

VIERNES 22

POSTRES CLÁSICOS VERSIONADOS

LOS IMPRESCINDIBLES QUE PODRÁS AÑADIR EN TU MENÚ SEMANAL PARA PODER TENER UNOS CAPRICHOS SIN CULPA Y NO RENUNCIAR A LOS BUENOS HÁBITOS. UN DULCE SIEMPRE SABE MEJOR CUANDO ES SALUDABLE, FÁCIL DE HACER Y PERFECTO PARA NUESTRA RUTINA.

TUS IMPRESCINDIBLES

OREO FIT

PARA LA GALLETA

100 GR DE HARINA DE AVENA
30 GR DE LECHE EN POLVO
40 GR DE CACAO
EDULCORANTE AL GUSTO
100 ML DE LECHE
40 GR DE MANTEQUILLA

PARA EL RELLENO

2 CUCHARADAS DE PHILADELPHIA LIGHT
1 CUCHARADA DE YOGUR
15 GR DE LECHE EN POLVO
UNAS GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA

ELABORACIÓN

1 Mezclamos los ingredientes en seco (harina, leche el polvo, cacao) y añadimos los húmedos (edulcorante, leche y mantequilla derretida). Mezclamos todo.

2 Ponemos un papel de horno y encima la masa, colocamos otro papel de horno encima y aplánamos con un rodillo.

3 Con la ayuda de una taza de café pequeña o un molde para galletas, vamos sacando galletas (a mi me salieron unas 16 bases de galleta aproximadamente (que en realidad serán 8 galletas, dos bases por galleta).

4 Horneamos 12 minutos a 160 grados.

5 Preparamos mientras tanto la mezcla del relleno y dejamos en la nevera enfriar.

6 Una vez tenemos las galletas listas las dejamos enfriar. Una vez frías, colocamos poco a poco un poco de relleno en cada una de las bases, cubriéndola con otra base de galleta



WWW.GYMVIRTUAL.COM

#YPCT

#YOPUEDOCONTODO

#GYMVIRTUAL

POSTRES CLÁSICOS VERSIONADOS

NOCILLA FIT

70 ML. DE LECHE DESNATADA
3 CUCHARADAS CACAO DESGRASADO
15 DÁTILES

ELABORACIÓN

Dejamos los dátiles en remojo durante la noche de antes en un bol con leche ya deshuesados.
Ponemos los dátiles y la leche a hervir en una olla y añade 3 cucharadas de cacao puro desgrasado en polvo, mientras tanto no dejes de remover y vamos machacando con la cuchara.
Una vez veamos que la pasta tiene más espesor, estará lista para meterla en un recipiente hermético y dejar en el nevera para que se mantenga



PASTEL RÁPIDO DE FRAMBUESAS

150G DE HARINA DE AVENA INTEGRAL
2 HUEVOS
1 CDA DE EXTRACTO DE VAINILLA
20G DE ERITRITOL (O EDULCORANTE QUE UTILICES)
1 YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
2 CTDAS DE LEVADURA EN POLVO
FRAMBUESAS (CUANTAS MÁS MEJOR)
40G DE CHOCOLATE BLANCO SIN AZÚCAR.

ELABORACIÓN

Este pastel rápido en sartén es tan sencillo que solo deberás mezclar todos los ingredientes (menos las frambuesas y el chocolate)

Una vez que tengamos todos los ingredientes mezclados añadimos frambuesas (cantidad al gusto) troceadas. Mezclamos bien.

Ponemos un poquitín de Aceite de Coco o AOVE en una sartén antiadherente para que no se pegue. Lo ponemos a fuego medio y añadimos la masa. Dejamos que se haga durante 15 minutos con tapadera, para que la parte de arriba se haga al mismo tiempo. Damos la vuelta y lo dejamos unos 10 minutos más.

Dejamos enfriar y decoramos con más frambuesas y chocolate al gusto.

Una vez veamos que la pasta tiene más espesor, estará lista para meterla en un recipiente hermético y dejar en el nevera para que se mantenga.

AÑADE ESTOS SNACKS EN TU MENÚ ADEMÁS DE OTROS CLÁSICOS COMO: LA FRUTA, YOGUR, FRUTOS SECOS, CHOCOLATE.... ¡VAMOS A ELLO!

WWW.GYMVIRTUAL.COM

#YPCT

#YOPUEDOCONTODO

#GYMVIRTUAL

VIERNES 22

TU MENÚ SEMANAL
COMO REFERENCIA

PLANIFICA TU
MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCO- LES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

PLANIFICA TU
MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCO- LES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

