

RECETARIO DE POSTRES FUNCIONALES

Inspirado en Diet Doctor & KetoDiet App

— 5 RECETAS —

Celebrar también
es parte del proceso

Sinergia y equilibrio

Este recetario está pensado para **celebrar sin convertir una ocasión especial en un día de excesos.**

Son alternativas con menor contenido de azúcar y harinas refinadas, diseñadas para disfrutar una porción, compartir y continuar con nuestros hábitos.

No son postres de consumo libre ni están pensados para todos los días.

CONTIENE

5 recetas con paso a paso completo

USO

Ocasional y consciente

ENDULZANTE QUE UTILIZAREMOS

Para facilitar la preparación de todas las recetas en Colombia utilizaremos una misma referencia:

Best4U Alulosa y Monk Fruit — presentación 200 g

Ingredientes: alulosa, monk fruit y estevia.

Se consigue en Jumbo y otros comercios en Colombia.



PODER EDULCORANTE

Esta mezcla tiene un poder edulcorante aproximado de **2:1 frente al azúcar**, por lo que las cantidades de este recetario ya están ajustadas específicamente para este producto.

IMPORTANTE

No reemplaces estas cantidades 1:1 por azúcar, eritritol u otro endulzante, porque el nivel de dulzor y el comportamiento durante la cocción pueden cambiar.

LAS 5 RECETAS

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 · Mousse de chocolate | 4 · Panettone bajo en carbohidratos |
| 2 · Cheesecake bajo en carbohidratos | 5 · Galletas de coco y almendra |
| 3 · Brownies de almendra y cacao | |

1

MOUSSE DE CHOCOLATE FUNCIONAL

6 porciones pequeñas

10 min + refrigeración

INGREDIENTES

- 700 ml de leche de coco entera sin azúcar, en lata
- 3 cucharadas de cacao puro sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de **Best4U Alulosa y Monk Fruit** (opcional)

Si prefieres un sabor más dulce, puedes aumentar hasta 1½ cucharaditas.



PREPARACIÓN

1. Refrigerar la leche de coco durante mínimo 4 horas, idealmente desde la noche anterior.
2. Abre la lata sin agitarla.
3. Retira con una cuchara la parte espesa de crema de coco que se ha formado en la superficie.
4. Ponla en un recipiente frío y bate durante aproximadamente 2 minutos, hasta obtener una textura cremosa.
5. Añade la vainilla y 1 cucharadita de Best4U Alulosa y Monk Fruit.
6. Incorpora el cacao y vuelve a batir hasta obtener una mezcla homogénea.
7. Prueba antes de añadir más endulzante.
8. Divide en 6 vasos pequeños.
9. Refrigerar durante 30-60 minutos antes de servir.

OTRA OPCIÓN

Puedes llevarla al congelador aproximadamente una hora para obtener una textura similar a un helado.

MOMENTO CONSCIENTE

Ideal para cerrar una comida especial. **Sirve la porción antes de empezar a comer y disfruta el postre sentado, sin distracciones.**

Adaptada de Low Carb Chocolate Mousse de Diet Doctor.

2

CHEESECAKE BAJO EN CARBOHIDRATOS

12 porciones

Molde desmontable 23 cm



PARA LA BASE

- 170 g de harina de almendra
- 2 cucharaditas de **Best4U**
- 3 cucharadas de mantequilla derretida

PARA EL RELLENO

- 650 g de queso crema a temperatura ambiente
- 3 cucharadas de **Best4U** (35–40 g)
- 80 ml de crema agria
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 3 huevos grandes a temperatura ambiente

PARA SERVIR

Puedes acompañar cada porción con 2–3 fresas pequeñas o unos pocos frutos rojos frescos.

→ El paso a paso completo continúa en la página siguiente.

