

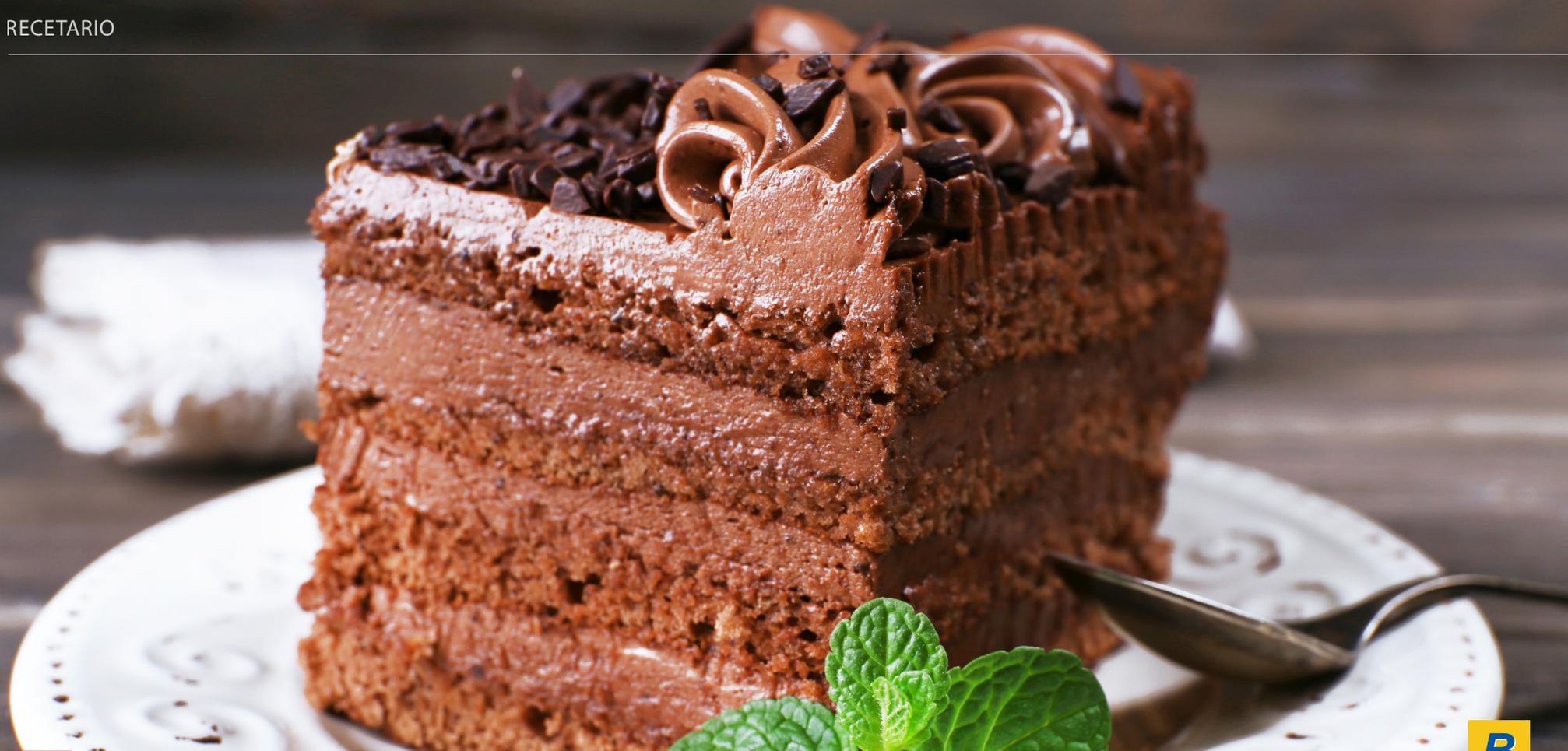


# *Bedoyecta*<sup>®</sup>

- RECETARIO -



- 5 POSTRES SALUDABLES CON CHOCOLATE -



1

## PAY DE QUESO Y CHOCOLATE (SIN AZÚCAR)

### FORMA DE PREPARACIÓN

- 1.- En un recipiente bate el queso crema y el queso batido hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2.- Añade los huevos, la pizca de sal y vuelve a batir.
- 3.- Cuela la Maizena con el cacao y revuelve junto con la preparación anterior.
- 4.- Agrega el extracto de vainilla y bate de nuevo (si te quedan grumos utiliza la batidora de mano).
- 6.- Vierte la crema en un molde, cúbrelo y déjalo reposar en el refrigerador 35 minutos.

