

Recetas de Postres

Fáciles, rápidas y...

saludables



Perfect Body online

BUSCA
TU MEJOR
VERSIÓN

Perfect Body_{online}

Ingredientes

El ingrediente más importante es el cariño. Y después:

- 1 Mango mediano, maduro, aromático
- 1 Lima
- 1 Yogur natural (puedes usar un yogur vegetal, por ejemplo de soja)
- Esencia de vainilla en gotas
- 2 Cucharadas de semillas de chía
- ½ Vaso de leche o bebida vegetal
- Miel o sirope de agave al gusto o dátil.

TIEMPO

30 MINUTOS

DIFICULTAD

BAJA

CANTIDAD

SALE PARA
2 - 4 VASITOS





- 1** En primer lugar hidratamos las semillas de chía, buscamos conseguir una textura “gelatinosa”.
- 2** Colocamos las semillas en un cuenco y las cubrimos con leche o bebida vegetal y lo dejamos reposar durante 30 minutos.
- 3** Abrimos el mango por la mitad y sacamos la carne del mismo con ayuda de una cuchara; colocamos el mango con todo su jugo en una batidora y trituramos.
- 4** Añadimos un poco de miel, el sirope de agave o el dátil según elección y batimos un poco más, podemos no añadir nada si el mango ya está dulce.
- 5** Mezclamos el puré de mango con el zumo de la mitad de la lima y lo repartimos en vasitos.
- 6** Batimos el yogur con la esencia de vainilla hasta dejar una textura cremosa y lo colocamos encima del mango.
- 7** Terminamos coronando el plato con las semillas de chía y decoramos el vasito con la ralladura de la lima o con frutas diferentes.

¡Listo para consumir!

Pequeño Consejo

Receta válida para un desayuno, postre o como merienda.

¿SABÍAS QUE...?

Lejos de ser solamente una moda pasajera, las semillas de chía son un alimento muy interesante en la alimentación diaria.

Debemos tener en cuenta que no estamos hablando de un alimento mágico, pero sí reconocemos que tiene unas propiedades muy interesantes. Es una fuente de energía, minerales, ácidos grasos (como el omega 3) y proteínas, de esta forma las semillas de chía se convierten en un alimento muy interesante para incorporar en nuestra nutrición diaria.

Esta es una receta apta para cualquier edad y en cualquier época del año.

APRENDE NUEVAS ESTRATEGIAS

Perfect Body_{online}

Ingredientes

El ingrediente más importante es el cariño. Y después:

- 4-5 Fresones maduros
- 1 Naranja
- 1 Cucharada de vinagre balsámico de Módena.
- ½ Cucharada de vinagre de Jerez
- 1 Pizca de sal gruesa
- 1 Pizca de pimienta negra
- Sirope de Agave o miel al gusto
- 200 gr de queso fresco batido desnatado
- Albahaca o menta fresca

**TIEMPO**

35 MINUTOS

DIFICULTAD

BAJA

CANTIDADSALE PARA
4 RACIONES



- 1** Mezclamos en un cuenco los vinagres, la sal, la pimienta negra, el sirope de agave o miel y el zumo de naranja. Reservamos la piel de la naranja.
- 2** Cortamos los fresones en láminas o cubos y lo añadimos al cuenco de la marinada. Dejamos reposar en la nevera unos 30 minutos.
- 3** Batimos el queso fresco hasta dejar una textura cremosa.
- 4** Repartimos la crema en cuencos y añadimos los fresones regando todo con los jugos del macerado.
- 5** Servimos con una hoja de menta y ralladura de la piel de la naranja.

¡Listo para consumir!

Pequeño Consejo

*Puedes combinar
con plátano o melocotón*

¿SABÍAS QUE...?

Las fresas provienen de la misma familia que las rosas.

Son la fruta que más cantidad de vitamina C en relación a su peso.

Aportan una baja cantidad de azúcar.

Cada fresa puede contener más de 200 semillas.

El alto porcentaje de vitamina B que contienen, entre otras, hacen que esta fruta sea buena contra la hipertensión.

