5 RECETAS

DE POSTRES SALUDABLES

FÁCILES Y RÁPIDAS DE HACER

PediaSure®

Fáciles y rápidas de hacer, así son estas recetas de postres saludables que tus hijos estarán contentos de probar.

No importa si eres una experta o no tienes mucha experiencia en la cocina, la clave de hacer postres es tener paciencia y orden.

Mide todos los ingredientes antes de la preparación para ahorrar tiempo y sigue las instrucciones en orden para garantizar que tengan la textura y el sabor que estás esperando.

Hemos dejado algunos **consejos extra** que funcionan para todas las preparaciones. Lleva estas recetas en tu teléfono y compártelas cuando alguien te pregunte cómo hiciste esos kekitos tan sabrosos.

LAS HARINAS
Para los kekes puedes usar harina sin preparar pero debes agregar polvo de hornear al cernirla. También puedes usar harina preparada o leudante, pero en ese caso NO uses polvos de hornear.

DATO
Para versiones más nutritivas usar harina de linaza o de avena. En estos casos hay que usar polvos de hornear.

EL HORNO
Cuando horneas cualquier postre, recuerda poner a precalentar el horno para que esté listo cuando termines la preparación.

BIZCOCHO CASERO DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 3 huevos.
- 1 ½ taza de harina no preparada.
- ½ taza de azúcar rubia.
- 1 cdta. de polvos de hornear.
- 1 cda. de esencia de vainilla o de almendra.
- 1 compota de frutas.
- ½ taza de fruta picada que tengas en casa.

CERNIR HARINA significa pasar la harina por un colador de aluminio, cuidando de solo usar la harina colada. De esta manera los queques queden más esponjosos.

PREPARACIÓN

1. En un bowl juntar todos los ingredientes secos, la harina, el azúcar y el polvo de hornear.
2. En un bowl aparte revienta los huevos y súmale la vainilla y la compota.
3. Agrega poco a poco los ingredientes secos a los líquidos hasta formar una pasta homogénea.
4. Lleva al horno en un molde previamente untado de mantequilla y harina por 30 min a 180°C.
5. Espera que se enfríe y desmolda.

KEKE DE YOGURT CON DURAZNO

> **LOS MOLDES** para kekes deben untarse con mantequilla y harina ANTES de agregar la mezcla. Los moldes de silicona no necesitan mantequilla y son fáciles de desmoldar.

INGREDIENTES

- 3 Huevos.
- 2 duraznos o una lata de duraznos en almíbar.
- 240 gr. de harina preparada.
- 200 gr. de azúcar blanca o rubia.
- 1 cdta. de vainilla o esencia de coco o de almendras.
- 120 gr. de Mantequilla o de aceite normal de girasol.
- 120 ml. de Yogurt natural griego o yogurt de durazno.

PREPARACIÓN

1. Pica los duraznos en trozos.
2. Bate los huevos en un bowl y agrega el yogurt natural, el aceite, la esencia y el azúcar.
3. Ahora agrega la harina cernida. Mezcla todo muy bien y agrega los trozos de duraznos picados.
4. Pon la mezcla a un molde previamente enmantequillado y enharinado. También puedes poner los duraznos en rodajas en el fondo del molde después de untarlo con mantequilla y echar la mezcla.
5. Llévala al horno a 180°C y por 30 min.
6. Para saber si está lista mete un palillo largo o un cuchillo en el keke, si sale limpio, ya está listo.
7. Deja enfriar la torta, sácala del molde y ¡listo!

CARROT CAKE CASERO

INGREDIENTES

- 3 huevos.
- 150 gr de harina sin preparar.
- 150 gr de harina integral.
- 120 gr de azúcar.
- 200 gr de zanahoria rallada.
- 180 ml de aceite normal de girasol.
- 1 pizca de sal.
- 1 cdta de polvo de hornear.
- 1 cdta de canela.
- 1 cdta de kion.
- 1 clavo de olor.
- 200 gr de frutos secos (nueves, pecanas, almendras, pasas, etc)

PREPARACIÓN

1. En un bowl mezcla los huevos, el azúcar, la esencia y mezcla todo muy bien. Súmale el aceite.
2. Aparte, en otro bowl mezcla las harinas, la sal, los polvos de hornear, la canela, el kion rallado y el clavo de olor rallado sobre el bow.
3. Junta los bowls sumando los ingredientes secos a los líquidos y agrega la zanahoria rallada y los frutos secos.
4. Lleva al horno en un molde previamente untado de mantequilla y harina. Déjalo por 1 hora a 170°C.