### INGREDIENTES

- 400 g de queso crema (tipo Philadelphia, puede ser light)
- 100 g de queso batido
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- 25 g de Maizena
- 12 g de cacao en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla



2

## BROWNIE DE NUECES CON AVELLANA

### FORMA DE PREPARACIÓN

- 1.- Deshuesa los dátiles y córtalos en trocitos y tritura bien las nueces con el clavo.
- 3.- Corta las avellanas (al gusto).
- 4.- Mezcla los dátiles, las nueces y el clavo; añade poco a poco las avellanas y bate.
- 5.- Agrega el resto de los ingredientes y mezcla hasta que quede una masa uniforme.
- 6.- Vierte esta masa en un molde rectangular y mételo al refrigerador durante 40 minutos.

### INGREDIENTES

- 15 dátiles de medjool
- 1 taza de nueces
- 1/2 taza de avellanas en trozos
- 125 g de nibs de cacao
- 1/2 cucharada de canela en polvo
- 1 pizca de clavo de olor en polvo
- 1 pizca de sal



3

## TARTA DE CHOCOLATE CON COCO (SIN HARINA)

### FORMA DE PREPARACIÓN

- 1.- Derrite la mitad de las chispas de chocolate junto con la mantequilla en el microondas.
- 2.- Mezcla los huevos, el azúcar, la vainilla y la sal junto con el chocolate derretido, el chocolate amargo en polvo y el café negro en polvo, hasta que la crema tenga firmeza.
- 3.- Precalienta el horno a 180° y vierte la mezcla en un molde engrasado con mantequilla.
- 4.- Mete el molde al horno y déjalo por 25 minutos.
- 5.- Para la cobertura derrite las chispas de chocolate con la crema batida y adorna con el coco.

### INGREDIENTES

- 2 tazas de chispas de chocolate semiamargo
- 1/2 taza de mantequilla sin sal
- 3/4 de azúcar granulada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de café negro en polvo
- 3 huevos
- 1/2 taza de chocolate amargo en polvo
- 1 taza de crema batida
- 1 taza de coco rallado



4

## FLAN DE CHOCOLATE Y PLÁTANO (SIN AZÚCAR)

### FORMA DE PREPARACIÓN

- 1.- Licúa la leche de almendras, el cacao en polvo, el plátano en trozos, los dátiles deshuesados y la vainilla; al terminar cuele la crema.
- 2.- Métela al refrigerador y déjala reposar durante dos horas.
- 3.- Prepara un molde y úntalo con el caramelo líquido.
- 4.- Vierte la crema en el molde y mételo al microondas, programa 20-25 minutos.
- 5.- Cuando haya cuajado sácalo del microondas y déjalo enfriar.
- 6.- Tápalo y déjalo reposar en el refrigerador para que obtenga mayor cuerpo.

### INGREDIENTES

- 560 ml de leche de almendras
- 30 g de cacao en polvo
- 100 g de plátano
- 6-8 dátiles de medjool
- 4 huevos
- 3 gotas de extracto de vainilla (opcional)
- Caramelo líquido de dátiles para el molde

B



5

## FRUTAS CON CHOCOLATE

### FORMA DE PREPARACIÓN

- 1.- Derrite el chocolate a fuego lento o en baño maría junto con la leche.
- 2.- Mezcla todas las frutas en un recipiente grande y báñalas con el chocolate.

### INGREDIENTES

- 1 tableta de chocolate negro
- 1/2 taza de leche descremada
- 1 taza de melón y piñas en cuadros
- Una taza de fresas
- Kiwi en rodajas



***Bedoyecta***<sup>®</sup>

- R E C E T A R I O -

*...vive esos momentos*