

# Preparar postres ligeros

¿Quieres preparar postres sabrosos, apetitosos y ligeros a la vez?

A continuación te proponemos algunos cambios en algunos ingredientes para que puedas seguir disfrutando de tus postres pero cuidándote.

## Postres de chocolate.

Para elaborar los postres elegir chocolate sin azúcar con un mínimo de un 70% de cacao y evitar el chocolate con leche y el blanco.



Algunas sugerencias:

- Mezclar cacao puro y chocolate sin azúcar (mínimo 70% de cacao) con queso fresco batido.
- Mezclar cacao puro y chocolate sin azúcar (mínimo 70% de cacao) con queso fresco batido y claras batidas a punto de nieve.
- Trufas Light: mezclar cacao con chocolate deshecho sin azúcar (mínimo 70% de cacao), queso batido, edulcorante y extracto de vainilla.



## Postres de frutas:

Algunas sugerencias:

- Ensalada de frutas preparadas en bandeja o brochetas. Para conseguir un óptimo resultado escoger fruta que al oxidarse no se vuelva oscura (manzana, pera...) y combinar bien los colores y las formas.
- Una buena combinación para una fuente sería, por ejemplo combinar bandas de: piña, kiwi, fresas, naranja y melón y rociarlo con fresas, fresas o frambuesas.
- Otro gran aliado de las frutas son los lácteos; Queso batido, yogur desnatado y queso fresco 0%, dan consistencia y cremosidad siendo muchas veces grandes sustitutos de nata o helados.
- Una base de queso fresco en una copa, nos sirve para hacer un postre a capas.
- Un plato de fruta, se puede cubrir con yogur cremoso, añadirle una capa de azúcar negro y gratinarlo.
- A un puré de frutas añadimos queso batido y claras de huevo montadas y obtendremos una mousse muy ligera.
- Para conseguir un postre crujiente envolver una fruta en pasta filo, hornear y acabar el postre espolvoreándolo con edulcorante.



## Sorbetes y helados

- Los sorbetes siempre se hacen con una base de almíbar (agua y azúcar) más el puré de una fruta, o incluso una hierba aromática (por ejemplo la menta).
- Con esta base la gama es infinita para conseguir postres refrescantes sin gota de grasa, en el caso que se deban restringir las calorías lo podemos hacer con edulcorante específico que aguante el calor (por ejemplo SugarSol®\*), en ningún caso con un edulcorante tradicional, ya que al hervir pierde su poder endulzante, además no se conseguiría textura de sorbete sino un puro bloque de hielo.
- Para hacer helados cremosos sin grasa, mezclar yogur descremado con pulpa de fruta y azúcar a gusto.

Estas son unas cuantas ideas, sólo la imaginación pone límites a la creación de postres fáciles y ligeros. A continuación te damos algunas recetas para que puedas poner en práctica todos estos trucos y consejos.

# Preparar postres ligeros

## Pastel light de queso y ciruelas

### VALOR NUTRICIONAL



por ración

Valor energético 54.49 kcal  
Proteínas 2.67g  
Hidratos de carbono 8.71 g  
Grasas 8.65 g  
Saturadas 0.78 g  
Fibra alimentaria 0.68 g  
Sodio 36.56 mg  
Calcio 15.29 mg  
Raciones de  
hidratos de carbono 0.87

### INGREDIENTES (para 4 personas)

Queso Philadelphia Light 300 g

Huevo 2 pz

Maizena 25 g

Edulcorante medida cda

Mermelada de ciruela sin azúcar 150 g

### PREPARACIÓN

- 1 Reservar 50 gramos de mermelada para recubrir el pastel al final.
- 2 Se coloca el queso, el edulcorante, los huevos, la Maizena, y la mermelada en un cuenco, y se bate con el minipimer hasta que queda una masa homogénea.
- 3 Se vierte la masa en un molde engrasado con mantequilla y se pone en el micro 15 min. Al 75% de potencia.
- 4 Cuando se enfríe, se desmolda y se cubre con una capa fina de mermelada.

## Bavaroise de fresa y menta

### VALOR NUTRICIONAL



por ración

Valor energético 110.12 kcal  
Proteínas 18.66 g  
Hidratos de carbono 5.73 g  
Grasas 1.16 g  
Saturadas 0.23 g  
Fibra alimentaria 0.86 g  
Sodio 56.6 mg  
Calcio 26.19 mg  
Raciones de  
hidratos de carbono 0.57

### INGREDIENTES (para 4 personas)

Fresón 150 g

Yogur de fresa 250 g

Gelatina neutra 3 cda

Menta 3 hojas

Zumo de naranja 200 ml

### PREPARACIÓN

- 1 En una batidora mezclar 150 ml. aproximadamente de zumo de naranja con  $\frac{3}{4}$  de los fresones, una vez hecho el puré, añadir los yogures y el resto de fresones a daditos pequeños.
- 2 En un vaso disolver la gelatina con el zumo de naranja restante, calentarlo en el microondas y mezclarlo con la mezcla anterior.
- 3 Enmoldar la masa en moldecitos o vasos pequeños y dejarlo en el frigorífico hasta que adquiera consistencia.
- 4 Servir con laminas de fresones, menta fresca y yogurt natural.