DÉJATE GUIAR POR PROFESIONALES

Perfect Body_{online}

Ingredientes

El ingrediente más importante es el cariño. Y después:

- 4.5g de gelatina en laminas
- 1 Vaina de vainilla
- 375g de nata para montar
- 1.5g de estevia
- 50ml de nata líquida para la salsa
- 50gr de chocolate negro

**TIEMPO**

45 MINUTOS

DIFICULTAD

MEDIA

CANTIDADSALE PARA
2 - 4 RACIONES



- 1 Hidratamos la gelatina en agua fría durante minutos.
- 2 Colocamos la nata en un cazo con la vaina de la vainilla y los granos que sacamos de la misma, añadimos la estiba y calentamos a fuego lento unos minutos.
- 3 Rellenamos la mitad de unos cuencos y los metemos en la nevera durante 30min, reservando el resto de pannacotta a temperatura ambiente.
- 4 Para la salsa, calentamos 15 segundos al microondas la nata con el chocolate, removemos y volvemos a calentar hasta que los dos ingredientes se integren completamente.
- 5 Añadimos unas gotitas de la crema por encima de la pannacota gelificada y volvemos a la nevera 10 minutos.
- 6 Rellenamos los cuencos con el resto de la pannacota y dejamos que cuaje en la nevera durante 30minutos.
- 7 Adornamos con unas gotitas de salsa antes de servir.

¡Listo para consumir!

Pequeño Consejo

*Se consume
recién salido de la nevera.*

¿SABÍAS QUE...?

La pannacota es un postre tradicional italiano más concretamente de la región de Piamonte.

Es un postre parecido a un flan por su suave textura, pero más compacto debido a que se cuaja con gelatina.

Se puede tomar con frutas o mermelada de frutas.

Es un postre ideal para personas intolerantes al gluten.

DIVIÉRTETE
CON
NOSOTROS

Perfect Body_{online}

Ingredientes

El ingrediente más importante es el cariño. Y después:

- 2 plátanos maduros
- 1 cucharada de crema de cacahuete cremosa o mantequilla.

¡Y ya está! 😊



TIEMPO

150 MINUTOS

DIFICULTAD

BAJA

CANTIDAD

SALE PARA
3 - 4 RACIONES





- 1** Pelamos y cortamos los plátanos en rodajas y los congelamos durante al menos 2 horas.
- 2** Pasado ese tiempo picamos los trozos de plátano congelados a alta velocidad hasta obtener una textura cremosa.
- 3** Añadimos la crema de cacahuete o mantequilla y seguimos triturando hasta conseguir una textura cremosa y homogénea.
- 4** Se puede servir directamente o volver a introducirlo en congelador para solidificar.

¡Listo para consumir!

Pequeño Consejo

Decorar con frutos secos, pepitas de chocolate o fruta.

¿SABIAS QUE...?

La temperatura perfecta para conservar los helados oscila entre los -10°C y los -12°C .

Son antiinflamatorios naturales debido a la temperatura a la que se toman. Incluso algunos dentistas pueden recomendarlos.

Su sabor es más dulce cuando está a más temperatura y un poco derretido es aún más dulce.

Es uno de los alimentos que más echan de menos los astronautas cuando están en el espacio.

Aunque no es hasta el siglo XIII que el helado llega a Europa desde China, los romanos ya tenían algo parecido ya que unían frutas y miel en frío.

Una de cada 10 personas admite que alguna vez ha lamido el cuenco en el que se ha tomado un helado. Los otros nueve no se atreven a admitirlo.

MEJORA TUS HÁBITOS

Perfect Body_{online}

Ingredientes

El ingrediente más importante es el cariño. Y después:

- Arroz integral hinchado
- 1 Tableta de cacao puro >70%
- Aceite de coco virgen extra

TIEMPO

10 MINUTOS

DIFICULTAD

MEDDIA

CANTIDAD

SALE PARA
8 - 10 RACIONES



Preparación

B

- 1** Mezclamos 5 onzas de chocolate con una cucharada y media de aceite coco.
- 2** Lo derretimos en el microondas durante 1 minuto y medio.
- 3** Añadimos el arroz hinchado y mezclamos.
- 4** Formamos la barrita y las introducimos en la nevera.
- 5** Sacamos y esperamos que se pongan a temperatura más ambiente.

¡Listas para consumir!

Pequeño Consejo

Conservar en un recipiente de cristal.

¿SABÍAS QUE...?

Las primeras barritas energéticas aparecieron en los años 60 como alimento para astronautas.

Hoy en día su consumo está muy extendido pero realmente debemos ser conscientes de que son un alimento muy nutritivo y tener en cuenta cómo y cuándo consumirlos.

Los ingredientes principales de estas barritas son cereales, frutos secos, miel es por ello que son muy aconsejables cuando vamos a realizar ejercicio.

Al ser un alimento deshidratado, es decir que se hace con alimentos secos, se convierte en un alimento muy apto para consumir mientras se está practicando ejercicio físico.