PARA EL FROSTING

- 40 gr de mantequilla
- 40 gr de azúcar glass
- 80 gr de queso crema tipo filadelfia o similar
- 1 cdta. de esencia de vainilla.

Mezclar la mantequilla con el azúcar glass con una batidora eléctrica hasta que la pasta esté homogénea, incorporar la vainilla y luego el queso crema. Siempre batiendo hasta obtener el frosting.

MUFFINS DE PLÁTANO CON PEDIASURE®

INGREDIENTES

- 210 gr de harina no preparada.
- 1 cdta de polvo para hornear.
- 100 gr de azúcar rubia.
- 1 pizca de sal.
- ½ cdta de bicarbonato.
- 1 cdta de canela molida.
- 125 ml de leche descremada líquida.
- 45 gr de PediaSure® en polvo.
- 60 ml de aceite vegetal.
- 1 huevo grande.
- 2 plátanos maduros aplastados.
- 100 gr de “mini” chips de chocolate.

PAPELITOS PARA CUPCAKES

“Para hornear los muffins puedes usar moldes de silicona o moldes de aluminios con capacillos o pirotines. Los capacillos o pirotines son los papelitos que se ponen en el molde y sobre ellos se echa la mezcla.”

PediaSure®

PREPARACIÓN

1. En un recipiente grande mezcla la harina, el polvo para hornear, la sal y la canela.
2. Aparte, en otro tazón, mezcla la leche y el PediaSure® hasta formar una pasta. En este mismo bowl agrega el aceite, el azúcar y los plátanos aplastados hasta que esté todo homogéneo.
3. Ahora junta las dos mezclas hasta que se forme una masa húmeda y agrega los chips de chocolate.
4. Coloca la masa en los moldes o pirotines, cuidando de no llenarlos hasta arriba. Solo ⅔ partes.
5. Llévalos al horno entre 15 y 20 min. Si metes un palillo largo de madera o un cuchillo y sale seco, ya están listos.
6. Déjalos enfriar y sácalos del molde.
7. Estos muffins se pueden congelar dentro de una bolsa hermética y luego irlos comiendo en la semana, luego de calentarse un poco en el microondas.

PediaSure®

¡SIN DESBORDES!

No llenes hasta arriba los moldes de muffin porque van a crecer en el horno y no quieres que se desborden. La mezcla debe ocupar ⅔ del molde.

MUFFINS DE QUESO Y FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

- 250 gr de harina no preparada.
- 150 gr de azucar.
- 1 cda de polvo para hornear.
- 1 pizca de sal.
- 1 huevo.
- 250 ml de leche.
- 175 ml de aceite.
- 1 cdta de vainilla.
- 200 gr queso cheddar rallado.
- 120 gr de frutos secos.

PREPARACIÓN

1. Pon los frutos secos en un sartén y caliéntalos a fuego muy bajo para que liberen su sabor.
2. Junta todos los ingredientes secos en un bowl: la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la sal. Reserva.
3. En un recipiente aparte bate el huevo, agrega la leche, el aceite y la vainilla. Mezcla bien y luego agrégale el queso cheddar. Sigue mezclando.
4. Incorpora a este bowl los ingredientes secos y mezcla hasta formar una pasta homogénea. A esta preparación incorporar los frutos secos, previamente tostados.
5. Llena los recipientes de cupcakes hasta ⅔ de su capacidad (bien sea capacillos de silicón o de papel sobre molde metálico) y lleva al horno a 180°C durante 30 min.

*Fuente de investigación interna