CHEESECAKE · PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a **150 °C**.
2. Cubre la base del molde desmontable con papel para hornear.
3. Mezcla la harina de almendra, las 2 cucharaditas de Best4U y la mantequilla derretida.
4. Extiende la mezcla sobre el fondo del molde y presiónala hasta formar una capa uniforme.
5. Hornea la base durante **6-8 minutos**, vigilando el color.
6. Retira y deja enfriar.
7. En otro recipiente, bate suavemente el queso crema hasta obtener una consistencia cremosa.
8. Añade las 3 cucharadas de Best4U y mezcla bien.
9. Incorpora la crema agria, la vainilla y el limón.
10. Añade los huevos **uno por uno**, mezclando solamente hasta integrarlos.
11. Evita batir excesivamente después de añadir los huevos.
12. Vierte el relleno sobre la base.
13. Hornea durante aproximadamente **65-75 minutos**.
14. Estará listo cuando los bordes estén firmes pero el centro todavía tenga un movimiento suave.
15. Apaga el horno y déjalo dentro durante 30 minutos con la puerta ligeramente abierta.
16. Retíralo y deja enfriar completamente.
17. Refrigerera mínimo **8 horas**, idealmente toda la noche, antes de cortar.

MOMENTO CONSCIENTE

Divide el cheesecake desde el comienzo en 12 porciones. **La porción se decide antes, no después de empezar a comer.**

Adaptado del Classic Low Carb Cheesecake de Diet Doctor.

BROWNIES FUNCIONALES DE ALMENDRA Y CACAO

24 cuadrados pequeños

Molde 23 x 33 cm

INGREDIENTES

- 170 g de mantequilla blanda
- 85 g de mantequilla de almendra sin azúcar
- 3 huevos grandes
- 4 cucharadas de **Best4U** (50–55 g)
- 30 g de cacao puro sin azúcar
- 110 g de harina de almendra
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de café instantáneo (opcional)
- 28 g de chocolate negro 80–90 %, picado



PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a **165 °C**.
2. Cubre el molde con papel para hornear.
3. Mezcla la mantequilla, la mantequilla de almendra, los huevos y Best4U hasta conseguir una preparación homogénea.
4. Añade el cacao, la harina de almendra, el polvo para hornear, la sal, el agua y la vainilla.
5. Si quieres intensificar el sabor del chocolate, añade el café instantáneo.
6. Mezcla hasta obtener una masa espesa.
7. Incorpora al final el chocolate negro picado.
8. Extiende la mezcla uniformemente en el molde.
9. Hornea durante aproximadamente **22–26 minutos**.
10. Empieza a revisar desde el minuto 20, ya que la alulosa favorece un dorado más rápido.
11. El centro debe estar cocido pero todavía húmedo.
12. Evita hornear hasta que quede completamente seco.
13. Deja enfriar mínimo 30 minutos antes de cortar.
14. Divide en **24 cuadrados pequeños**.

TIP CONSCIENTE

Que un brownie tenga menos azúcar no significa que necesitemos comer una porción más grande. **La receta está diseñada para 24 porciones, no para 12.**

Adaptado de Keto Brownies de Diet Doctor.

PANETTONE BAJO EN CARBOHIDRATOS

12 porciones

≈ 2 h 30 min

Esta receta es un poco más elaborada porque buscamos conservar una textura mucho más cercana al panettone tradicional.



INGREDIENTES HÚMEDOS

- 320 ml de agua tibia, dividida
- 1 cucharada de miel o sirope de yacón (para activar la levadura)
- 4 claras de huevo
- 2 yemas de huevo

OPCIONAL

- 35–40 g de arándanos rojos secos sin azúcar
- 50–60 g de chocolate negro 90 % o chips sin azúcar

INGREDIENTES SECOS

- | | |
|--|---|
| • 10 g de levadura seca activa | • 2 cucharadas de Best4U (23–25 g) |
| • 170 g de harina de almendra desgrasada o extrafina | • 1 cucharadita de goma xantana |
| • 40 g de harina de coco | • ½ cucharadita de cremor tártaro, jugo de limón o vinagre de manzana |
| • 25 g de proteína en polvo sin sabor (suero o clara de huevo) | • ¼ cucharadita de bicarbonato |
| • 16 g de cáscara de psyllium molida | • Una pizca de sal |
| • Ralladura de 1 naranja | |

→ El paso a paso completo continúa en la página siguiente.

PANETTONE · PREPARACIÓN

1. Calienta 80 ml del agua hasta aproximadamente **40 °C**. Debe estar tibia, no caliente.
2. Disuelve allí la miel o el sirope de yacón.
3. Añade la levadura.
4. Déjala reposar aproximadamente **10 minutos**, hasta que se forme espuma.
5. Mientras tanto, mezcla la harina de almendra, harina de coco, proteína, psyllium, Best4U, goma xantana, cremor tártaro, bicarbonato y sal.
6. Reserva aproximadamente media yema de huevo para pintar posteriormente la superficie.
7. Añade las claras y el resto de las yemas a la mezcla de levadura.
8. Incorpora la ralladura de naranja y los 240 ml restantes de agua tibia.
9. Mezcla bien.
10. Incorpora gradualmente los ingredientes secos.
11. Cuando la masa esté uniforme, añade los arándanos y/o chocolate si decides utilizarlos.
12. Pasa la masa a un molde de panettone previamente engrasado.
13. No llenes más de $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
14. Déjalo reposar en un lugar tibio durante aproximadamente **60 minutos**.
15. Precalienta el horno a **170 °C** convencional o **150 °C** con ventilador.
16. Mezcla la yema reservada con una cucharadita de agua y pinta delicadamente la superficie.
17. Cubre el panettone de forma suelta con papel aluminio para evitar que la alulosa oscurezca demasiado rápido.
18. Hornea durante aproximadamente **50-60 minutos**.
19. Retira el aluminio durante los últimos 10-15 minutos para terminar de dorar la superficie.
20. Deja enfriar completamente antes de cortar.
21. Divide en **12 rebanadas**.

MOMENTO CONSCIENTE

El panettone representa muy bien la idea de este recetario: **una comida especial puede seguir siendo especial sin necesitar exceso.**

Adaptado de Keto Panettone – Italian Christmas Bread de KetoDiet App.

16-18 galletas pequeñas

INGREDIENTES

- 100 g de harina de almendra
- 2 cucharadas de harina de coco
- 35-40 g de coco rallado sin azúcar
- 1 huevo grande
- 75 g de mantequilla blanda
- 1 cucharada de **Best4U** (12-15 g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½-1 cucharadita de canela
- Una pizca de sal



PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a **160 °C**.
2. Cubre una bandeja con papel para hornear.
3. Mezcla la harina de almendra, harina de coco, coco rallado, canela y sal.
4. En otro recipiente bate la mantequilla blanda con Best4U.
5. Añade el huevo y la vainilla.
6. Incorpora los ingredientes secos.
7. Mezcla hasta formar una masa húmeda y moldeable.
8. Si está demasiado blanda, refrigérala durante **20-30 minutos**.
9. Forma entre 16 y 18 bolitas pequeñas.
10. Distribúyelas sobre la bandeja dejando espacio entre ellas.
11. Aplástalas ligeramente con los dedos o con una cuchara.
12. Hornea durante aproximadamente **10-13 minutos**.
13. Vigila especialmente los bordes: la alulosa puede hacer que se doren rápidamente.
14. Retira cuando los bordes estén dorados pero el centro todavía esté ligeramente blando.
15. Déjalas reposar en la bandeja durante 10-15 minutos antes de moverlas.
16. Pásalas después a una rejilla y deja enfriar completamente.

TIP CONSCIENTE

Una ventaja de las galletas es que la porción ya viene definida. Puedes guardar o congelar las que no vayas a compartir ese día.

Inspirada en las técnicas de galletas low-carb de Diet Doctor y KetoDiet App.

POSTRE CON INTENCIÓN

Un postre funcional **sigue siendo un postre**. No queremos reemplazar una idea por la otra:

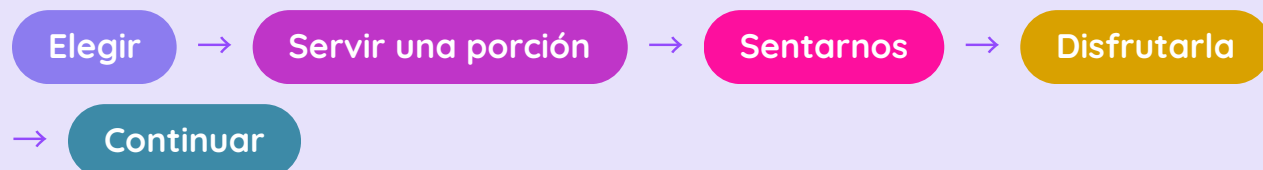
ANTES

“Como tiene azúcar, no puedo comerlo”

TAMPOCO

“Como es keto, puedo comer todo lo que quiera”

QUEREMOS APRENDER ALGO DIFERENTE



Una celebración no necesita convertirse en un día entero de excesos. Y una elección especial tampoco necesita culpa, castigo ni compensación.

Disfruta. Y continúa.