SI OTROS
HAN PODIDO,
TÚ TAMBIÉN
PUEDES

Perfect Body_{online}

Ingredientes

El ingrediente más importante es el cariño. Y después:

- 30Gr de copos de avena
- 200Ml de leche desnatada o bebida vegetal
- Canela en rama y en polvo al gusto
- Raspadura de un limón al gusto
- Edulcorante (opcional)



TIEMPO

8 MINUTOS

DIFICULTAD

BAJA

CANTIDAD

SALE PARA
1 - 2 RACIONES



Preparación

B

- 1** Poner la leche en un recipiente con canela en rama y raspadura del limón.
- 2** Calentamos al microondas durante 2 minutos.
- 3** Colocamos la leche y la mezclamos con la avena.
- 4** Volvemos a calentar en el microondas 1 minuto más
- 5** Lo dejamos reposar y enfriar.

¡Listo para consumir!

Pequeño Consejo

Recuerda no llegar a parte blanca, para que no produzca amargor.

¿SABÍAS QUE...?

La receta del arroz con leche proviene de los árabes, ellos nos introdujeron alimentos tipos de este plato como canela, limón y azúcar de caña.

La avena es un alimento que no tiene un sabor muy intenso, por este motivo si lo mezclamos con otros alimentos vamos a conseguir combinaciones deliciosas.

De los 8 aminoácidos esenciales para la vida la avena contiene 6.

La avena ayuda a regular los niveles de azúcar y colesterol en sangre.

EL MOMENTO
ES...
AHORA

Perfect Body_{online}

Ingredientes

El ingrediente más importante es el cariño. Y después:

- 1 Caqui Maduro
- 1 cucharada de cacao en polvo desgrasado
- 1 yogur natural
- 1 onza de chocolate >70%



TIEMPO

5 MINUTOS

DIFICULTAD

MEDIA

CANTIDAD

SALE PARA
4 - 5 RACIONES



Preparación

B

- 1 Mezclamos el caqui, el yogur y el cacao.
- 2 Batimos todo y lo colocamos en cuencos individuales.
- 3 Rallamos la onza de chocolate como decoración por encima.

¡Listo para consumir!

No nos dirás que no es una receta fácil y rápida... 😊

Pequeño Consejo

El momento óptimo para consumir el caqui es cuando parece que está prodrido

¿SABIAS QUE...?

El caqui es un alimento con gran contenido el Hierro, Vitamina C y Provitamina A.

Ayuda a la eliminación de líquidos gracias a que contiene potasio.

La diferencia entre el Caqui y el Persimon es muy sencilla. El caqui se refiere a la fruta tropical y el Persimon es una marca registrada de la zona de la ribera del xuquer (Valencia).

También cabe destacar que el Persimon se consume menos maduro que el Caqui.

CAMBIA
TU FÍSICO
PARA SIEMPRE

Perfect Body_{online}

Ingredientes

- 200g de harina de avena
- Canela en polvo al gusto
- 2 huevos
- 60ml de aceite de oliva virgen extra
- 12 dátiles
- 200g de zanahoria rallada
- 60gr de almendras picadas
- Un sobre de levadura en polvo
- Una cucharada de esencia de vainilla
- 1 Yogur griego natural
- Nueces picadas

TIEMPO

90 MINUTOS

DIFICULTAD

ALTA

CANTIDADSALE PARA
8 - 10 RACIONES

Preparación

B

- 1 Bate por un lado la harina, canela, zanahoria, almendras y levadura.
- 2 Por otro, lado los huevos, aceite y la esencia de vainilla.
- 3 Mézclalo todo.
- 4 Colócalo en un molde y hornea durante 1 hora a 180°C y deja enfriar.
- 5 Cubre con yogur por encima y las nueces picadas.

¡Listo para consumir!

Pequeño Consejo

A temperatura ambiente se disfruta al máximo sus sabores

¿SABÍAS QUE...?

El origen de la carrot cake se remonta a los europeos de la edad media, ellos consumían dulces con zanahoria dado que el azúcar y los edulcorantes eran caros.

El día 3 de febrero es el día mundial de la carrot cake (tarta de zanahoria)

Una zanahoria aporta más de la dosis de vitamina A que necesitamos diariamente. Esta vitamina ayuda a prevenir la ceguera y las cataratas.

Las zanahorias ayudan a tener una piel sana, gracias a que contienen betacarotenos que son una gran antioxidante.

Esperamos
que te hayan
gustado...

Somos ciencia y rigor
pero también ¡disfrute!

Perfect Body

Nutrición y Entrenamiento
con un equipo de especialistas



Más recetas saludables...



Perfect Body_{online}

El programa definitivo
para mejorar
tu salud y tu físico

www.perfectbodyonline.com