



*Simple and tasty*

Recetas que lo Convertirán en Chef  
Profesional en Casa

Avtor: Dreams Le Chef

Naslov: Simple and tasty: Recetas que lo Convertirán en Chef Profesional en Casa

Naslov izvirnika: Simple and tasty: recipes which will make you a professional chef at home

Jezik knjige: Španščina

Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno

Datum izdaje: 03. 03. 2023

Izdaja: 1. elektronska izdaja



Te ofrecemos un descuento de **7€**  
sobre el precio habitual de cualquier producto.



Comparte este cupón con tus amigos y familiares,  
y ellos también recibirán un descuento de 7 €.



---

# Introducción

---

*Cocine, disfrute, impresione*

Imagínese las miradas de asombro de sus familiares y amigos que probaron su comida y ahora lo miran con una mezcla de admiración y sorpresa – él/ella cocina definitivamente como un chef profesional. Seamos sinceros, ¡a quién no le vendría bien un poco de este tipo de admiración!

Hemos hecho este libro de recetas para que cualquiera pueda impresionar a sus parejas, niños quisquillosos, padres exigentes, amigos y lo más importante – a usted mismo. Pero no solo para impresionar, sino para implementar nuevas maneras de disfrutar alimentos de todos los días transformados en placer gourmet, mediante estas recetas.

Hemos recopilado las recetas que se pueden preparar de manera rápida, con pocos ingredientes y con menos utensilios y aparatos, ¡pero se ven y saben como aquellas que preparan en los restaurantes! Las recetas son sencillas, fáciles de seguir y requieren muy poca experiencia. Están dirigidas a todos aquellos que quieren satisfacer sus antojos dulces, pero sin agregar demasiados sabores artificiales e ingredientes. De esta manera, puede estar seguro de que su familia estará comiendo bien. Además de los postres, en este libro podrá encontrar varias recetas saladas.

Todos los ingredientes están enumerados con precisión, como también los valores nutricionales para su comodidad. De esta manera, es fácil controlar las porciones y la ingesta de calorías, especialmente si sigue algún régimen o no puede consumir ciertos alimentos. Además, está agregada una sección de notas para que pueda anotar sus observaciones, modificaciones e ideas que le surjan cuando prepare las recetas en su cocina.

¡Pruebe las recetas y díganos qué le parecen!

# Tabla de contenidos













| NOMBRE                         | COCINAR | TIEMPO | PÁGINA |
|--------------------------------|---------|--------|--------|
| Barritas de menta sin horno    | SÍ      | 105    | 6      |
| Bolitas de cacahuete sin horno | SÍ      | 45     | 8      |
| Cubitos de chocolate           | SÍ      | 85     | 10     |
| Tarta de manzana               | SÍ      | 115    | 12     |
| Tarta salada de espárragos     | SÍ      | 60     | 14     |
| Trufas de chocolate            | SÍ      | 60     | 16     |
| Tarta salada de coliflor       | SÍ      | 65     | 18     |
| Brownies con harina de coco    | SÍ      | 40     | 20     |
| Galletas blandas de almendra   | SÍ      | 35     | 22     |
| Torta de chocolate             | SÍ      | 30     | 24     |
| Barritas Mars caseras          | SÍ      | 20     | 26     |
| Torta de zanahoria             | SÍ      | 10     | 28     |
| Piruletas de bizcocho          | SÍ      | 35     | 30     |
| Torta blanca y negra           | SÍ      | 70     | 32     |
| Torta de brownie               | SÍ      | 45     | 34     |
| Tarta de chocolate sin horno   | SÍ      | 210    | 36     |
| Avena horneada                 | SÍ      | 60     | 38     |
| Tarta de café simple           | SÍ      | 50     | 40     |
| Torta de cumpleaños            | SÍ      | 35     | 42     |
| Barritas de avena              | SÍ      | 45     | 44     |
| Espinaca horneada con sardinas | SÍ      | 45     | 46     |
| Torta de chocolate y naranja   | SÍ      | 50     | 48     |
| Brownies de zucchini           | SÍ      | 45     | 50     |
| Torta de limón y arándano      | SÍ      | 130    | 52     |
| Galletas de avena              | SÍ      | 35     | 54     |

# Barritas de menta sin horno

 **Preparación:** 20min  **Cocción:** 15min  **Refrigeración:** 70min



## INGREDIENTES:

-  250 gr de mantequilla
-  30 gr de cacao en polvo
-  260 gr de endulzante en polvo
-  1 huevo grande levemente batido
-  1 cucharadita de esencia de vainilla
-  110 gr de harina de almendras
-  60 gr de copos de coco
-  120 gr de queso crema, ablandado
-  30 m de nata para montar
-  2 cucharaditas de extracto de menta
-  colorante verde natural
-  90 gr de chocolate amargo

## Nutrición:

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>259</b> |
| Proteína        | 3.5g       |
| Carbohidratos   | 6.3g       |
| Grasa           | 24.6g      |

## PASOS DE LA RECETA:

 4 pasos  105min

### PASO 1

En un sartén de tamaño mediano, sobre fuego moderado, derretir 105 gramos de mantequilla. Agregar y revolver el cacao en polvo y los 75 gramos del endulzante, lentamente agregar el huevo y revolver. Cocinar y mezclar cada tanto hasta que la mezcla espese. Quitar del fuego y agregar la esencia de vainilla, la harina de almendras y los copos de coco. Presionar en un molde de 20 cm y refrigerar hasta que endurezca, aproximadamente 20 minutos.

### PASO 2

En un cuenco grande, mezclar el queso crema y 120 gramos de mantequilla, agregar 185 gramos de endulzante hasta obtener una mezcla uniforme. Agregar la nata para montar y el extracto de menta, mezclar bien. Añadir suficiente colorante para obtener el color verde menta. Distribuir el relleno sobre la base y refrigerar hasta que endurezca, aproximadamente 30 minutos.

### PASO 3

Derretir el chocolate y 25 gramos de mantequilla sobre fuego bajo en un sartén mediano. Untar sobre el pastel enfriado.

### PASO 4

Refrigerar durante otros 20 minutos para que el chocolate se ponga firme. Cortar y servir.

## Notas:

# Bolitas de cacahuete sin horno










Tiempo de preparación y cocción: 15min



Refrigeración: 30min



## INGREDIENTES:

-  90 gr de avena
-  60 gr de copos de coco
-  130 gr de mantequilla de cacahuete
-  80 gr de semillas de lino
-  80 gr de miel
-  25 gr de cacao en polvo sin azúcar
-  1 cucharadita de esencia de vainilla



### Nutrición:

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>108</b> |
| Proteína        | 3g         |
| Carbohidratos   | 9g         |
| Grasa           | 7g         |



## PASOS DE LA RECETA:

4 pasos ⌚ 45min

### PASO 1

Mezclar todos los ingredientes en un cuenco mediano hasta obtener una mezcla homogénea.

### PASO 2

Cubrir y enfriar en la nevera durante media hora para que la mezcla se pueda moldear más fácilmente.

### PASO 3

Una vez enfriado, formar bolitas del tamaño deseado.

### PASO 4

Guardar en la nevera en un contenedor cerrado hasta por una semana.








### Notas:

# Cubitos de chocolate

 **Preparación:** 20min  **Cocción:** 15min  **Refrigeración:** 50min



## **INGREDIENTES:**

-  500 gr de azúcar blanco
-  60 gr de cacao en polvo sin azúcar
-  250 ml de leche
-  60 gr de mantequilla ablandada y cortada
-  1 cucharadita de esencia de vainilla



### **Nutrición:**

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| <b>Calorías</b> | <b>35</b> |
| Proteína        | 0.3g      |
| Carbohidratos   | 6.8g      |
| Grasa           | 0.9g      |



## **PASOS DE LA RECETA:**

 4 pasos  85min

### **PASO 1**

Engrasar un molde para hornear de 20 centímetros. Colocar el azúcar y el cacao en polvo en un sartén mediano, agregar la leche y unir bien. Mantener en fuego medio hasta que hierva.

### **PASO 2**

Hervir sin revolver durante aproximadamente 10 minutos. Luego, echar una pequeña cantidad de la mezcla en agua fría. Si se forma una bolita blanda que se achata cuando es removida del agua y colocada sobre una superficie plana, significa que está lista.

### **PASO 3**

Dejar que la mezcla se enfríe durante 50 a 70 minutos. Agregar la mantequilla y vainilla y mezclar con cuchara de madera hasta obtener una masa homogénea. Verter sobre la asadera y presionar para achatarla.

### **PASO 4**

Dejar enfriar a temperatura ambiente y cortar en cubitos.























### **Notas:**

# Tarta de manzana

 **Preparación:** 20min  **Cocción:** 35min  **Refrigeración:** 60min



## INGREDIENTES:

-  1 zucchini mediano, pelado y cortado en cubitos (aprox. 140 gr)
-  1 cucharada de vinagre de manzana
-  1 cucharadita de extracto de manzana
-  1 cucharada de zumo de limón
-  75 gr de endulzante
-  2 cucharadas de canela
-  50 gr de mantequilla
-  3 huevos grandes
-  20 gr de harina de coco
-  150 gr de harina de almendras
-  2 cucharaditas de polvo de hornear
-  1 pizca de sal
-  65 gr de yogur griego
-  2 cucharaditas de esencia de vainilla
-  3 cucharadas de agua gasificada
-  300 ml de nata para montar
-  600 ml de leche de almendra
-  4 yemas
-  75 gr de endulzante líquido
-  2 cucharaditas de goma xantana

### Nutrición:

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>251</b> |
| Proteína        | 6g         |
| Carbohidratos   | 7g         |
| Grasa           | 22g        |

## PASOS DE LA RECETA:

 4 pasos  115min

### PASO 1

Precalentar el horno a 180°C y engrasar bien un molde para hornear. En un sartén grande colocar el zucchini, el vinagre de manzana, el extracto de manzana, el zumo de limón, 20 gr de endulzante, la canela y la mantequilla. Llevar a hervor y luego cocinar a fuego bajo durante 10 minutos, hasta que el zucchini ablande levemente. Enfriar un poco y procesar con una procesadora de mano.

### PASO 2

En un cuenco grande, mezclar los huevos y los 55 gramos de endulzante y batir hasta que espume. En otro cuenco mezclar la harina de coco y almendra, el polvo de hornear, la sal y la canela. Agregarlo a los huevos. Agregar el puré de zucchini, yogur, la cucharadita de esencia de vainilla y mezclar con una batidora eléctrica hasta que esté bien unido. De a poco ir agregando el agua con gas y batir hasta obtener una mezcla lisa. Verter sobre el molde y hornear durante 35 minutos. Enfriar por completo y pinchar la masa con el palo de una cuchara de madera.

### PASO 3

En un sartén grande colocar la crema de montar y la leche de almendras, llevar al punto antes de que rompa el hervor. En un cuenco, batir las yemas, el endulzante líquido y extracto de vainilla. Gradualmente ir vertiendo la crema caliente en la mezcla de huevos, batiendo constantemente con una batidora de mano. Agregar un cuarto de la mezcla caliente al cuenco con la goma xantana y batir con la batidora de mano hasta que esté bien unido. Verter de nuevo en el sartén y cocinar durante 5-10 minutos hasta que espese. Revolver constantemente.

### PASO 4

Dejar enfriar un poco y verterlo sobre la tarta. Servir tibio o frío.

### Notas:








# Tarta salada de espárragos

 **Preparación:** 30min

 **Cocción:** 30min



## **INGREDIENTES:**

-  500 gr de espárragos
-  1 l de agua
-  200 gr de nata para cocinar
-  100 gr de tocino
-  Sal
-  Pimienta
-  1 lámina de hojaldre



### **Nutrición:**

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>365</b> |
| Proteína        | 9g         |
| Carbohidratos   | 18g        |
| Grasa           | 28g        |



## **PASOS DE LA RECETA:**

 4 pasos  60min

### **PASO 1**

Lavar y cortar los espárragos en pedacitos. Cocinarlos en agua durante 15 minutos. Colar.

### **PASO 2**

En un cuenco mediano, mezclar los huevos, la crema, el tocino, la sal y pimienta.

### **PASO 3**

Agregar los espárragos a la mezcla. Abrir la lámina del hojaldre y colocarla en un molde redondo para hornear.

### **PASO 4**

Colocar la mezcla sobre la base de hojaldre. Hornear a 210°C durante 30 minutos. Dejar reposar durante unos minutos y servir.



### **Notas:**



# Trufas de chocolate



Preparación: 15min



Cocción: 45min



## INGREDIENTES:



150 gr de galletas de jengibre, molidas



100 gr de queso crema ablandado



100 gr de chocolate blanco



Granas para tortas a elección



### Nutrición:

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>222</b> |
| Proteína        | 4g         |
| Carbohidratos   | 38g        |
| Grasa           | 7g         |



## PASOS DE LA RECETA:



4 pasos



60min

### PASO 1

Cubrir un molde para hornear con papel mantequilla.

### PASO 2

Moler las galletas con una procesadora hasta obtener migas finas. Agregar queso crema y mezclar bien. La masa debería ser suficientemente húmeda para poder formar bolitas.

### PASO 3

Con una cuchara formar bolitas y colocarlas sobre el molde. Congelar durante 30 minutos.

### PASO 4

Derretir el chocolate y bañar las bolitas. Colocarlas sobre el molde y esparcir las granas enseguida. Refrigerar durante 15 minutos para que el chocolate endurezca.



### Notas:













# Tarta salada de coliflor

 **Preparación:** 20min

 **Cocción:** 45min



## **INGREDIENTES:**

-  1 coliflor mediana
-  90 gr de queso parmesano
-  1 cebolla cortada en aros
-  8 huevos batidos
-  ½ cucharadita de cúrcuma
-  60 gr de harina de coco
-  ½ cucharadita de polvo de hornear
-  3 cucharadas de aceite de oliva
-  1 cucharada de mostaza de Dijon
-  2 cucharadas de tomillo fresco, picado (se puede reemplazar por seco)
-  ½ cucharadita de sal
-  ½ cucharadita de pimienta

### **Nutrición:**

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>196</b> |
| Proteína        | 10g        |
| Carbohidratos   | 10g        |
| Grasa           | 13g        |

## **PASOS DE LA RECETA:**

 4 pasos  65min

### **PASO 1**

Precalentar el horno a 200°C. Engrasar un molde redondo y cubrirlo con papel mantequilla.

### **PASO 2**

Calentar el aceite de oliva en el sartén en fuego mediano, agregar cebolla y cocinar hasta que ablande. Resguardar un par de aros de cebolla para colocarlos sobre la tarta.

### **PASO 3**

Pisar la coliflor con una procesadora o con un cuchillo. Colocarla en el sartén y freír durante 8 minutos. En un cuenco, mezclar la harina de coco, cúrcuma y el polvo de hornear. Luego, agregar la coliflor, tomillo, queso parmesano, la cebolla y mostaza. Mezclar bien.

### **PASO 4**

Agregar los huevos batidos y salpimentar. Verter en un molde redondo, cubrir con algunos aros de cebolla. Hornear durante 40 minutos o hasta que se dore.









### **Notas:**

# Brownies con harina de coco

 **Preparación:** 10min  **Cocción:** 20min  **Refrigeración:** 10min



## INGREDIENTES:

-  115 gr de leche de coco
-  2 huevos
-  30 gr de cacao en polvo
-  55 gr de aceite de coco, derretido
-  30 gr de harina de coco
-  100 gr de endulzante
-  1/2 cucharadita de esencia de vainilla
-  1 cucharadita de polvo de hornear





### Nutrición:

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>104</b> |
| Proteína        | 2g         |
| Carbohidratos   | 5g         |
| Grasa           | 9g         |



## PASOS DE LA RECETA:

 4 pasos  40min

### PASO 1

Precalentar el horno a 180°C y engrasar bien un molde cuadrado para hornear.

### PASO 2

En un cuenco mediano, batir los huevos con el endulzante hasta que estén espumosos. Agregar el aceite de coco derretido, la leche de coco, esencia de vainilla y mezclar bien. Mezclar todos los ingredientes secos – la harina de coco, el cacao en polvo y polvo de hornear.

### PASO 3

Agregar los ingredientes secos a los húmedos y mezclar muy bien.

### PASO 4

Verter en el molde y hornear durante 20 minutos. Enfriar durante 10 minutos, cortar y servir.



### Notas:





# Galletas blandas de almendra

 **Preparación:** 20min

 **Cocción:** 15min



## **INGREDIENTES:**

-  315 gr de harina de almendras
-  320 gr de azúcar en polvo
-  Ralladura de 1 limón
-  2 huevos grandes, levemente batidos



### **Nutrición:**

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>105</b> |
| Proteína        | 3g         |
| Carbohidratos   | 12g        |
| Grasa           | 6g         |



## **PASOS DE LA RECETA:**

 4 pasos  35 min

### **PASO 1**

Precalentar el horno a 180°C y cubrir un molde para hornear con papel mantequilla.

### **PASO 2**

En un cuenco grande mezclar la harina de almendras, azúcar en polvo (resguardar 65 gramos) y la ralladura de limón. Agregar huevos batidos. Mezclar hasta obtener una masa firme.

### **PASO 3**

Colocar los 65 gramos de azúcar en polvo en un cuenco pequeño aparte. Formar pequeñas bolitas con la masa y cubrirlas con el azúcar en polvo. Sacudir el exceso de azúcar y colocarlas en el molde.

### **PASO 4**

Presionar con el dedo el centro de cada galleta. Hornear durante 15 minutos. Enfriar y servir.



### **Notas:**










# Torta de chocolate

 **Preparación:** 5min

 **Cocción:** 25min



## INGREDIENTES:

-  180 gr de harina común
-  200 gr de endulzante en grano
-  30 gr de cacao en polvo
-  1 cucharadita de bicarbonato de sodio
-  ½ cucharadita de sal
-  1 cucharada de vinagre de manzana
-  1 cucharadita de esencia de vainilla
-  6 cucharadas de puré de manzana
-  240 ml de agua



### Nutrición:

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| <b>Calorías</b> | <b>98</b> |
| Proteína        | 3g        |
| Carbohidratos   | 21g       |
| Grasa           | 1g        |



## PASOS DE LA RECETA:

 4 pasos  30min

### PASO 1

Precalentar el horno a 180°C y cubrir un molde redondo para hornear con papel mantequilla.

### PASO 2

En un cuenco grande, mezclar la harina, el endulzante en grano, cacao en polvo, bicarbonato de sodio y la sal.

### PASO 3

Agregar la esencia de vainilla, el vinagre de manzana y el puré de manzana, mezclar bien. Verter el agua y mezclar hasta unirlos bien.

### PASO 4

Verter la masa en el molde y hornear durante 30 minutos. Dejar enfriar, cortar y servir.



### Notas:









# Barritas Mars caseras

 **Preparación:** 15min

 **Cocción:** 5min



## **INGREDIENTES:**

-  125 gr de harina de coco
-  2 cucharaditas de cacao en polvo
-  50 gr de endulzante en grano
-  240 gr de mantequilla de almendras
-  240 ml de jarabe de arce
-  125 ml de leche
-  110 ml de aceite de coco
-  320 gr de chocolate



### **Nutrición:**

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>267</b> |
| Proteína        | 6g         |
| Carbohidratos   | 10g        |
| Grasa           | 24g        |



## **PASOS DE LA RECETA:**

 4 pasos  20min

### **PASO 1**

Cubrir un molde cuadrado de 20 centímetros con papel mantequilla. En un cuenco grande, mezclar la harina de coco, el endulzante y el cacao en polvo.

### **PASO 2**

Mezclar 120 gramos de mantequilla de almendras y los 120 mililitros de jarabe de arce en un sartén, derretir y mezclar. Verter en la mezcla seca y mezclar hasta obtener una textura granulada. Agregar leche para obtener una mezcla espesa. Verter en el molde y refrigerar.

### **PASO 3**

Hacer un caramelo con los 120 gramos de mantequilla de almendras, 120 mililitros de jarabe de arce y el aceite de coco. Derretir y mezclar hasta obtener un caramelo liso. Verter sobre la masa y colocar en el congelador

### **PASO 4**

Una vez firme, cortar en rectángulos largos. Derretir el chocolate y bañar las barritas prolijamente. Dejarlas en la nevera hasta que el chocolate endurezca.



### **Notas:**













# Torta de zanahoria

 **Preparación:** 5min

 **Cocción:** 5min



## **INGREDIENTES:**

-  30 gr de nueces
-  110 gr de almendras
-  170 gr de dátiles deshuesados (descarozados)
-  30 gr de ananá seco en pedazos
-  30 gr de pasas de uva
-  30 gr de copos de coco
-  2 cucharadas de zanahoria rallada
-  520 gr de anacardos
-  60 ml de aceite de coco
-  115 ml de zumo de limón
-  80 ml de agua
-  1 cucharada de endulzante



### **Nutrición:**

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>105</b> |
| Proteína        | 3.6g       |
| Carbohidratos   | 12.8g      |
| Grasa           | 4g         |



## **PASOS DE LA RECETA:**

 4 pasos  10min

### **PASO 1**

En una licuadora, procesar las nueces hasta obtener una textura arenosa. Agregar el resto de los ingredientes y seguir procesando. La mezcla tiene que parecerse a una masa.

### **PASO 2**

Cubrir un molde cuadrado de 20 centímetros con papel mantequilla. Pasar la masa y presionar firmemente. Refrigerar.

### **PASO 3**

En una licuadora, procesar los anacardos, el zumo de limón, agua y endulzante. Procesar hasta obtener una mezcla lisa.

### **PASO 4**

Verter el glacé sobre la torta. Cortar y servir.



### **Notas:**












# Piruletas de bizcocho

 **Preparación:** 20min

 **Cocción:** 15min



## INGREDIENTES:

-  340 gr de mantequilla ablandada
-  60 gr de endulzante en grano
-  6 huevos grandes
-  125 ml de leche de almendras
-  125 gr de crema ácida
-  200 gr de cacao en polvo
-  340 gr de harina de almendras
-  1 cucharada de polvo de hornear
-  1 pizca de sal marina
-  1 cucharadita de esencia de vainilla
-  ½ cucharada de nata para montar
-  560 gr de chocolate
-  120 gr de granas para torta





### Nutrición:

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>227</b> |
| Proteína        | 4.7g       |
| Carbohidratos   | 12.3g      |
| Grasa           | 18.5g      |



## PASOS DE LA RECETA:

 4 pasos  35 min

### PASO 1

Precalentar el horno a 180°C. Cubrir un molde cuadrado con papel mantequilla. En un cuenco grande, mezclar los 40 gramos de endulzante y 170 gramos de mantequilla hasta obtener una mezcla lisa. Agregar los huevos de a uno. Luego, agregar la leche de almendras, crema ácida y ½ cucharadita de esencia de vainilla. Agregar la harina de almendras, cacao en polvo, el polvo de hornear y la sal marina. Verter la mezcla en el molde y hornear durante 35 minutos. Dejar que se enfríe por completo.

### PASO 2

Con una procesadora de mano, mezclar 170 gramos de mantequilla, agregar el cacao en polvo, 20 gr de endulzante y ½ cucharadita de esencia de vainilla. Primero, batir a velocidad baja y luego, a velocidad rápida durante 30 segundos. Agregar la nata. Batir hasta obtener una mezcla lisa.

### PASO 3

Una vez que la torta esté fría por completo, desmenuzarla en un cuenco grande. Agregar el glacé y mezclar bien. Formar bolitas. Insertar un palito de madera en cada bolita.

### PASO 4


Derretir el chocolate en temperatura baja. Sumergir cada bolita en el chocolate, luego pasarlas por granas. Dejarlas en una lámina de papel mantequilla hasta que el chocolate endurezca.



### