DE CHIRIMOYA

PARA 4 RACIONES

Para la crema
800 g de bebida de arroz o de avena
2 cucharadas de sirope de arroz
u otro endulzante similar
1 cucharada de piel de naranja rallada
de cultivo ecológico
1 cucharada colmada de kuzu, arrurruz
o maicena para espesar
3 chirimoyas

Para la fruta
1 kg de fruta fresca: frambuesas,
cerezas, melón, manzana, uvas
moscatel, lichis.

Además...
2 carambolas para decorar

En primer lugar, calentamos la bebida vegetal con el sirope y la piel de naranja; diluimos aparte el kuzu en un poco de agua fría y lo añadimos. Revolvemos continuamente hasta que se espese.

Pelamos las chirimoyas, le quitamos las semillas y trituramos la pulpa; mezclamos muy bien con la crema anterior y reservamos en la nevera. Si quedan grumos pasamos la mezcla por el minipimer o el robot de cocina.

Mientras, lavamos la fruta; pelamos la manzana, quitamos la cáscara al melón y cortamos ambos en bolitas con la ayuda de una cucharilla. Cortamos la carambola en láminas no muy finas.

A la hora de servir, disponemos un poco de la crema en boles anchos, ponemos parte de la mezcla de fruta, colocamos otro poco de crema y decoramos con algunas piezas de fruta.

PLATO DE TRES FRUTAS CON SALSA PASIÓN

MANZANA ASADA EN SOPA DE FRUTA

MANZANA ASADA EN SOPA DE FRUTA

PARA 4 RACIONES

Para la manzana asada
4 manzanas golden
1 cucharada de concentrado de manzana
El zumo de 1 naranja
1/2 cucharadita de canela molida

Para la sopa de fruta
500 ml de zumo de naranja natural
5 fresones

Precalentamos el horno a 180 °C. Mientras, lavamos bien las manzanas y recortamos las bases para que se mantengan de pie; cortamos alrededor de los cabos, dejando estos intactos y en ese hueco colocamos 1 cucharadita de concentrado de manzana.

Mezclamos el zumo de naranja con la canela y bañamos las manzanas. Las horneamos hasta que estén tiernas (unos 30 minutos).

Para hacer la sopa quitamos los cabos de los fresones, y los batimos con el zumo de naranja.

Una vez cocidas las manzanas, las dejamos entibiar, las colocamos en platos hondos o en cuencos, y vertemos la sopa de frutas.

POSTRES RÁPIDOS CON FRUTA

Qué mejor que comer fruta como postre o merienda: fresca, cocida al vapor, horneada, salteada, en puré, en compota, en batidos... Salvando las consideraciones especiales que se comentaron antes, utilicemos fruta en nuestros postres; los enriquecerán y disminuirán el añadido de azúcar.

- **Peras y manzanas brevemente cocidas a fuego lento se pueden presentar sobre tostadas untadas con miel y verter encima un hilo de aceite de nueces o de avellanas.**

- **Si queremos aprovechar unas crêpes que sobraron, salteamos frutas en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva perfumado a la vainilla o a la canela, y las colocamos sobres las crêpes. Las cerramos y servimos con mermelada natural de fruta diluida en agua.**

- **Hacemos unas piezas de fruta «en tempura»; es muy fácil: podemos utilizar la pasta de rebozado de la receta de los buñuelos de calabaza, manzana y boniato (página 154). Cortamos la fruta, secamos los trozos, los pasamos ligeramente por harina integral de arroz o maicena, los sumergimos en la pasta de rebozado y los freímos en abundante aceite de oliva caliente. Escurrimos y espolvoreamos con azúcar integral de caña.**

- **Otra idea rápida y exquisita: cocer unas cucharadas de azúcar integral con un mínimo de agua hasta que se forme un caramelo, saltear aparte unas manzanas reinetas o golden en un hilo de aceite de oliva y volcarlas en el caramelo junto con medias nueces o pacanas. Se remueve todo hasta caramelizarlo y se sirve.**

- **No olvidemos la papaya, tan dulce como digestiva. La cortamos por la mitad, quitamos las semillas y rociamos la pulpa con el zumo de 1 ó 2 limas. El contraste de sabores dulce-ligeramente ácido es inigualable.**

- **La piña es otra fruta muy valorada por sus cualidades digestivas y depurativas. Cortamos rodajas muy finas (si es posible con máquina o con mandolina) y la servimos como un «carpaccio», acompañada de yogur de soja a la vainilla.**

- **Tanto los melones como las sandías pueden servir como recipientes de macedonias, una vez cortados y sin pulpa. Para que queden más decorativos se dibuja un corte en zigzag a la altura de su mitad y se introduce la hoja de un cuchillo pequeño y bien afilado en las líneas marcadas llegando hasta el centro del fruto. Una vez hecha toda esta «cintura», separamos con cuidado las dos partes. Quitamos las semillas (y las hebras fibrosas en el melón) con una cuchara. Luego, con una cucharilla para vaciar, hacemos bolas de una de las mitades: se aprieta la cucharilla contra la pulpa y se rota para obtener la bola. Procuraremos sacar la mayor cantidad de bolas y los restos que queden de pulpa los retiraremos con una cuchara grande. Utilizamos la mitad que queda para llenarla de fruta troceada y servimos.**

Las opciones son infinitas y, si de experimentar se trata, recordemos aprovechar la fruta de temporada, que es buena, abundante y está a buen precio.

TARTA FRUTAL DE YOGUR

PARA 8 RACIONES

Para la base:
200 g de galletas integrales
1 huevo
2 cucharadas de aceite de maíz o de girasol sin refinar

Para el interior:
3 cucharadas de agar agar
3 melocotones
El zumo de 1 naranja
2 cucharadas de azúcar integral de caña
2 yogures naturales (de leche o de soja)
800 g de fruta fresca variada (kiwis, bayas, naranja, etc.)

Además: 2 cucharadas de mermelada natural de melocotón y 1 cucharada de agua

Precalentamos el horno a 180° C.

Trituramos los ingredientes de la base hasta obtener una pasta. Cubrimos con ella el fondo de un molde de 20 ó 22 cm de diámetro y horneamos durante 10 minutos. Retiramos y reservamos.

Ponemos el agar-agar en agua para que se ablande (si es en copos no es necesario remojarlo previamente); luego lo ponemos en un cazo con el agua y lo hervimos a fuego lento durante 10 minutos hasta que se disuelva por completo.

Pelamos los melocotones y los trituramos junto con el zumo de naranja, el azúcar integral y la gelatina. Mezclamos suavemente con los yogures. Vertemos el preparado sobre la masa de tarta horneada y lo llevamos a la nevera para que solidifique.

Pelamos y cortamos la fruta y la disponemos sobre la tarta decorativamente. Calentamos la mermelada con el agua hasta homogeneizar y colamos si hubieran trocitos de fruta. Pincelamos la superficie con la mermelada rebajada.

ESPUMA DE PERAS

PARA 2 RACIONES
500 g de peras
2 claras de huevo
1 cucharada de agar-agar
50 ml de agua
1 cucharada de azúcar integral de caña
1 cucharada de zumo de limón

En primer lugar, pelamos las peras, las cocemos durante 5 minutos en un cazo con dos dedos de agua; colamos y trituramos con el azúcar y el zumo de limón.

Ponemos el agar-agar en un vaso con el agua hasta que se ablande (si es en copos no es necesario hacer este paso); luego lo hervimos con el mismo agua del remojo hasta que se disuelva.

Mezclamos el puré de peras con el agar-agar y, a continuación, montamos las claras a punto de nieve al baño maría (técnica en página 28) y las añadimos al puré de peras.

Para finalizar, vertemos el preparado en vasos anchos o copas y reservamos en la nevera.

TARTA FRUTAL DE YOGUR

CEREALES Y HORTALIZAS

Los **CEREALES INTEGRALES** son casi el ingrediente ideal para desayunos óptimos y una buena opción para las meriendas. Si los tomamos como postre, lo recomendable es que escojamos algo ligero de plato principal, como ensalada con tortilla o verduras salteadas, y no repetir cereal en la comida y el postre. También aprovechamos **EL DULZOR DE HORTALIZAS** como la calabaza, la zanahoria y los boniatos para incluirlos en algunas recetas.

DULCE DE BONIATO A LA VAINILLA CON QUESO FRESCO

PARA 9 RACIONES

Para el dulce de boniato
1 kg de boniatos
3 cucharadas colmadas de agar-agar
50 ml de agua
10 dátiles secos sin hueso
1 vaina de vainilla
300 ml de crema de soja

Para el acompañamiento
400 g de queso fresco
Aceite a la vainilla en c. s.
(técnica en página 20)

Pincelamos con aceite un molde cuadrado de 20 cm de lado y 5 cm de profundidad.

Pelamos los boniatos, los troceamos y los hervimos en un cazo con agua (en cantidad suficiente para que los cubra) hasta que estén blandos.

En un cazo ponemos el agar-agar con el agua para que se ablande (si es en copos no es necesario remojarlo previamente) y lo hervimos hasta que se disuelva por completo.

Abrimos la vaina de vainilla y raspamos la pulpa con un cuchillo. Troceamos los dátiles y los trituramos junto con los boniatos cocidos, el agar-agar y la vainilla. Añadimos la crema de soja y mezclamos bien. Vertemos la mezcla en el molde y la reservamos en la nevera para que se solidifique.

En el momento de servir cortamos una ración de queso fresco a la misma medida que el dulce de boniato y vertemos un hilo de aceite a la vainilla.

Nota: Podemos pasar el queso fresco por la plancha o gratinarlo. También queda estupendo si lo acompañamos con unas tostadas muy finas de pan de miel.

PUDDING FRUTAL DE CUSCÚS

PARA 6 RACIONES
100 g de ciruelas pasas
100 g de cuscús integral
600 ml de bebida de arroz o de avena
1 cucharada de uvas pasas
2 manzanas o peras
2 ó 3 albaricoques
(frescos o secos rehidratados)
2 huevos
1 cucharada de piel de naranja rallada de cultivo ecológico

Precalentamos el horno a 180 °C y preparamos 6 moldes refractarios individuales.

En un cazo ponemos a hervir las ciruelas pasas en dos dedos de agua hasta que estén bien blandas; las trituramos para obtener un puré.

En una cacerola ponemos el cuscús, la bebida vegetal y las uvas pasas, y la llevamos a fuego medio, removiendo cada tanto hasta que suelte el hervor; bajamos la llama, tapamos y dejamos reposar.

Pelamos y cortamos las manzanas o peras en láminas; y troceamos los albaricoques.

En un bol mezclamos el cuscús, el puré de ciruelas, la fruta, los huevos ligeramente batidos y la piel de naranja. Vertemos el preparado en los moldes y horneamos durante 25 minutos o hasta que la superficie se vea dorada.

DULCE DE BONIATO A LA VAINILLA CON QUESO FRESCO

PAQUETITOS DE CUSCÚS, MANZANA Y DÁTILES

TARTALETAS DE MIJO Y MEMBRILLO

PARA 4 TARTALETAS

Para la base
100 g de mijo
200 ml de agua
1 pizca de sal marina
100 ml de zumo de naranja o manzana

Para el interior
250 g de dulce de membrillo compacto
150 ml de zumo de naranja o manzana
50 g de piñones ligeramente tostados

Precalentamos el horno a 180 °C y pincelamos con aceite 4 moldes de tartaletas.

Ponemos a calentar el agua con la sal marina y el zumo; cuando vaya a hervir echamos el mijo y lo cocemos a fuego lento hasta que esté tierno. Dejamos entibiar y ponemos 2 cucharadas en los moldes presionando bien y cubriendo el fondo y los laterales.

En el vaso de la batidora ponemos el membrillo troceado y el zumo, y lo trituramos hasta obtener una pasta homogénea. Rellenamos las tartaletas, esparcimos unos piñones por encima y horneamos durante 15 minutos.

Finalmente, dejamos enfriar 10 minutos y desmoldamos con cuidado.

PAQUETITOS DE CUSCÚS, MANZANA Y DÁTILES

PARA 4 RACIONES
3 manzanas golden (aprox. 500 g)
3 cucharadas de aceite de oliva,
de maíz o de girasol sin refinar
40 g de concentrado de manzana
1 cucharadita de canela en polvo
4 dátiles
200 g de cuscús cocido
4 crêpes integrales (receta en página 59)
4 tiras finas de piel de naranja
de cultivo ecológico

Precalentamos el horno a 240 °C y tapizamos una placa para horno con papel de hornear.

Mientras, cortamos las manzanas en cubos (las pelamos si no son biológicas) y las cocemos a fuego lento en una sartén con el aceite, removiéndolas cada tanto.

Mezclamos el concentrado con la canela y lo vertemos sobre las manzanas; seguimos la cocción hasta que tomen color caramelo. No hay que cocerlas mucho, ya que deben quedar algo firmes. Dejamos enfriar un poco.

Por otro lado, cortamos los dátiles en bastoncitos y los mezclamos con el cuscús y las manzanas con su jugo. Mezclamos bien.

En el centro de cada crêpe colocamos un poco de la mezcla y cerramos los paquetitos dándoles forma rectangular o cuadrada, con los pliegues hacia abajo, y los atamos con una tira muy fina de piel de naranja escaldada en agua hirviendo.

Colocamos los paquetitos sobre la placa, esparcimos por encima de cada uno azúcar integral y horneamos durante 7 minutos. Los servimos decorando con un trocito de rama de canela.

Nota: Si disponemos de algo de tiempo, podemos preparar la salsa de canela-naranja (página 182) para acompañar.

ARROZ CON COCO Y PIÑA CARAMELIZADA

PARA 5 A 6 RACIONES

Para el arroz
200 g de arroz integral de grano largo
200 g de agua
180 ml de leche de coco
2 cucharadas de azúcar integral de caña o concentrado de manzana

Para la piña caramelizada
2 cucharadas de azúcar integral de caña
1 cucharada de agua
2 rodajas de piña de 1/2 cm sin corteza

En un cuenco ponemos el arroz y lo tostamos en seco unos minutos (hasta que desprenda olor a tostado). Hervimos el agua y la echamos con cuidado sobre el arroz; tapamos, bajamos la llama al mínimo y dejamos que absorba todo el agua.

Mezclamos la leche de coco con el endulzante y la añadimos al arroz; seguimos la cocción a fuego lento durante 5 minutos más. Retiramos y llevamos a enfriar.

En una sartén ponemos a calentar el azúcar integral con la cucharada de agua hasta que se forme un caramelo. Cortamos las rodajas de piña por la mitad y las caramelizamos en la sartén por ambos lados. Servimos el arroz con la piña.

CREMA FRÍA DE AVENA CON CANELA Y CEREZAS DULCES

PARA 4 A 5 RACIONES
200 g de copos de avena integral
500 ml de bebida de avena o de arroz
2 cucharadas de miel
2 cucharaditas de canela molida
1 pizca de sal marina
La piel rallada de 1 naranja (de cultivo ecológico)
200 g de cerezas dulces

Dejamos en remojo los copos de avena durante unas horas. Los trituramos con la bebida vegetal, la miel, la canela y la sal hasta obtener una crema. Añadimos más leche de ser necesario. Agregamos la piel rallada de la naranja y mezclamos.

Para acabar, deshuesamos las cerezas (técnica en página 32), y las servimos con la crema de avena.

PUDDING DE QUINOA

PARA 6 A 7 RACIONES
2 zanahorias grandes
2 manzanas golden
100 g de dátiles
100 g de ciruelas secas
200 g de copos de quinoa
50 ml de bebida de arroz o de avena
1 huevo de granja
1 pizca de sal marina

Precalentamos el horno a 180 °C y pincelamos con aceite un molde de 11 x 21 cm.

Limpiamos y rallamos las zanahorias; pelamos y rallamos las manzanas. Picamos los dátiles y las ciruelas.

En el robot de cocina ponemos la mitad de los copos y los molemos para obtener un grano más fino. Añadimos el resto de quinoa con los demás ingredientes y trituramos todo.

Vertemos la mezcla en el molde y horneamos durante unos 50 minutos o hasta que el pudding se vea firme. Retiramos del horno, dejamos enfriar un poco y servimos.

ARROZ CON COCO Y PIÑA CARAMELIZADA

HORNEADOS DE SÉMOLA Y ALMENDRA CON FRUTA DE LA PASIÓN

HORNEADOS DE SÉMOLA Y ALMENDRA CON FRUTA DE LA PASIÓN

PARA 9 RACIONES

5 huevos, separadas yemas y claras
80 g de sirope de arroz o cebada
60 g de almendras molidas
120 g de sémola de trigo o de arroz
5 frutas de la pasión

Además...
2 cucharadas de almendras fileteadas

Precalentamos el horno a 180 °C. Pincelamos con aceite o mantequilla 6 moldes individuales para el horno, o bien utilizamos moldes antiadherentes.

Batimos las yemas hasta que queden cremosas y poco a poco añadimos el sirope de arroz sin dejar de batir.

En un bol mezclamos las almendras molidas con la sémola y la añadimos con una espátula al batido de huevos. Abrimos las frutas de la pasión, quitamos la pulpa y la mezclamos. Por último, montamos las claras a punto de nieve y las incorporamos a la mezcla; primero con unas cucharadas para aligerar la crema y luego vertemos el resto con movimientos envolventes.

Horneamos durante 20-25 minutos o hasta que la superficie quede dorada.

Nota: Puede comerse desmoldado (como un bizcozo) o en el mismo molde.

BIZCOCHO INVERTIDO DE MIJO Y PERAS

PARA 8 A 9 RACIONES

3 peras
5 cucharadas de azúcar integral de caña
200 ml de bebida de arroz o de avena
200 g de copos de mijo
1 cucharadita de bicarbonato
1 cucharadita de canela molida
6 dátiles picados
1 huevo de granja,
separada la yema de la clara

Precalentamos el horno a 180 °C. Engrasamos con mantequilla o aceite y enharinamos un molde redondo de 20 ó 22 cm de diámetro.

Pelamos y cortamos en láminas finas 2 peras. Esparcimos 2 cucharadas de azúcar en el fondo del molde y luego acomodamos la fruta. Troceamos la otra pera y la mezclamos con la bebida de arroz.

En un bol mezclamos los copos de mijo, el bicarbonato, la canela y los dátiles. Vertemos la pera con la bebida de arroz, la yema de huevo y unimos los ingredientes. Por último montamos la clara a punto de nieve, añadimos 1 cucharada al preparado anterior para aligerar la masa y agragamos el resto trabajando con una espátula de goma en movimientos envolventes.

Vertemos la mezcla en el molde y la horneamos de 25 a 30 minutos. Para verificar que esté cocido introducimos un palillo que al sacarlo debe salir limpio, sin restos de masa. Retiramos del horno, dejamos enfriar 10 minutos y desmoldamos invirtiendo el bizcocho.

Nota: Para servir, podemos verter sobre el bizcocho una cucharada de zumo de peras.

BUÑUELOS DE CALABAZA, MANZANA Y BONIATO

PARA 4 A 5 PERSONAS

160 g de harina de arroz
1 pizca de sal marina
1 cucharadita de canela en polvo o pulpa de vainilla
Agua con gas en c. s. (100 ml aprox.)
1 manzana
1 boniato
200 g de calabaza
Aceite de oliva para freír
1 cucharada de sirope de arroz u otro endulzante natural
2 cucharadas de semillas mezcladas (por ejemplo calabaza y girasol)

En un bol mezclamos 120 g de harina con la sal, la especia y agua con gas en cantidad suficiente como para hacer una pasta espesa pero sin grumos. Reservamos en la nevera durante 1/2 hora.

Quitamos el centro de la manzana con un deshuesador (técnica en página 32) y la cortamos en aros de 1 cm de grosor. Pelamos el boniato y la calabaza, y los cortamos en láminas finas.

A continuación, sacamos la pasta de la nevera y ponemos a calentar abundante aceite en una cacerola pequeña o en una sartén profunda. Pasamos ligeramente todas las piezas por la harina de arroz y las sumergimos en la pasta de rebozar; las levantamos para que escurran el excedente de pasta y las freímos de inmediato por ambos lados. Las escurrimos sobre papel absorbente y las pasamos a una fuente de servir.

Vertemos sobre los buñuelos un hilo de sirope y esparcimos las semillas por encima. Servimos de inmediato.

FLAN DE BONIATO CON JARABE DE NARANJAS

PARA 4 A 5 PERSONAS

Para el flan
1 kg de boniatos
3 cucharadas de zumo de naranja natural
3 huevos de granja
100 ml de bebida de arroz o de avena

Para el jarabe
2 cucharadas de miel, sirope de arroz u otro endulzante natural
100 ml de zumo de naranja
1 cucharada de piel de naranja ecológica rallada muy fina

Precalentamos el horno a 180 °C y pincelamos con aceite 6 moldes individuales para flan.

Pelamos y troceamos los boniatos, y los cocemos al vapor o hervimos hasta que estén bien blandos. Los colamos y trituramos para obtener un puré.

En un bol mezclamos el puré de boniato, el zumo de naranja, los huevos y la bebida vegetal. Distribuimos el preparado en los moldes y horneamos durante 20-25 minutos (deben quedar algo firmes al tacto). Retiramos del horno, dejamos reposar 5 minutos y reservamos en la nevera.

Mientras se cuecen los flanes se prepara el jarabe: ponemos la miel, el zumo y la piel de naranja en un cazo y lo cocemos a fuego lento hasta que se reduzca un poco el líquido (unos 15 minutos). Retiramos y dejamos enfriar.

Al servir, desmoldamos los flanes y vertemos encima un poco del jarabe de naranja.

BUÑUELOS DE CALABAZA, MANZANA Y BONIATO

BIZCOCHOS DE ZANAHORIA CON CREMA DE CACAHUETE

SÁNDWICH DE GALLETAS DE MUESLI

Para las galletas
250 g de copos de avena u otro cereal
100 g de nueces peladas
2 cucharadas de semillas de calabaza
2 cucharadas de semillas de girasol
2 cucharadas de semillas de lino
6 cucharadas de aceite de maíz o de girasol sin refinar
250 g de miel o de sirope de arroz

Opciones para el interior
Fruta cocida al vapor y postre de soja a la vainilla
Crema de algarroba y avellanas
Puré de peras
Alguna crema o dulce de las páginas 182-187

Precalentamos el horno a 150 °C y tapizamos el fondo de una bandeja con papel para hornear.

En un bol mezclamos muy bien todos los ingredientes y volcamos cucharadas en la bandeja dándoles forma redonda, de galletas grandes y aplanadas.

Horneamos durante 20 minutos dándoles la vuelta a mitad de cocción para que se doren de manera uniforme. Dejamos enfriar fuera del horno y las servimos de dos en dos, con una de las opciones para el interior.

BIZCOCHOS DE ZANAHORIA CON CREMA DE CACAHUETE

PARA 8 RACIONES

Para el bizcocho
2 huevos de granja
50 g de azúcar integral de caña
50 ml de aceite de girasol o maíz sin refinar
2 zanahorias
120 g de harina de trigo integral
1 cucharadita de bicarbonato
1 cucharadita de canela en polvo

Para la crema
150 g de crema de cacahuete sin sal

Precalentamos el horno a 180 °C. Engrasamos con aceite o mantequilla y enharinamos un molde cuadrado de 20 cm de lado y 5 cm de profundidad u 8 moldes individuales.

Batimos los huevos con el azúcar hasta conseguir una crema. Añadimos el aceite y mezclamos bien.

En un bol tamizamos la harina con el bicarbonato y la canela; rallamos las zanahorias finamente y las añadimos. Incorporamos la crema de huevos a estos ingredientes secos y mezclamos bien con una espátula de goma.

Vertemos la mezcla en el molde y horneamos durante 35 minutos (unos 20 minutos si utilizamos moldes individuales). Para verificar que esté cocido introducimos un palillo que al sacarlo debe salir limpio, sin restos de masa. Retiramos del horno, dejamos enfriar 10 minutos y desmoldamos sobre una rejilla.

Por último, untamos el bizcocho con la crema de cacahuete, cortamos porciones y servimos.

Nota: Podemos cortar zanahoria en tiras muy finas, escaldarlas en agua hirviendo, pincelarlas con sirope y colocar sobre las raciones de bizcocho para decorar.

PUDDING DE ARROZ AL AZAFRÁN CON PURÉ DE MELOCOTÓN

PARA 5 A 6 RACIONES

Para el pudding
100 g de arroz integral cocido*
2 huevos de granja
50 g de sirope de arroz, de cebada o concentrado de manzana
350 ml de bebida de arroz
200 ml de crema de soja
4 hebras de azafrán

Para el puré de melocotón
1 kg de melocotones frescos
El zumo de 1/2 limón
1 cucharada de sirope de arroz o concentrado de manzana (si los melocotones son muy dulces, podemos prescindir del endulzante)

*** Para la cocción podemos seguir la referencia de la receta de la página 150: «Arroz con coco y piña caramelizada»**

Precalentamos el horno a 160 °C. Pincelamos con aceite una fuente refractaria cuadrada (20 cm de lado y 5 cm de profundidad), rectangular (20 x 30 cm) o redonda (20-22 cm de diámetro).

En un bol batimos los huevos ligeramente y añadimos el azúcar, la bebida vegetal, la crema de soja y el azafrán, mezclando bien. Incorporamos el arroz cocido y vertemos la mezcla en el molde. Cocemos al horno en el baño maría (técnica en página 28) durante 40 minutos.

Para hacer el puré, pelamos y troceamos los melocotones, y los trituramos con el zumo y el sirope.

Una vez cocido el pudding, lo retiramos del horno y lo dejamos enfriar durante 10 minutos. Se puede servir tibio o frío acompañado del puré.

CREMA DE ARROZ CON «LECHE», OREJONES Y CROCANTE DE ARROZ

PARA 4 A 5 RACIONES

Para el arroz con leche
1 l de bebida de arroz
1 vaina de vainilla
2 cucharadas de azúcar integral de caña
80 g de copos de arroz integral
250 g de orejones de albaricoques secos previamente hidratados y troceados

Para el crocante de arroz
4 galletas de arroz integral
2 cucharadas de azúcar integral de caña
1 cucharada de semillas de girasol ligeramente tostadas

Abrimos la vaina de vainilla y raspamos el interior con un cuchillo para extraer la pulpa. Ponemos a calentar la bebida de arroz con la vainilla (pulpa y vaina), el azúcar integral y los copos; cocemos a fuego lento durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando (debe quedar un preparado cremoso). Retiramos la vaina vacía.

Para preparar el crocante, cortamos con las manos las galletas de arroz en trozos muy pequeños y los mezclamos con las semillas y el azúcar. Calentamos la cucharada de aceite en una sartén y cocemos las migas de arroz a fuego medio hasta que estén doradas y crujientes.

Trituramos los orejones y los mezclamos ligeramente con la crema de arroz de modo que no quede homogéneo, sino amarmolado.

Finalmente, servimos en cuencos y esparcimos por encima el crocante de arroz.

Nota: En verano aprovechemos fruta fresca como melocotones, nectarinas y albaricoques. También queda estupendo mezclado con bayas como arándanos, fresitas y moras.

POSTRE DE SÉMOLA Y FRUTOS SECOS

PARA 4 RACIONES
50 g de pacanas
50 g de almendras peladas
4 semillas de cardamomo
1 cucharada de uvas pasas
2 cucharadas de aceite a la vainilla (página 20)
100 g de sémola de arroz
50 g de azúcar integral de caña
200 ml de bebida de arroz o de avena

Picamos finamente las pacanas, las almendras y las uvas pasas. En una sartén calentamos el aceite y echamos la picada anterior para tostarla a fuego lento. Retiramos los frutos procurando no quitar el aceite.

Machacamos el cardamomo y lo echamos en la sartén, removemos unos 2 minutos y vertemos la sémola removiendo con una cuchara de madera hasta que se tueste. Incorporamos el azúcar integral y la bebida vegetal; dejamos cocer a fuego lento removiendo cada tanto hasta que el cereal esté cocido (de 8 a 10 minutos).

Finalmente, agregamos los frutos tostados, mezclamos y dejamos entibiar para servir.

PEQUEÑOS CRUMBLES DE AVENA

PARA 4 RACIONES
2 manzanas grandes (500 g aprox)
6 higos frescos
1 huevo de granja
200 g de copos de avena
50 g de miel, sirope de arroz u otro endulzante natural
La piel rallada de 1 limón (de cultivo ecológico)

Para la cubierta
200 g de copos de avena
100 g de azúcar integral de caña
3 cucharadas de crema de almendras o de sésamo (tahine)

Precalentamos el horno a 180 °C y pincelamos con aceite 4 moldes individuales de 10 cm de diámetro y 4 cm de alto.

Pelamos las manzanas y las rallamos. Pelamos los higos y los troceamos. Batimos el huevo ligeramente.

En un bol mezclamos la avena, la miel, la piel de limón, las manzanas, los higos y el huevo. Vertemos la mezcla en los moldes.

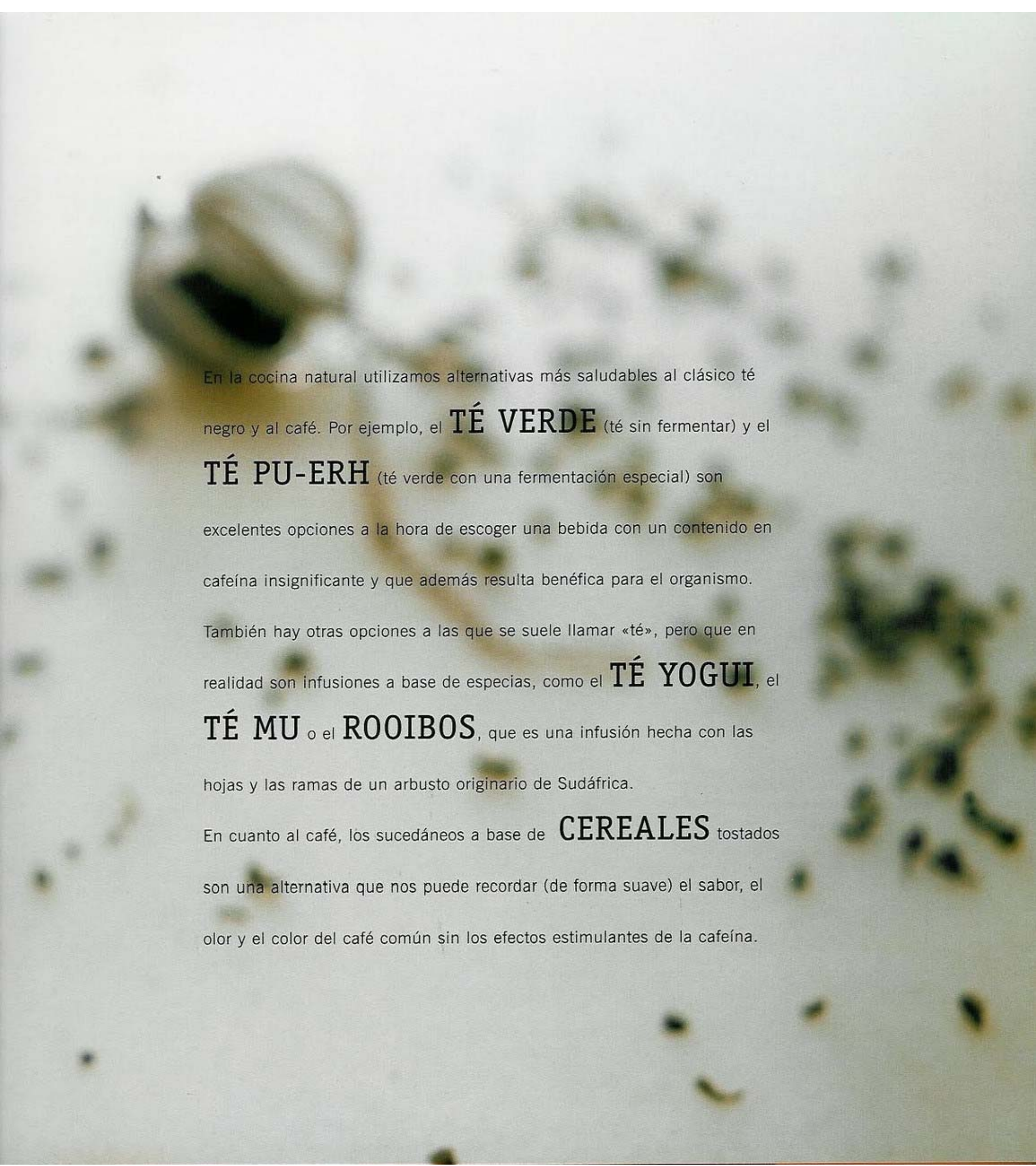
Aparte unimos los ingredientes de la cubierta y tapamos el preparado. Horneamos durante unos 20 minutos o hasta que la superficie se vea dorada.

Retiramos del horno, dejamos entibiar y servimos en los moldes.

POSTRES RÁPIDOS CON CEREALES

Cuando nos sobren cereales cocidos de las comidas (sin condimentar), podemos aprovecharlos para hacer buñuelos o croquetas dulces. Los mezclamos con frutos secos picados, un huevo y endulzante a gusto, los rebozamos en pan integral rallado y los freímos en abundante aceite de oliva. También podemos utilizarlos para preparar cremas de cereales: los trituramos con bebida de arroz o de avena, sirope de cereales y tahine u otra crema de frutos secos.
Los copos son una buena opción para aplicar a estas mismas ideas.

TÉ Y CAFÉ (DE CEREALES)



En la cocina natural utilizamos alternativas más saludables al clásico té negro y al café. Por ejemplo, el **TÉ VERDE** (té sin fermentar) y el **TÉ PU-ERH** (té verde con una fermentación especial) son excelentes opciones a la hora de escoger una bebida con un contenido en cafeína insignificante y que además resulta benéfica para el organismo.

También hay otras opciones a las que se suele llamar «té», pero que en realidad son infusiones a base de especias, como el **TÉ YOGUI**, el **TÉ MU** o el **ROOIBOS**, que es una infusión hecha con las hojas y las ramas de un arbusto originario de Sudáfrica.

En cuanto al café, los sucedáneos a base de **CEREALES** tostados son una alternativa que nos puede recordar (de forma suave) el sabor, el olor y el color del café común sin los efectos estimulantes de la cafeína.

COMPOTA AL TÉ YOGUI

PARA 4 A 5 RACIONES

Para la compota

600 g de fruta seca variada:
albaricoques, higos, manzana, ciruelas, papaya, plátano
2 cucharadas de semillas de girasol
2 cucharadas de almendras peladas

Para el té yogui

1 l de agua
1 cm de raíz de jengibre picada
3 semillas de cardamomo
2 clavos
4 cucharaditas de hojas de té verde

En un bol ponemos todos los ingredientes de la compota, vertemos dos dedos de agua y dejamos en reposo de 4 a 6 horas. Lo pasamos todo a una cacerola y, si fuera necesario, añadimos más agua hasta cubrir. Cocemos a fuego lento durante 15 minutos, removiendo de tanto en tanto. Colamos el líquido y lo hervimos hasta que se reduzca y espese un poco.

Por otro lado preparamos el té yogui: ponemos el agua a calentar y cuando hierva echamos las especias (jengibre, cardamomo y clavo); dejamos hervir a fuego lento durante 3 minutos. Apagamos el fuego, echamos las hojas de té verde y dejamos tapado en infusión 2 minutos.

Colamos la infusión, la mezclamos con el líquido reducido de la compota y lo vertemos sobre ésta. Podemos servir frío o tibio.

Nota: En las tiendas de productos naturales podemos encontrar té yogui envasado, incluso con variaciones de ingredientes.

«CAFÉ CON LECHE» EN FLAN

PARA 9 A 10 RACIONES

500 ml de bebida de arroz o avena
3 cucharadas de café de cereales instantáneo
4 huevos de granja
4 cucharadas de azúcar integral de caña u otro endulzante natural (sirope, miel, etc.).

Precalentamos el horno a 180 °C. Pincelamos con aceite un molde cuadrado de 20 cm de lado o un molde alargado tipo cake de 21 x 11 cm.

Calentamos la bebida vegetal y disolvemos en ella el café de cereales. Retiramos del fuego. Batimos los huevos añadiendo poco a poco el endulzante y luego el café.

A continuación, vertemos la mezcla en el molde y lo colocamos dentro de una bandeja con agua caliente para cocerlo al baño maría (técnica en página 28) durante 45-50 minutos. Debemos vigilar que siempre haya agua en la bandeja.

Cuando el preparado tenga consistencia, lo sacamos del horno y lo dejamos enfriar. Cortamos en raciones y servimos.

Nota: En el momento de servir puede verterse por encima un hilo de miel de caña o melaza.

COMPOTA AL TÉ YOGUI

BÁVAROS DE TÉ VERDE Y PISTACHO

BÁVAROS DE TÉ VERDE Y PISTACHO

PARA 4 A 5 RACIONES
3 cucharadas de agar-agar
1 vaina de vainilla
1 l de bebida de arroz o de avena
2 cucharadas de hojas de té verde
4 cucharadas de miel
50 g de pistachos pelados y picados

Ponemos en remojo el agar-agar con 1/2 vaso de agua para que se ablande (si es en copos no es necesario remojarlo previamente).

Abrimos la vaina de vainilla por la mitad y raspamos con un cuchillo para quitar la pulpa.

En una cacerola ponemos la bebida de arroz con la pulpa de vainilla y el agar-agar escurrido y lo llevamos a fuego medio hasta que alcance el hervor, bajamos la llama y seguimos la cocción durante 10 minutos más, removiendo de vez en cuando. Comprobamos que se haya disuelto por completo y retiramos del fuego.

A continuación, molemos las hojas de té hasta reducirlas a polvo y las mezclamos con el preparado anterior, endulzamos y dejamos entibiar.

Batimos de modo que obtengamos una textura cremosa, añadimos los pistachos y vertemos en moldes individuales previamente remojados con agua fría. Reservamos en la nevera hasta el momento de servir.

Nota: Si disponemos de tiempo podemos preparar la salsa de frutos secos de la página 182 para acompañar. En este caso, utilizaríamos pistachos.

CAFÉ «ESPRESSO» DE PERAS Y MASCARPONE

PARA 4 RACIONES
4 peras pequeñas
500 ml de café de cereales
3 cucharadas de azúcar integral de caña
2 clavos
1 rama de canela
100 g de queso mascarpone
Cacao sin azúcar para espolvorear

Pelamos las peras recortando las bases y dejándoles el cabito.

En una cacerola ponemos el café de cereales, 2 cucharadas de azúcar y las especias; colocamos las peras y las cocemos tapadas a fuego lento hasta que estén bien tiernas (unos 10 minutos). Retiramos del fuego y dejamos reposar en el mismo líquido durante 2 horas para que se empape bien de los aromas.

Seguidamente, batimos el mascarpone con la cucharada de azúcar restante.

En el momento de servir calentamos el recipiente con las peras, las cortamos en cuartos, las trasladamos a cuencos o tazas de café y vertemos el líquido colado. Servimos con 1 cucharada de mascarpone y espolvoreamos con el cacao.

LIONESAS DE TÉ ROOIBOS

PARA 12 A 15 LIONESAS
250 ml de agua
1 cucharada de hojas de té rooibos
80 g de mantequilla ecológica
1 pizca de sal marina
200 g de harina integral de arroz
4 huevos de granja

Precalentamos el horno a 200 °C y tapizamos una bandeja con papel de hornear o bien la engrasamos con mantequilla o aceite y la enharinamos.

En un cazo ponemos el agua y lo llevamos al fuego hasta que alcance el punto de ebullición. Apagamos el fuego, vertemos las hojas de té y las dejamos en infusión 3 minutos. Colamos y llevamos el cazo nuevamente al fuego junto con la mantequilla y la sal; llevamos a ebullición. Cuando suelte el hervor, añadimos la harina de una vez y removemos hasta que se despegue de las paredes y el fondo.

Retiramos del fuego, dejamos entibiar y añadimos los huevos de uno en uno removiendo antes de cada adición. Debe quedar una masa muy homogénea.

En una manga pastelera con boca lisa colocamos la masa y vamos depositando pequeños montoncitos de pasta a una distancia entre sí de 5 cm.

Horneamos durante unos 20 minutos (las lionesas deben tener un color dorado). Debemos ir controlándolas porque si se exceden de cocción quedarán duras. Cuando estén listas, las retiramos del horno y las dejamos enfriar.

Antes de servirlas, hacemos un corte y las rellenamos con confitura natural de frutas (higos, frambuesas, etc.).

TÉ DE FRUTAS Y ESPECIAS

Para acompañar estos postres con una aromática bebida frutal.

PARA UNAS 6 TAZAS
1 l de agua
4 cucharaditas de hojas de té verde
1 vaso de zumo de naranja natural
1 vaso de zumo de piña natural
1 cucharada de azúcar integral de caña
2 cucharaditas de miel
1 cucharada de pimienta de Jamaica en grano
4 a 5 clavos
1 rama de canela
1 vaina de vainilla (la pulpa)
Rodajas de naranja

- Ponemos el agua a calentar; cuando hierva echamos las hojas de té, tapamos y dejamos en infusión 3 minutos. Colamos para retirar las hojas, devolvemos el té al fuego y añadimos el resto de los ingredientes (excepto las rodajas de naranja). Cocemos tapado a fuego lento durante 30 minutos.

- Colamos y al servirlo (frío o caliente) ponemos la rodaja de naranja en el fondo de los vasos o tazas.

Té verde y otras tisanas revitalizantes. Iona Purtí y Marcelo Pascual. Ed. Océano.

LIONESAS DE TÉ ROOIBOS

TIRAMISÚ

TIRAMISÚ

PARA 8 PERSONAS

4 yemas de huevo frescas
4 cucharadas de azúcar
500 g de mascarpone
(queso fresco italiano)
1 cucharadita de ralladura de limón
2 tacitas de café espresso frío
4 cucharadas de brandy
150 g de bizcochos
2-3 cucharadas de café sin endulzar
Cacao en polvo para espolvorear

Bate las yemas y el azúcar con la batidora a máxima potencia. Añade el mascarpone a cucharadas y la ralladura de limón.

Mezcla el espresso con el brandy y moja los bizcochos en el café para colocarlos en un molde plano. Vierte sobre ellos la mitad del mascarpone. Repite la operación empezando por los bizcochos y acabando con el mascarpone.

Se deja reposar entre 4 y 5 horas, y en el momento de servir se espolvorea el tiramisú con el cacao en polvo.

PASTELITOS DE CREMA DE MALTA Y AVELLANAS

PARA 6 A 7 PASTELITOS

Para la crema de malta
2 cucharadas de kuzu, arrurruz
o harina de arroz
500 ml de bebida de arroz o de avena
1 cucharada de café de malta soluble
2 cucharadas de azúcar integral de caña

Además...
2 planchas de bizcocho
(receta en página 47)
1 taza de café de malta
200 g de crema de avellanas
4 cucharadas de mermelada natural
de naranja o melocotón
3 cucharadas de agua

Para preparar la crema, disolvemos el kuzu (u otro espesante) en unas cucharadas de bebida vegetal. Lo pasamos a un cazo con el resto de la bebida, el café de malta y el azúcar integral, y lo llevamos a fuego lento, removiendo continuamente hasta que se espese. Retiramos del fuego y dejamos enfriar.

Para montar los pasteles utilizamos aros de 6 ó 7 cm de diámetro y tapizamos una bandeja con papel antiadherente. Utilizamos el mismo aro para cortar discos de bizcocho, los humedecemos ligeramente en el café de malta y los colocamos en el fondo de los aros (serán las bases de los pastelitos). Ponemos 1 cucharada de crema de avellanas, 1 cucharada de crema de malta y tapamos con otro disco de bizcocho humedecido; volvemos a poner otra capa de crema de avellanas y otra de crema de malta para finalizar. Hacemos esto con todos los aros que tengamos y reservamos la bandeja con los pastelitos en la nevera durante 1 hora.

Con la mermelada y el agua preparamos una salsa rápida para acompañar: los ponemos en un cazo hasta que alcance el hervor, bajamos la llama y cocemos a fuego lento hasta que el líquido se reduzca un poco.

Para desmoldar los pastelitos, los levantamos de la bandeja con una espátula larga y presionamos desde la base hacia arriba para quitarles el aro. Servimos con un poquito de salsa.

Nota: Esta es la versión más «gourmet» del postre, con la que tenemos una presentación más atractiva pero también más elaborada. Si queremos simplificar la tarea simplemente debemos utilizar una plancha de bizcocho entera, cubrirla con las cremas, taparla con la otra plancha y acabar con otra capa de cremas. Una vez enfriado sólo hay que cortar en porciones cuadradas o rectangulares.

MOUSSE DE CAFÉ ENTRE TEJAS DE ALMENDRA

MOUSSE DE CAFÉ ENTRE TEJAS DE ALMENDRA

PARA 3 A 4 RACIONES

Para la mousse
3 cucharadas de agar-agar
500 ml de bebida de arroz, avena o soja
3 cucharadas de café de cereales soluble
60 g de azúcar integral de caña

Para las tejas
1 cucharada de azúcar integral
2 claras de huevo
40 g de almendras molidas

En un vaso con agua ponemos el agar-agar hasta que se ablande (si es en copos no es necesario remojarlo previamente). Lo pasamos a un cazo junto con la bebida vegetal, el café de cereales y el azúcar integral; lo llevamos al punto de hervor, bajamos la llama y lo cocemos hasta que se espese, removiendo continuamente. Retiramos y dejamos enfriar.

Para preparar las tejas precalentamos el horno a 170 °C y tapizamos una bandeja con papel de hornear.

Mezclamos bien los tres ingredientes y con una cuchara extendemos unos rectángulos finos de 10 cm de longitud y 3 cm de ancho (también podemos formar discos en lugar de tiras rectangulares). Horneamos las tejas durante 10 minutos; las retiramos y las dejamos secar bien separadas unas de otras.

A la hora de servir disponemos la mousse entre las tejas de almendras.

Nota: Si colocamos la mousse en una manga pastelera será más fácil de extender sobre las tejas. También podemos armar dos capas de mousse entre tres tejas.

CREMOSO DE TÉ VERDE Y CAQUIS

PARA 5 RACIONES
1 l de bebida de arroz
2 cucharadas de hojas de té verde
300 g de caquis
2 cucharadas de arrurruz o kuzu para espesar
4 cucharadas de agua

En un cazo ponemos la bebida de arroz y la llevamos al fuego hasta que alcance el punto de hervor. Apagamos el fuego, echamos las hojas de té y tapamos. Dejamos en infusión 5 minutos y colamos.

Pelamos los caquis dejando uno para decorar, les quitamos las semillas y los trituramos hasta obtener un puré.

Por otro lado, diluimos el arrurruz o el kuzu en el agua y lo mezclamos en la infusión; añadimos el puré de caquis. Llevamos la mezcla al fuego para que espese, removiendo continuamente.

Volcamos la mezcla en moldes individuales o vasos anchos y reservamos en la nevera para que se enfríe y adquiera consistencia.

Servimos con trocitos de caqui.

PASTEL CARAMELIZADO DE HIGOS Y CAFÉ

PARA 6 A 8 RACIONES

60 g de azúcar integral de caña
10 higos frescos ecológicos
4 huevos de granja,
separadas claras y yemas
2 cucharadas de café de cereales soluble
90 g de harina integral de trigo
1 cucharadita de bicarbonato

Precalentamos el horno a 180 °C. Engrasamos con aceite o mantequilla un molde de 20 ó 22 cm de diámetro y esparcimos 1 cucharada de azúcar por todo el molde. Lavamos bien los higos, los cortamos por la mitad en sentido longitudinal y los colocamos en el fondo del molde con la parte plana hacia abajo.

En un bol, montamos las yemas con el resto del azúcar integral hasta obtener una crema. Aparte mezclamos las harinas, el bicarbonato y el café soluble y lo incorporamos poco a poco al batido de huevos. Por último montamos las claras a punto de nieve y las incorporamos al batido anterior; primero añadimos unas cucharadas para bajar la densidad del preparado y luego vertemos el resto con movimientos envolventes utilizando una espátula de goma.

Vertemos la crema en el molde (sobre los higos) y horneamos durante 25-30 minutos. Para verificar que esté cocido hay que introducir un palillo que al sacarlo debe salir limpio, sin restos de masa.

Una vez cocido, retiramos del horno y desmoldamos enseguida (si no el caramelizado del fondo se quedará pegado al molde). Resulta un bizcocho húmedo.

POSTRE DE COCO Y CAFÉ

PARA 9 RACIONES

Para la base
2 huevos
50 g de azúcar integral de caña
1 infusión de café de cereales
(100 ml de agua + 5 cucharadas
de café de cereales)
2 cucharadas de aceite de maíz
o de girasol sin refinar
40 g de harina integral de trigo fina
1 cucharadita de bicarbonato

Para la cubierta
1 cucharada de kuzu, arrurruz
o maicena
500 ml de leche de coco
50 g de azúcar integral de caña
2 cucharadas de coco rallado
o virutas de coco

Precalentamos el horno a 180 °C. Engrasamos con aceite o mantequilla y enharinamos un molde cuadrado de 20 cm de lado.

Batimos los huevos con el azúcar hasta obtener una crema. Añadimos el aceite y la mitad de la infusión de café.

En un bol mezclamos la harina tamizada con el bicarbonato y poco a poco lo vamos uniendo con los ingredientes líquidos. Vertemos la mezcla en el molde y la horneamos durante 20-25 minutos; estará cocido cuando introduzcamos un palillo y éste salga limpio, sin restos de masa. Retiramos del horno, dejamos reposar 10 minutos y desmoldamos.

Para hacer la cubierta, disolvemos el kuzu en un cazo con un poco de leche de coco, añadimos el resto de leche y el azúcar integral y cocemos a fuego medio, removiendo continuamente hasta que se espese. Retiramos y dejamos enfriar un poco.

Por último, humedecemos el bizcocho con el resto de la infusión de café y cubrimos con la crema de coco. Esparcimos el coco rallado o las virutas y reservamos en la nevera. Cortamos en cuadrados y servimos.

PASTEL CARAMELIZADO DE HIGOS Y CAFÉ

HELADO DE TÉ VERDE

PARA 5 A 6 RACIONES
500 ml de bebida de arroz, avena o soja
3 cucharadas de té verde
5 yemas de huevo
125 g de azúcar integral de caña
250 ml de crema de soja

En un cazo ponemos a calentar la bebida; cuando rompa a hervir echamos las hojas de té, apagamos el fuego, tapamos y dejamos en infusión 8 minutos. Colamos y reservamos.

En un cuenco batimos las yemas con el azúcar integral hasta obtener una preparación cremosa. Incorporamos la infusión de té batiendo poco a poco, y cocemos la mezcla a fuego lento (sin que llegue a hervir) removiendo continuamente. Debemos obtener una crema espesa que no se deslice por la cuchara de madera.

Retiramos del fuego, batimos un poco más para que no se forme costra en la superficie y dejamos enfriar.

Añadimos la crema de soja, mezclamos bien y lo pasamos a un recipiente que pueda reservarse en el congelador. A las 3 ó 4 horas retiramos, batimos y volvemos a congelar; repetimos la operación 2 veces más (o congelamos en una máquina de helados).

Nota: Se le puede dar un toque de otro sabor añadiendo a la crema 2 gotas de aceite esencial de bergamota o 1 cucharadita de hojas de menta fresca picadas muy finas.

OTRO HELADO DE TÉ

Esta es una versión del helado de té verde que no lleva huevo, más cercana al sorbete.

PARA 3 A 4 RACIONES
500 ml de bebida de arroz
1 cucharada de té verde
100 g de azúcar integral de caña
100 ml de crema de soja

- **Calentamos la bebida de arroz en un cazo; cuando alcance el punto de hervor, apagamos el fuego, echamos las hojas de té verde, tapamos y dejamos en infusión 8 minutos. Colamos, añadimos el azúcar removiendo hasta que se disuelva e incorporamos la crema de soja.**

- **Vertemos la mezcla en un recipiente y reservamos en el congelador. Cuando comience a solidificarse (3 ó 4 horas) retiramos, batimos y volvemos a congelar. Repetimos la operación 2 veces más (o congelamos en una máquina de helados).**

SOPA INGLESA DE CREMA DE CAFÉ Y ALGARROBA

PARA 4 RACIONES
2 cucharadas de kuzu o arrurruz
600 ml de bebida de arroz o avena
3 cucharadas de sirope de arroz, cebada u otro endulzante natural
2 cucharadas de café de cereales soluble
150 g de algarroba en tabletas
12 bizcochos integrales (podemos utilizar los melindros, receta en la página 52)

Diluimos el kuzu o el arrurruz en unas cucharadas de agua. Reservamos.

En un cazo calentamos en un cazo 500 ml de la bebida vegetal junto con el endulzante, el café de cereales y el kuzu o arrurruz disuelto. Removemos continuamente hasta que la mezcla se integre y espese removiendo cada tanto. Retiramos del fuego.

Por otro lado calentamos los 100 ml de bebida restante junto con la algarroba troceada y removemos a fuego lento hasta su disolución.

Preparamos 4 moldes individuales de cristal o 4 vasos anchos y bajos: humedecemos los bizcochos en la salsa líquida de algarroba y cubrimos los fondos; luego colocamos un poco de crema. Repetimos la operación hasta acabar con una capa de crema. Reservamos en la nevera y servimos.

Nota: Podemos hacer unas virutas de algarroba para decorar la superficie.

CAFÉ SUFLÉ

PARA 4 RACIONES
2 yemas de huevo
60 g de azúcar integral de caña
3 cucharadas de café de cereales soluble
40 g de harina de arroz
300 ml de bebida de arroz o de avena
6 claras de huevo

Precalentamos el horno a 200 °C. Engrasamos con aceite o mantequilla 4 moldes individuales para suflé y espolvoreamos con azúcar integral de caña.

En un cazo batimos las yemas con el resto del azúcar (50 g) y el soluble de cereales; incorporamos la harina de arroz y luego la leche de arroz. Llevamos la mezcla a fuego lento y removemos continuamente hasta que se espese. Dejamos enfriar un poco.

Montamos las claras a punto de nieve. Añadimos a la crema anterior unas cucharadas de claras montadas para bajar la densidad de la mezcla. Luego vamos añadiendo el resto de claras, mezclando con suavidad con una espátula de goma para que no se baje.

Finalmente, repartimos el preparado en los moldes y horneamos de 15 a 20 minutos.

TARTA MERENGADA AL CAFÉ

PARA 6 A 8 RACIONES

1 masa sablé integral
(receta en página 56)
150 ml de bebida de arroz, avena o soja
2 cucharadas de café de cereales soluble
300 ml de crema de soja
1 rama de canela
2 cucharadas de kuzu o arrurruz
50 g de azúcar integral de caña

Para el merengue

3 claras de huevo
5 cucharadas de azúcar integral
de caña molido fino*

*** Molemos al azúcar integral en un molinillo como los que se utilizan para el café.**

Precalentamos el horno a 180 °C. Pincelamos con aceite o mantequilla y enharinamos un molde de 20 cm de diámetro.

Estiramos la masa sablé y tapizamos el molde presionando bien los laterales y recortando los bordes. Cubrimos el fondo con papel de horno y legumbres secas y cocemos a blanco durante 10 minutos; luego retiramos el papel y las legumbres y cocemos 10 minutos más (técnicas en página 31). Sacamos la base del horno y reservamos.

En un cazo ponemos la bebida vegetal, el café de cereales, la crema de soja y la canela. Cocemos hasta que suelte el hervor, retiramos del fuego, tapamos y dejamos en infusión 10 minutos.

Disolvemos el kuzu o el arrurruz con unas cucharadas de agua. Quitamos la rama de canela de la infusión, añadimos el azúcar y el kuzu disuelto y devolvemos al fuego lento, removiendo continuamente hasta que la crema espese. Vertemos la crema sobre la masa cocida y dejamos enfriar.

Para hacer un merengue rápido (un falso merengue italiano), ponemos las claras con el azúcar integral a cocer al baño maría, removiendo con una cuchara durante 3-4 minutos. Pasamos la mezcla al vaso de la batidora y batimos hasta obtener un preparado bien firme (punto merengue).

Por último, ponemos el merengue en una manga pastelera y cubrimos la superficie de la tarta. Gratinamos en horno fuerte hasta dorar el merengue.

GRANIZADO DE FRUTAS Y TÉ PU-ERH

PARA 6 A 7 RACIONES

1 l de agua
2 cucharadas de té Pu-erh
1 cucharada de piel de naranja rallada
de cultivo ecológico
100 g de miel
500 ml de zumo de naranja natural
300 ml de zumo de piña natural
500 g de fruta fresca variada y cortada
en trozos pequeños.

En una cacerola ponemos el agua y la llevamos a ebullición. Apagamos el fuego, añadimos las hojas de té Pu-erh y la piel de naranja, tapamos y dejamos en infusión 5 minutos. Colamos y reservamos.

Endulzamos la infusión con la miel, la pasamos a un recipiente y la mezclamos con los zumos y los trocitos de fruta. Reservamos en el congelador. Antes de que se solidifique totalmente, lo batimos con un batidor de varillas y lo llevamos nuevamente a congelar.

Antes de servir, rallamos el preparado con un tenedor para obtener el granizado y lo disponemos en copas o vasos. Reservamos en la nevera hasta el momento de servir.

CAFÉS DE COMPAÑÍA

Para acompañar un simple bizcocho o algunos de estos postres, aquí tienes algunas fórmulas de bebidas aromáticas con sabor a café.

CAFÉ DE NORMANDÍA

PARA 4 TAZAS

500 ml de café de cereales «cargado»
500 ml de zumo de manzana
40 g de azúcar integral de caña
3 naranjas
2 ramas de canela
2 clavos
Una pizca de pimienta de Jamaica molida

- Ponemos todos los ingredientes en una cacerola y calentamos a fuego fuerte. Cuando suelte el hervor, bajamos la llama y dejamos cocer durante 10 minutos.

- Colamos el líquido en un recipiente precalentado y servimos. Podemos dejar un trocito de rama de canela para decorar las tazas.

CAFÉ LIBANÉS

PARA 4 TAZAS O VASOS PEQUEÑOS

400 ml de agua
4 cucharaditas de azúcar integral de caña
1 cucharada de café de cereales (no soluble)
2 cucharaditas de semillas de cardamomo molidas al momento

- En un cazo ponemos el agua, el azúcar y el resto de ingredientes. Lo llevamos a calentar a fuego medio hasta que suelte el hervor, removiendo de tanto en tanto la superficie para que se forme espuma.

- Retiramos del fuego, vertemos el líquido llenando 1/3 de las tacitas y devolvemos al fuego; antes de que vuelva a hervir, retiramos para acabar de llenar las tazas.

- Antes de beber, hay que dejarlo reposar para que los sólidos del café y las semillas se vayan al fondo.

Recetas adaptadas del libro *Culto al café,* de Yasar Karaoglu. Ed. Océano, 2004.

SALSAS, CREMAS Y DULCES DE COMPAÑÍA

Si disponemos de tiempo, preparar algún acompañamiento dulce nos puede facilitar la tarea de «vestir» un simple bizcocho o una tarta. Verter por encima de ellos un poco de **SALSA O CREMA** **ENRIQUECE** aún más el postre.

Las mermeladas son otra dulce compañía para panes, galletas o bizcochos. Las de elaboración industrial contienen un elevado porcentaje de azúcar blanco, lo que permite que se conserven por largo tiempo sin estropearse. Las **CONFITURAS NATURALES** llevan menos endulzante añadido y duran menos tiempo. En las recetas de mermeladas que incluimos aquí preferimos emplear el concentrado de manzana o los siropes de cereales.

SALSA DE CANELA-NARANJA

500 g de bebida de arroz
1 rama de canela
1 trozo de piel de naranja
1 cucharada de kuzu (espesante natural)
1 cucharada de endulzante natural (miel, azúcar integral de caña, sirope, etc.)

Calentamos la bebida de arroz con la canela y la piel de naranja hasta que alcance el punto de hervor. Colamos.

En un poco de agua fría disolvemos el kuzu y lo añadimos a la leche junto con el endulzante. Volvemos a llevar al fuego y removemos continuamente, hasta que la preparación adquiera consistencia (no debe quedar muy espesa).

Por último, retiramos del fuego, lo pasamos a un bol y dejamos enfriar. Antes de utilizar, batimos enérgicamente.

SALSA DE ALGARROBA

100 g de algarroba en tabletas
1 cucharada de agua
1 cucharada de sirope de cereales o de azúcar integral de caña
1 ó 2 clavos (opcional)

Troceamos la algarroba y la ponemos en un cazo con el resto de los ingredientes; llevamos a fuego lento hasta que se funda y unimos bien. Colamos para retirar los clavos.

SALSA BÁSICA DE CHOCOLATE

150 g de chocolate negro
300 ml de crema de soja o avena
40 g de azúcar integral de caña

En un cazo calentamos la crema de soja junto con el azúcar integral hasta el punto de ebullición (85 °C) y volcamos sobre el chocolate finamente troceado.

Dejamos reposar unos minutos y removemos hasta obtener una salsa lisa y homogénea.

Antes de utilizar la salsa, la reservamos en la nevera durante unas 2 horas.

SALSA DE FRUTOS SECOS

200 g de frutos secos pelados (almendras, avellanas o pistachos; técnica en página 38)
300 ml de bebida de avena o de arroz
1 cucharada rasa de azúcar integral de caña o miel

Ponemos los frutos secos en el vaso de la batidora con el endulzante y batimos añadiendo poco a poco la bebida vegetal, hasta tener una preparación cremosa.

Antes de utilizar la salsa, la pasamos por el colador chino.

SALSA BÁSICA DE CHOCOLATE

MERMELADA DE MELOCOTÓN Y ALBARICOQUE, CREMA DE ALMENDRAS Y MERMELADA DE FRAMBUESAS

MERMELADA DE MELOCOTÓN Y ALBARICOQUE

500 g de melocotones
500 g de albaricoques
1 manzana
La piel de 1 naranja de cultivo ecológico
Una pizca de sal marina
400 g de concentrado de manzana
1 cucharada de agar-agar

Pelamos la fruta y la troceamos. La ponemos en un cazo con la piel de naranja y la sal marina, y la llevamos a fuego medio-bajo durante 15 minutos.

Ponemos el alga en remojo (si es en copos no es necesario). Incorporamos a la fruta el concentrado de manzana y el agar-agar escurrido; se sigue la cocción removiendo cada tanto con una cuchara de madera durante 40 minutos aproximadamente.

Para saber cuándo está lista la mermelada, echamos una cucharadita en un plato y dejamos que se enfríe. Si se mantiene firme, ya está lista; si se expande es que aún le falta tiempo de cocción. Luego la envasamos de inmediato (ver recuadro de la pág. 186).

CREMA DE ALMENDRAS (PARA SALSEAR)

500 ml de bebida de almendras
2 cucharadas de maicena o kuzu
2 cucharadas de miel

Diluimos la maicena en 2 cucharadas de agua. La mezclamos con la bebida y la miel y llevamos a fuego medio removiendo continuamente hasta que espese un poco.

Retiramos y dejamos enfriar. Podemos mantener en la nevera hasta el momento de servir.

Nota: Añadimos más o menos maicena según la consistencia que deseemos.

MERMELADA DE FRAMBUESA

500 g de frambuesas
1 pizca de sal marina
200 g de concentrado de manzana o sirope de cereales
1 cucharada de agar-agar

Ponemos las frambuesas en un cazo con la sal marina y 2 cucharadas de agua. Llevamos a fuego medio-bajo durante 15 minutos.

Mientras tanto ponemos el alga en remojo (si es en copos no es necesario).

Incorporamos a la fruta el endulzante elegido y el agar-agar escurrido; se sigue la cocción removiendo cada tanto con una cuchara de madera durante 30 minutos aproximadamente.

Para saber cuándo está lista la mermelada, echamos una cucharadita en un plato y dejamos que se enfríe. Si se mantiene firme, ya está lista; si se expande es que aún le falta tiempo de cocción. Luego la envasamos de inmediato.

DULCE DE DÁTILES

250 ml de agua
250 g de dátiles sin hueso
1 rama de canela

En un cazo ponemos los ingredientes y los llevamos a ebullición; bajamos la llama y cocemos a fuego lento hasta que los dátiles estén tiernos.

Retiramos la canela y trituramos el resto hasta obtener una crema. Se pasa a un frasco de cristal con tapa hermética y se reserva en la nevera.

MERMELADA DE TOMATE PERFUMADA A LA MENTA-VAINILLA

600 g de tomates maduros
1 manzana
1 cucharadita de crema de sésamo
1 rama de menta
1 vaina de vainilla
250 g de concentrado de manzana

Pelamos y cortamos los tomates y la manzana a rodajas. Los ponemos en una cacerola junto con la crema de sésamo, la vainilla, la menta y 4 ó 5 cucharadas de agua. Lo llevamos a fuego medio durante 15 minutos.

Seguidamente, añadimos el concentrado de manzana y seguimos la cocción unos 20 minutos más, removiendo.

Retiramos del fuego, quitamos la menta y colamos el dulce. Volcamos en un frasco de vidrio y reservamos en la nevera.

ESTERILIZAR LOS FRASCOS DE CRISTAL Y ENVASAR LAS MERMELADAS

Colocamos los frascos (preferentemente de tapa hermética) en una cacerola grande y los cubrimos con agua. Llevamos la cacerola al fuego y los hervimos durante unos minutos mientras cocemos aparte la mermelada.
Volcamos la confitura en los frascos hasta el borde, los cerramos y los colocamos boca abajo hasta que se enfríen.
Si no vamos a consumir la mermelada en un corto espacio de tiempo, podemos esterilizar los frascos llenos calentándolos al baño maría durante 10-15 minutos.

PREPARAR MERMELADAS NATURALES

Es ideal aprovechar la abundancia de fruta de temporada y escogerla en un punto justo de maduración, ni verde ni pasada.
De los endulzantes que hemos ido trabajando, el concentrado de manzana o los siropes de cereales serían muy indicados por su sabor neutro y su afinidad con las frutas.
La proporción adecuada de endulzante varía en función de la fruta, pero se podría situar entre los 300 y los 500 g por Kg.
Un ingrediente adicional que le dará consistencia, además de proveer sales minerales, es el alga agar-agar. Si queremos añadir algún toque de sabor particular no olvidemos las especias, las hierbas aromáticas o los aceites esenciales.
También se puede incluir un poco de manzana en las mermeladas naturales, ya que le confiere volumen, cuerpo y consistencia.
La siguiente receta nos servirá de guía para otras mermeladas.

CREMA PASTELERA DE SOJA Y VAINILLA

1 vaina de vainilla
125 g de tofu blando (1/2 paquete)
250 ml de bebida de soja
2 cucharadas de miel

En primer lugar, abrimos la vaina de vainilla y raspamos el interior para sacar la pulpa.

Troceamos el tofu y lo ponemos en un cazo con la pulpa de vainilla y la bebida de soja; lo hervimos a fuego lento durante 15 minutos. Lo retiramos del fuego y lo trituramos con la miel para obtener una crema bien fina.

Dejamos enfriar.

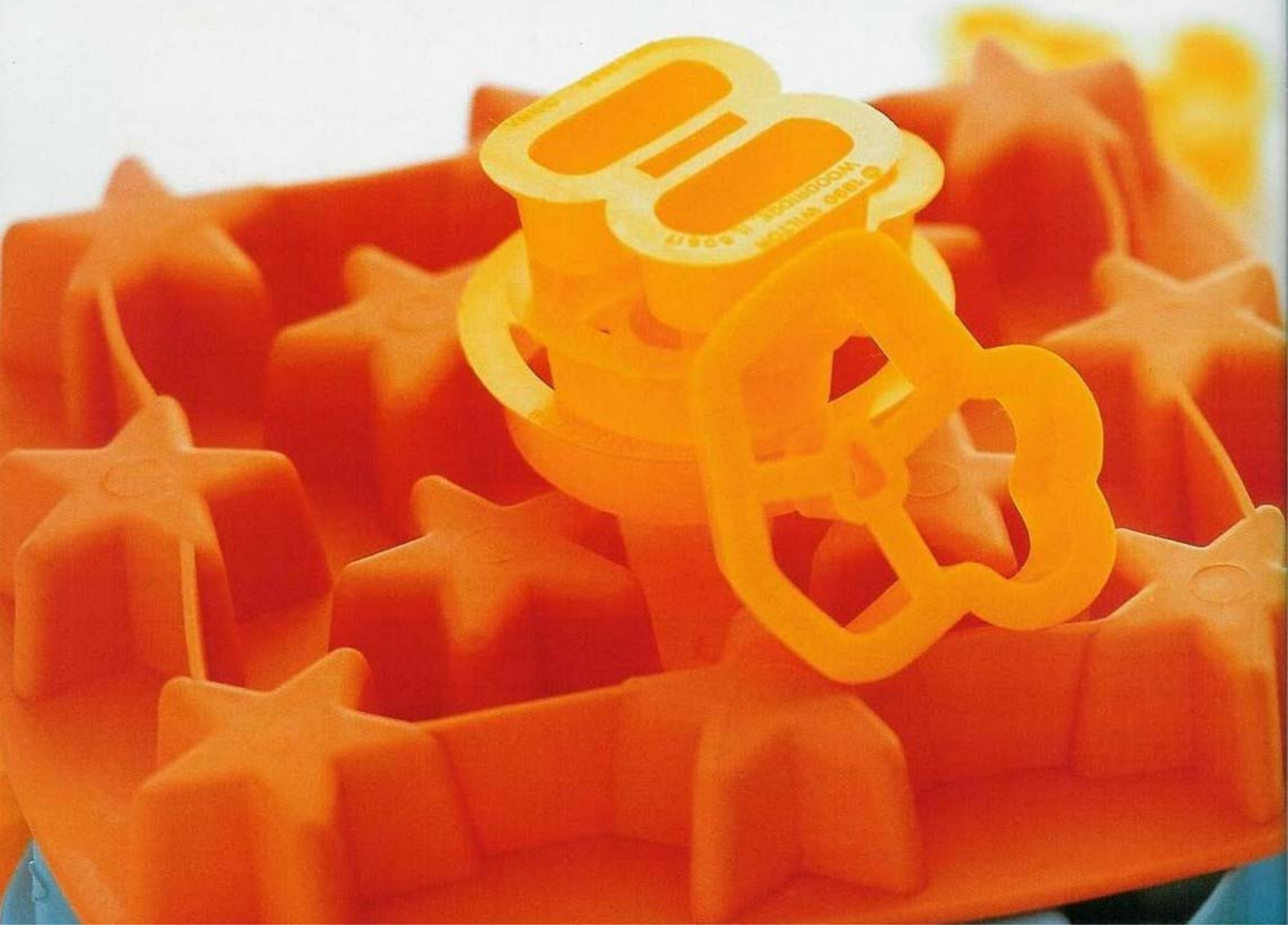
CREMA DE ZANAHORIA Y ALBARICOQUE

1 kg de zanahorias
4 ó 5 orejones (albaricoques secos)
Una pizca de sal marina
1 rama de canela
Agua en c. s.

Colocamos todos los ingredientes en una cacerola con agua que cubra 1/3 del volumen. Tapamos y llevamos al fuego hasta que suelte el hervor. Bajamos la llama al mínimo y cocemos durante 35-40 minutos.

Trituramos el puré hasta que la consistencia sea muy espesa, tipo mermelada.

REPOSTERÍA PARA NIÑOS



Hoy en día los niños consumen cantidades excesivas de azúcar blanco, de grasas saturadas, de harinas refinadas... y de aditivos (particularmente colorantes artificiales). La infancia es el momento ideal para instaurar **BUENAS COSTUMBRES** alimenticias y si los encaminamos hacia esta repostería les estaremos beneficiando ampliamente. Tanto en las meriendas como en los cumpleaños los más menudos pueden disfrutar de dulces «sanos». Así, podemos sustituir las «chuches» para regalar a los invitados por bolsitas con **«GOLOSINAS NATURALES»**, como una mezcla de garrapiñadas de soja y palomitas coloreadas dispuestas en medio coco vacío. Con un poco de imaginación es posible hacer recetas sanas y divertidas.

GALLETAS DE SÉSAMO Y DÁTILES

PARA UNAS 12 UNIDADES
8 dátiles picados
100 ml de agua
100 g de semillas de sésamo
50 g de harina integral de trigo
1/2 cucharadita de canela
50 g de almendras picadas
La piel rallada de 1 naranja de cultivo ecológico
2 cucharadas de zumo de manzana ó de naranja natural
1 huevo batido

Precalentamos el horno a 180 °C. Tapizamos con papel antiadherente una placa para horno.

En un bol mezclamos las semillas de sésamo, la harina, la canela y las almendras. Agregamos la ralladura de naranja, el zumo y los dátiles. Batimos el huevo y lo incorporamos al preparado anterior.

En la placa del horno vertemos cucharadas de la pasta y horneamos durante 15-20 minutos. Dejamos enfriar y cortamos en cuadrados.

PALOMITAS COLOREADAS

50 g de granos secos de maíz
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
8 cucharadas de jugo de remolacha
1 cucharada de miel

En una sartén profunda calentamos el aceite de oliva y antes de que comience a humear echamos los granos de maíz, tapamos y dejamos que estallen. Removemos la sartén de vez en cuando.

Cuando ya no se oigan más «pops», retiramos las palomitas del fuego y las pasamos a un bol grande.

Aparte, calentamos el jugo de la remolacha con la miel. Cuando suelte el hervor, bajamos la llama y dejamos reducir un poco. Dejamos entibiar y vertemos sobre las palomitas moviendo el recipiente para que se coloreen todas.

GALLETAS DE SÉSAMO Y DÁTILES

PIRULETAS DE MANZANA

PIRULETAS DE MANZANA

PARA UNAS 8 A 10 UNIDADES

1 cucharada de semillas de sésamo
1 cucharada de frutos secos molidos (avellanas y almendras)
2 manzanas golden
El zumo de 1 limón
4 cucharadas de azúcar integral de caña
1 cucharada de agua
8 palillos de brochetas cortados por la mitad
2-3 barritas de chocolate o algarroba en tabletas
1 tableta de chocolate blanco

Tapizamos una bandeja con papel antiadherente y preparamos un cuenco pequeño con las semillas y otro con los frutos secos molidos.

Pelamos las manzanas, sacamos bolitas con una cucharilla (técnica en página 32), las rociamos con el zumo de limón y las pinchamos en los palillos.

En un cazo ponemos a calentar a fuego lento el agua con el azúcar hasta que se forme un caramelo. Por otro lado fundimos el chocolate al baño maría (si se emplea algarroba se funde con 1 cucharada de agua a fuego directo pero lento).

Una vez fundido el azúcar, introducimos algunas de las bolitas de manzana en el caramelo, rodándolas para que se cubran enteras. Seguidamente las rebozamos en las semillas y las colocamos sobre el papel para que se sequen.

Seguimos el mismo procedimiento con otras bolitas de manzana, pasándolas por el chocolate o la algarroba y luego coronándolas con los frutos secos molidos.

Reservamos algunas bolitas de chocolate para hacerles dibujos con el chocolate blanco, que también hay que fundir al baño maría, y poner en un pequeño cornete. Podemos hacer caritas, corazones, puntitos, etc. Una vez secas las piruletas, las llevamos a la mesa.

Nota: También se pueden emplear otras frutas, como cerezas sin hueso, rodajas de plátano, fresas...

CORNETE O CARTUCHO

Se hacen con papel antiadherente como el de hornear y sirven para hacer pequeñas decoraciones en chocolate: dibujos, escrituras, líneas, etc.
Corta un rectángulo de papel 20 cm x 35 cm y luego en diagonal, de manera que se obtengan dos triángulos; con ellos se forman dos conos. De la parte más ancha dobla hacia adentro para que no se abra. Rellena el cono hasta la mitad con chocolate fundido y pliega la parte superior extrayendo el aire; corta la punta del tamaño deseado y utilízalo.
Antes de dibujar, haz una prueba sobre un papel cualquiera para asegurarte de que es el trazo que quieres.

GUIRLACHES Y CHOCOLATINAS

Para los guirlaches
100 g de azúcar integral de caña
2 cucharadas de agua
1 cucharada de avellanas picadas
1 cucharada de semillas de sésamo
1 cucharada de copos de arroz inflado

Para las chocolatinas
200 g de chocolate negro
(60 % de cacao)
2 cucharadas de nueces picadas
2 cucharadas de cacahuetes picados
50 g de chocolate con leche

Tapizamos una bandeja grande con papel antiadherente o pincelamos con aceite una mesa de mármol.

En un cazo ponemos a fundir el azúcar con el agua a fuego lento, removiendo todo el tiempo para evitar que se queme. Vertemos la mitad del caramelo sobre el papel o la mesa aceitada y encima esparcimos las avellanas.

Echamos en el cazo los copos y las semillas de sésamo y removemos bien; vertemos la mezcla sobre el papel (a un lado de la anterior) procurando aplanar bien la superficie. Dejamos enfriar.

Para las chocolatinas, ponemos a fundir por separado los dos chocolates al baño maría (técnica en página 28). Vertemos el chocolate negro sobre el papel antiadherente en tiras largas, encima de las cuales vamos esparciendo cacahuetes y nueces picadas. Sumergimos un tenedor en el chocolate con leche y rápidamente hacemos líneas sobre las tiras.

Una vez se hayan secado los guirlaches y las chocolatinas, los rompemos con la mano y los disponemos en platos o vasos para servirlos.

SOJA GARRAPIÑADA

PARA UNOS 600 G DE GARRAPIÑADAS
500 g de habas de soja remojadas
1 cucharada de aceite de oliva
o de girasol
200 g de azúcar integral de caña
100 ml de agua

En una sartén previamente pincelada con aceite tostamos las habas, removiendo continuamente hasta que se doren ligeramente.

En un cuenco mezclamos el agua con el azúcar y lo vertemos poco a poco en la sartén. Cocemos a fuego fuerte, removiendo con una cuchara de madera hasta que el agua se evapore. Bajamos la llama y continuamos la cocción hasta que se caramelicen.

Pincelamos el mármol con aceite y volcamos el preparado. Dejamos que se enfríe y separamos los granos.

TARTA DE DÁTILES

PARA 8 RACIONES
1 masa brisa (receta en página 56)
400 g de dátiles naturales (sin confitar)
250 ml de agua
1 cucharada colmada de kuzu o arrurruz
1 cucharada de agua de azahar
100 ml de zumo de naranja natural
2 cucharadas de piel rallada de naranja de cultivo ecológico

Precalentamos el horno a 180 °C. Engrasamos con aceite o mantequilla y enharinamos un molde para tarta de 20 ó 22 cm de diámetro (también podemos forrarlo con papel para hornear).

Cocemos los dátiles con el agua, dejando algunos para decorar. Cuando estén blandos, los escurrimos y trituramos para obtener un puré. Disolvemos el kuzu o el arrurruz en unas cucharadas de agua.

En un cazo ponemos el puré de dátiles, el espesante disuelto, el agua de azahar y el zumo, y lo cocemos a fuego medio removiendo continuamente hasta que espese. Retiramos del fuego y dejamos entibiar.

Cubrimos la base con la ralladura de naranja y vertemos encima la crema de dátiles. Cortamos en tiras finas los dátiles que teníamos reservados y los disponemos en la superficie de la tarta.

Horneamos durante 30 minutos. Sacamos del horno, dejamos enfriar y cortamos para servir.

Nota: Esta tarta puede servirse con un chorro de crema de soja.

BESOS DE COCO

150 g de coco rallado
150 g de azúcar integral de caña
2 claras de huevo

Precalentamos el horno a 180 °C. Tapizamos una placa con papel de hornear. Mezclamos todos los ingredientes y ponemos la pasta en una manga pastelera. Disponemos montoncitos separados y horneamos hasta que estén dorados.

CRÊPES DE PLÁTANO

Para 2 raciones
2 plátanos grandes
4-6 nueces
1 cucharada de sirope de arroz
4 crêpes integrales (receta en página 59)

Pelamos los plátanos y los cortamos en rodajas. Las colocamos sobre la mitad del panqueque, esparcimos las nueces troceadas y vertemos por encima un poco de sirope de arroz.

Nota: En invierno se puede saltear el relleno y servirlo calentito.

«UNTADA» DE ALGARROBA

1 ó 2 tabletas de algarroba
(dependiendo de la cantidad de niños)
Leche de avena o de arroz en c. s.

Además...
Fruta cortada, bastoncitos integrales, galletas integrales

Troceamos la algarroba y la ponemos en un cazo con 3 cucharadas de «leche» vegetal. Lo calentamos a fuego lento, removiendo para que se disuelva la algarroba. Hay que obtener una pasta lisa y fluida, por lo que si está muy espesa añadiremos poco a poco más leche vegetal hasta que esté emulsionada.

La fruta se sirve cortada con palillos largos con las galletas, los bastones y los cuencos de algarroba para que cada uno unte los ingredientes a su gusto.

TURRONCITOS DE CACAHUETES, SEMILLAS Y COPOS

PARA UNAS 18 UNIDADES
300 g de cacahuetes ligeramente tostados sin sal
100 ml de aceite de oliva extra virgen
3 cucharadas de miel
1 vaina de vainilla
2 cucharadas de semillas de sésamo
1 pizca de sal marina
50 g de copos de arroz inflado

Pincelamos con aceite una fuente o molde de 20 x 30 cm y 4 ó 5 cm de profundidad. Mientras, abrimos la vaina de vainilla y raspamos la pulpa.

A continuación, trituramos los cacahuetes, los pasamos a un cazo y añadimos el aceite, la miel, la pulpa de vainilla, las semillas de sésamo y la sal. Lo llevamos al fuego y removemos durante 4-5 minutos, hasta que la preparación se una. Retiramos del fuego y añadimos los copos; mezclamos hasta amalgamarlo todo.

Vertemos la pasta en la fuente, alisamos la superficie con una espátula, tapamos con papel para hornear y presionamos un poco. Dejamos enfriar y cuando se haya solidificado lo desmoldamos y cortamos en piezas de 10 x 3,5 cm.

PARA UNAS 20 UNIDADES

200 g de algarroba en tabletas
20 ml de agua
5 ó 6 ciruelas secas sin hueso
20 g de coco rallado
50 g de almendras picadas
2 galletas o bizcochos integrales

Para rebozar

Coco rallado, cacao o algarroba en polvo, almendras molidas, piñones, etc.

GORDITOS VARIADOS

En un cazo fundimos a fuego lento las tabletas de algarroba con el agua y las trituramos con el resto de los ingredientes.

Tomamos pequeñas cantidades de la pasta con las manos humedecidas y les damos forma redondeada. Finalmente las rebozamos con diferentes ingredientes: coco rallado, almendras molidas, piñones... Dejamos enfriar en la nevera antes de servir.

EL PASTEL DE CUMPLEAÑOS

Para hacer el pastel nos pueden ser útiles las siguientes recetas de bizcocho:

- **Bizcocho 1-2-3 de yogur y avellanas (página 65): Podemos reemplazar las avellanas por otros frutos secos o por cacao en polvo sin azúcar.**

- **El bizcocho de la receta «Bizcochos ensopados de chocolate y avellanas» (página 101): Podemos untar una capa en el medio y la cubierta con crema de algarroba y avellanas y esparcir coco rallado por encima.**

- **El bizcocho de la receta «Pastelitos morenos con salsa moka» (página 98). Podemos cortarlo por la mitad transversalmente y untar la capa con crema pastelera.**

Para hacer una presentación diferente del pastel podemos utilizar moldes con formas (las venden en los comercios especializados) o hacer una torre de bizcochos individuales (tipo magdalenas o con otras formas). Los apilamos untando las juntas con mermelada y luego vertemos por encima hilos de chocolate. A la hora de repartir sólo hay que despegar los bizcochos.

GELATINAS DEL ARCO IRIS

PARA 2 A 3 RACIONES
300 g de fresones
3 melocotones
4 kiwis
500 ml de bebida de arroz
3 cucharadas de agar-agar
3 cucharadas de sirope de cereales o concentrado de manzana

Limpiamos los fresones, les quitamos los cabos y los cortamos en cuadraditos. Pelamos los melocotones y los kiwis, y los cortamos también en cuadraditos.

En un cazo ponemos en remojo el agar-agar hasta que esté blando (si son copos no es necesario) y lo unimos a la bebida de arroz y al endulzante. Cocemos a fuego lento durante 10 minutos aproximadamente, hasta que la gelatina se haya disuelto por completo.

Seguidamente, vertemos la fruta por separado en cubiteras (mejor si son con formas, como animalitos, flores, etc.) y encima distribuimos la gelatina. Reservamos en la nevera hasta que solidifique.

A la hora de servir, disponemos en boles mezclando los colores de los cubitos de gelatina.

CHIPS DE BAGUELS CON QUESO «RAYADO»

PARA 2 A 3 RACIONES
2 baguels integrales
100 g de queso blanco untable
1 cucharada de miel
50 g de chocolate negro

Cortamos los baguels en círculos muy finos y los tostamos en la tostadora, vigilando que no se quemen.

Por otro lado, fundimos el chocolate al baño maría (técnica en página 28), retiramos y dejamos entibiar.

En un cuenco, batimos el queso con la miel y lo mezclamos con el chocolate utilizando un tenedor de modo que no quede totalmente mezclado, sino «a rayas». Servimos las tostadas con la crema.

GALLETAS FLORENTINAS AL MOMENTO

1/2 vaso de chocolate negro o algarroba en tabletas
1 paquete de galletas integrales tipo María
1 vaso de frutos secos variados pelados (pistachos, nueces, almendras, avellanas, uvas pasas, etc.)

Fundimos el chocolate (al baño maría) o la algarroba (a fuego lento con 1 cucharada de agua), untamos en ellos un pincel de cocina y lo pasamos por un lado de las galletas.

Seguidamente, colocamos los frutos secos para que se peguen al chocolate y los dejamos secar.

COOKIES DE QUINOA Y ALGARROBA

PARA UNAS 20 UNIDADES

1 huevo de granja
70 g de azúcar integral de caña
125 ml de bebida de soja a la vainilla
60 g de copos de quinoa
30 ml de aceite de girasol sin refinar
150 g de harina integral muy fina
(o harinas integrales de arroz y
de trigo mezcladas a partes iguales)
1 cucharadita de bicarbonato
100 g de algarroba en tableta

Precalentamos el horno a 200 °C. Preparamos una placa para horno cubriéndola con papel de hornear. Batimos el huevo con el azúcar integral hasta obtener una preparación cremosa. Añadimos la bebida de soja, el aceite y los copos de quinoa mezclando bien.

Tamizamos la harina con el bicarbonato sobre la mezcla y unimos. Cortamos la algarroba en trocitos pequeños y los añadimos a la pasta.

Con una cuchara colocamos pequeñas porciones de pasta sobre la placa, dándoles forma redonda y aplanada. Horneamos durante 12-15 minutos aproximadamente, hasta que estén cocidas pero no resecas. Retiramos del horno y dejamos enfriar antes de servir.

BARRITAS ENERGÉTICAS

PARA UNAS 18 UNIDADES

100 g de almendras sin piel
100 g de nueces
50 g de cacahuetes
300 g de bizcocho integral
1 cucharada de copos de agar-agar
2 cucharadas colmadas de miel
1 vaina de vainilla
3 claras de huevo

Precalentamos el horno a 180 °C. Pincelamos con aceite de girasol o de oliva una fuente honda de 20 x 30 cm.

En el vaso del robot de cocina ponemos las almendras, las nueces, los cacahuetes, el bizcocho desmigado, la miel y la pulpa de vainilla. Trituramos.

Hidratamos el agar-agar en un poco de agua fría para que se ablande; lo hervimos con el agua hasta que se disuelva (unos 10 minutos) y lo añadimos al triturado mezclando bien.

En un bol batimos las claras a punto de nieve y las mezclamos suavemente con lo anterior. Volcamos el preparado en la fuente, alisamos con una espátula y horneamos 20 minutos. Retiramos, dejamos enfriar y cortamos en forma de barritas.

DELICIOSOS BATIDOS

Para acompañar galletas y bizcochos podemos preparar batidos hechos con «leches» vegetales. Las mezclas con otros ingredientes como fruta, chocolate rallado, avellanas y miel pueden hacer las delicias de los niños.

ANEXO

Recetas sin lactosa

La intolerancia a la lactosa es un trastorno que afecta a muchas personas, aunque en diferentes medidas. Hay personas que pueden tolerar pequeñas cantidades de lactosa, razón por la que incluimos algunos postres lácteos para que se valore su inclusión en la dieta dependiendo del grado de intolerancia de la persona.

Los quesos frescos que utilizamos en las recetas tienen lactosa, aunque mucho menos que la leche.

Los productos fermentados o cultivados como el yogur y el kéfir se toleran bien, puesto que en sus procesos suceden ciertas transformaciones que los hacen más digeribles.

Las recetas siguientes que aparecen marcadas con asterisco señalan algún derivado lácteo.

- Pastelitos de tofu y cereza 80
- Torrijas integrales con crema de soja 87
- Mousse de tofu, piña y jengibre 87
- Hojaldres de tofu y almendras 83
- Pastelitos de soja y frambuesas 91
- Brazo de tofu y yogur con fruta 80
- Postre helado de tofu y fruta de la pasión 88
- Bávaros de soja, especias y miel 93
- Bizcocho de soja con peras confitadas 83
- Crumble de tofu y ciruelas 84
- Tortitas de soja con crema de amasake 84
- Semifredo de tofu y turrón de Jijona 91
- Panacota con mermelada de tomate 88
- Postre horneado de tofu, manzana y pistacho 93
- Pastelitos cuadrados de tofu y plátano 92
- Sopa fría de chocolate y frambuesa 97
- Sorbete de cacao 101
- Pastelitos morenos con salsa moka 98
- Cubanitos de algarroba y pacanas 98
- Mini charlotas de cacao-naranja* 97
- Bizcochos ensopados de chocolate y avellanas 101
- Pastel ganache de galletas 102
- Nidos de merengue con crema de cacao 102
- Tarta de algarroba, dátiles y nueces 105
- Tartaletas de chocolate, fruta y semillas 106
- Cuadros de algarroba, coco y plátanos 106
- Postre de chocolate y manzana en dos versiones 109
- Rollitos de mousse de chocolate 105
- Montado de chocolate, pera y pan de miel 109
- Brownies de ciruelas y nueces 125
- Bocados especiados de dátiles 118
- Crema de compota con galletas de anís 114
- Natillas de almendras 117
- Frutos secos en frutas de hueso 114
- Postre de almendras y orejones 122
- Bizcocho de jengibre, clavo y melaza con yogur de soja 117

- Postre cremoso de avellanas 121
- Gel de coco 127
- Crema catalana de pistacho y limón 127
- Pastelillos de coco con manzana y pera 118
- Tarta de dátiles 195
- Compota con hojaldre de frutos secos 121
- Budín de pan especiado 122
- Monte nevado de avellanas en crema de ciruelas rojas 125
- Bizcochos de amapola, almendra y membrillo 126
- Helado de pacanas con trocitos acaramelados 126
- Albaricoques y nísperos braseados al azafrán 130
- Sorbetes de sandía y melón con albahaca 133
- Salteado de frutas frescas y secas 130
- Frutos del bosque con crema de rosas 133
- Mezcla de frutas con crema de chirimoya 138
- Minestrone aromático de frutas y piel de cítricos 134
- Tortitas de manzana a la sartén con compota de frambuesa 137
- Plato de tres frutas con salsa pasión 138
- Gelatina de fresones y cerezas 137
- Manzana asada en sopa de fruta 141
- Pudding frío de fruta fresca 130
- Espuma de peras 142
- Tarta frutal de yogur* 142
- Crema de arroz con «leche», orejones y crocante de arroz 158
- Paquetitos de cuscús, manzana y dátiles 149
- Crema fría de avena con canela y cerezas dulces 150
- Pudding de quinoa 150
- Bizcocho invertido de mijo y peras 153
- Pequeños crumbles de avena 159
- Postre de sémola y frutos secos 159
- Dulce de boniato a la vainilla con queso fresco* 146
- Flan de boniato con jarabe de naranjas 154
- Horneados de sémola y almendra con fruta de la pasión 153
- Arroz con coco y piña caramelizada 150
- Pudding frutal de cuscús 146
- Pudding de arroz al azafrán con puré de melocotón 158
- Tartaletas de mijo y membrillo 149
- Buñuelos de calabaza, manzana y boniato 154
- Bizcochos de zanahoria con crema de cacahuete* 157
- Sándwich de galletas de muesli 157
- Compota al té yogui 162
- Bávaros de té verde y pistacho 165
- Granizado de frutas y té Pu-erh 178
- Cremoso de té verde y caquis 173
- Helado de té verde 176
- Café «espresso» de peras y mascarpone* 165
- «Café con leche» en flan 162
- Sopa inglesa de crema de café y algarroba 177
- Café suflé 177
- Pastelitos de crema de malta y avellanas 169
- Bizcochos de café y jengibre con baño de chocolate 170
- Tarta merengada al café 178
- Mousse de café entre tejas de almendra 173
- Pastel caramelizado de higos y café 174
- Crêpes al caramelo de café 170

* Lleva queso o yogur.

Recetas sin huevo

- Empanadillas de queso, manzana y nueces* 76
- Crema helada de kéfir 76
- Helado de yogur, piña y coco 62
- Terrina de mascarpone y albaricoque 62
- Burritos de queso y cerezas 65
- Tiramisú al momento 70
- Pan dulce de kéfir e higos* 69
- Sopa de yogur y fruta de la pasión con macedonia 74
- Crema quemada de queso fresco con melocotones salteados 70
- Mousse de tofu, piña y jengibre 87
- Hojaldres de tofu y almendras 83
- Bávaros de soja, especias y miel 93
- Bizcocho de soja con peras confitadas 83
- Crumble de tofu y ciruelas 84
- Tortitas de soja con crema de amasake 84
- Semifredo de tofu y turrón de Jijona 91
- Panacota con mermelada de tomate 88

- Pastelitos cuadrados de tofu y plátano 92
- Sopa fría de chocolate y frambuesa 97
- Sorbete de cacao 101
- Cubanitos de algarroba y pacanas 98
- Mini charlotas de cacao-naranja 97
- Pastel ganache de galletas 102
- Montado de chocolate, pera y pan de miel** 109
- Crema de compota con galletas de anís 144
- Natillas de almendras 117
- Frutos secos en frutas de hueso 114
- Postre de almendras y orejones 122
- Postre cremoso de avellanas 121
- Gel de coco 127
- Monte nevado de avellanas en crema de ciruelas rojas 125
- Helado de pacanas con trocitos acaramelados 126
- Albaricoques y nísperos braseados al azafrán 130
- Sorbetes de sandía y melón con albahaca 133
- Salteado de frutas frescas y secas 130
- Mezcla de frutas con crema de chirimoya 138
- Frutos del bosque con crema de rosas 133
- Minestrone aromático de frutas y piel de cítricos 134
- Higos frescos y naranjas con gelatina de manzana y queso 134
- Plato de tres frutas con salsa pasión 138
- Gelatina de fresones y cerezas 137
- Manzana asada en sopa de fruta 141
- Pudding frío de fruta fresca 130
- Crema de arroz con «leche», orejones y crocante de arroz 158
- Crema fría de avena con canela y cerezas dulces 150
- Postre de sémola y frutos secos 159
- Dulce de boniato a la vainilla con queso fresco 146
- Arroz con coco y piña caramelizada 150
- Tartaletas de mijo y membrillo 149
- Buñuelos de calabaza, manzana y boniato 154
- Sándwich de galletas de muesli 157
- Compota al té yogui 162
- Bávaros de té verde y pistacho 165
- Granizado de frutas y té Pu-erh 178
- Cremoso de té verde y caquis 173
- Helado de té verde (versión sin huevo) 176
- Café «espresso» de peras y mascarpone 165

* Lleva huevo para pincelar la masa, pero se puede untar ligeramente con miel diluida en bebida vegetal.
** Los bizcochos o el pan pueden llevar huevos.

Recetas sin gluten

- Crema helada de kéfir 76
- Helado de yogur, piña y coco 62
- Pastelitos de ricota y bayas* 69
- Terrina de mascarpone y albaricoque*** 62
- Tiramisú al momento*** 70
- Cazuelitas de requesón y mango 74
- Sopa de yogur y fruta de la pasión con macedonia 74
- Tarta ligera de queso y limón 73
- Crema quemada de queso fresco con melocotones salteados 70
- Torrijas integrales con crema de soja*** 87
- Mousse de tofu, piña y jengibre 87
- Pastelitos de soja y frambuesas*** 91
- Postre helado de tofu y fruta de la pasión 88
- Bávaros de soja, especias y miel 93
- Crumble de tofu y ciruelas 84
- Tortitas de soja con crema de amasake 84
- Semifredo de tofu y turrón de Jijona*** 91
- Panacota con mermelada de tomate 88
- Postre horneado de tofu, manzana y pistacho 93
- Pastelitos cuadrados de tofu y plátano** 92
- Sopa fría de chocolate y frambuesa** 97
- Sorbete de cacao 101
- Pastelitos morenos con salsa moka 98
- Mini charlotas de cacao-naranja*** 97
- Pastel ganache de galletas*** 102
- Nidos de merengue con crema de cacao** (sólo para la crema) 102
- Tarta de algarroba, dátiles y nueces 105

- Tartaletas de chocolate con fruta y semillas** 106
- Postre de chocolate y manzana (en cazuelitas) 109
- Montado de chocolate, pera y pan de miel *** 109
- Brownies de ciruelas y nueces* 125
- Crema de compota con galletas de anís*** (sólo para las galletas) 114
- Natillas de almendras** 117
- Frutos secos en frutas de hueso*** 114
- Postre de almendras y orejones 122
- Postre cremoso de avellanas** 121
- Gel de coco** 127
- Crema catalana de pistacho y limón** 127
- Pastelillos de coco con manzana y pera 118
- Compota con hojaldre de frutos secos (utilizar sólo la compota, pues el hojaldre se hace con harina de trigo) 121
- Budín de pan especiado (**) (***) 122
- Bizcochos de amapola, almendra y membrillo (*) (**) 126
- Monte nevado de avellanas en crema de ciruelas rojas 125
- Helado de pacanas con trocitos acaramelados ** 126
- Albaricoques y nísperos braseados al azafrán 130
- Sorbetes de sandía y melón con albahaca 133
- Salteado de frutas frescas y secas 130
- Frutos del bosque con crema de rosas** 133
- Higos frescos y naranjas con gelatina de manzana y queso 134
- Mezcla de frutas con crema de chirimoya** 138
- Minestrone aromático de frutas y piel de cítricos 134
- Plato de tres frutas con salsa pasión 138
- Gelatina de fresones y cerezas 137
- Manzana asada en sopa de fruta 141
- Pudding frío de fruta fresca*** 130
- Espuma de peras 142
- Tarta frutal de yogur*** 142
- Crema de arroz con «leche», orejones y crocante de arroz 158
- Pudding de quinoa** 150
- Bizcocho invertido de mijo y peras** 153
- Postre de sémola y frutos secos** 159
- Dulce de boniato a la vainilla con queso fresco 146
- Flan de boniato con jarabe de naranjas** 154
- Horneados de sémola y almendra con fruta de la pasión* 153
- Arroz con coco y piña caramelizada 150
- Pudding de arroz al azafrán con puré de melocotón 158
- Tartaletas de mijo y membrillo 149
- Buñuelos de calabaza, manzana y boniato 154
- Bizcochos de zanahoria con crema de cacahuete 157
- Sándwich de galletas de muesli* 157
- Compota al té yogui 162
- Bávaros de té verde y pistacho** 165
- Granizado de frutas y té Pu-erh 178
- Cremoso de té verde y caquis 173
- Lionesas de té rooibos 166
- Helado de té verde 176
- Café «espresso» de peras y mascarpone 165
- «Café con leche» en flan** 162
- Sopa inglesa de crema de café y algarroba (**) (***) 177
- Café suflé** 177
- Mousse de café entre tejas de almendra** 173

*Utilizar harina de arroz en lugar de avena. Igualmente, cuando figure sémola o copos utilizamos los de arroz.
**Utilizar bebida de arroz o soja en lugar de avena.
***Reemplazar los bizcochos, las galletas o el pan por elaboraciones sin gluten.

Recetas sin grasa

En las recetas en que se utilice queso o yogur podemos emplear la variedad desnatada. En la siguiente lista figuran recetas que no contienen mantequilla o aceite, a excepción de las cantidades mínimas necesarias para engrasar los moldes.

Si se sigue una dieta estricta en la reducción de grasas, hay que tener en cuenta ingredientes como el coco rallado (rico en grasas saturadas) o el queso. No incluimos las recetas que tienen mascarpone porque es un queso muy graso.

- Crema helada de kéfir 76
- Helado de yogur, piña y coco 62
- Pastelitos de ricota y bayas 69
- Sándwich triple de queso blanco y fresas 66
- Cazuelitas de requesón y mango 74
- Sopa de yogur y pasión de la fruta con macedonia 74
- Tarta de yogur y mango 74
- Tarta ligera de queso y limón 73
- Crema quemada de queso fresco con melocotones salteados (los melocotones están salteados en aceite, pero si se desea se pueden cocer al vapor) 70
- Mousse de tofu, piña y jengibre 87
- Brazo de tofu y yogur con fruta 80
- Postre helado de tofu y fruta de la pasión 88
- Bávaros de soja, especias y miel 93
- Crumble de tofu y ciruelas 84
- Tortitas de soja con crema de amasake 84
- Semifredo de tofu y turrón de Jijona 91
- Burritos de queso y cerezas 65
- Panacota con mermelada de tomate 88
- Postre horneado de tofu, manzana y pistacho 93
- Pastelitos cuadrados de tofu y plátano 92
- Sopa fría de chocolate y frambuesa 97
- Sorbete de cacao 101
- Pastelitos morenos con salsa moka* 98
- Mini charlotas de cacao-naranja 97
- Bizcochos ensopados de chocolate y avellanas 101
- Pastel ganache de galletas 102
- Nidos de merengue con crema de cacao 102
- Tarta de algarroba, dátiles y nueces* 105
- Tartaletas de chocolate, fruta y semillas 106
- Postre de chocolate y manzana en dos versiones* 109
- Rollitos de mousse de chocolate* 105
- Montado de chocolate, pera y pan de miel 109
- Bocados especiados de dátiles 118
- Crema de compota con galletas de anís (las galletas llevan mantequilla) 114
- Natillas de almendras 117
- Frutos secos en frutas de hueso (las galletas podrían llevar algún componente graso) 114
- Postre de almendras y orejones 122
- Postre cremoso de avellanas 121
- Gel de coco 127
- Crema catalana de pistacho y limón 127
- Pastelillos de coco con manzana y pera 118
- Tarta de dátiles** 195
- Compota con hojaldre de frutos secos** 121
- Budín de pan especiado 122
- Monte nevado de avellanas en crema de ciruelas rojas 125
- Bizcochos de amapola, almendra y membrillo 126
- Helado de pacanas con trocitos acaramelados* 126
- Sorbetes de sandía y melón con albahaca 133
- Frutos del bosque con crema de rosas 133
- Higos frescos y naranjas con gelatina de manzana y queso 134
- Mezcla de frutas con crema de chirimoya 138
- Minestrone aromático de frutas y piel de cítricos 134
- Gelatina de fresones y cerezas 137
- Manzana asada en sopa de fruta 141
- Pudding frío de fruta fresca 130
- Espuma de peras 142
- Tarta frutal de yogur 142
- Crema de arroz con «leche», orejones y crocante de arroz 158

- Crema fría de avena con canela y cerezas dulces 150
- Pudding de quinoa 150
- Bizcocho invertido de mijo y peras 153
- Pequeños crumbles de avena 159
- Postre de sémola y frutos secos 159
- Dulce de boniato a la vainilla con queso fresco 146
- Flan de boniato con jarabe de naranjas 154
- Horneados de sémola y almendra con fruta de la pasión 153
- Arroz con coco y piña caramelizada 150
- Pudding frutal de cuscús 146
- Pudding de arroz al azafrán con puré de melocotón 158
- Tartaletas de mijo y membrillo 149
- Compota al té yogui 162
- Bávaros de té verde y pistacho 165
- Granizado de frutas y té Pu-erh 178
- Cremoso de té verde y caquis 173
- Helado de té verde* 176
- «Café con leche» en flan
- Sopa inglesa de crema de café y algarroba 177
- Café suflé 177
- Pastelitos de crema de malta y avellanas 169
- Tarta merengada al café** 178
- Pastel caramelizado de higos y café 174

*Lleva crema de soja, que contiene aceite. Se puede reemplazar por yogur de soja.
**Las bases de tarta llevan algo de aceite y el hojaldre lleva mantequilla.

Recetas sin endulzantes añadidos

- Cubanitos de algarroba y pacanas 98
- Pastel ganache de galletas 102
- Tarta de algarroba, dátiles y nueces 105
- Brownies de ciruelas y nueces 125
- Bocados especiados de dátiles 118
- Crema de compota con galletas de anís (las galletas llevan azúcar integral) 114
- Tarta de dátiles 195
- Pudding de quinoa 150
- Dulce de boniato a la vainilla con queso fresco 146
- Flan de boniato con jarabe de naranjas (sin el jarabe) 154
- Tartaletas de mijo y membrillo 149
- Pudding frutal de cuscús 146
- Buñuelos de calabaza, manzana y boniato (sin el endulzante) 154
- Compota al té yogui 162
- Cremoso de té verde y caquis 173
- Lionesas de té rooibos 166

Direcciones útiles

BioSpirit	972 42 86 85
Can Valls	973 32 41 25
Central de Productos Biológicos CPB	93 843 65 17
Mimasa	93 332 51 00
Natursoy	93 866 60 42
Solé Graells (utensilios de pastelería)	93 424 40 13
Vegetalia	93 866 61 61

Páginas web

www.soy.tm.fr

Una dulce fuente de sabor y energía

Tradicionalmente se da por sentado que, por exquisita que sea, una comida no es redonda si no se culmina con un postre que dé placer al paladar. Sin embargo, muchas personas ven la repostería como algo «prohibido», suponiendo que necesariamente abundará en ingredientes nocivos como el azúcar y la harina refinados, así como las grasas saturadas. Además, ciertos postres también son cuestionados porque complican la digestión. En este libro se ofrecen toda clase de soluciones, con recetas originales –y muchas veces sencillísimas– y toda clase de ingredientes, algunos muy originales o nuevos.

Este es un libro de cocina único. Presenta, por vez primera, cientos de alternativas saludables para gozar de los dulces sin que el organismo nos pase factura. Además de las mejores recetas de la gastronomía internacional, **Postres sanos** proporciona consejos prácticos para incluir la repostería en la dieta diaria como fuente de sabor, salud y energía.

Contiene:

- Ingredientes naturales y saludables
- Alternativas a los endulzantes refinados
- Grasas beneficiosas para la salud
- Secretos y técnicas de repostería
- Postres con lácteos y soja
- El cacao y sus sucedáneos naturales
- Pastelitos de frutos secos, semillas y especias
- Recetas con fruta fresca
- Postres especiales para niños

Deliciosa repostería integral para caer en la tentación

– nueva cocina natural –

OCEANO AMBAR

ISBN: 84-7556-325-2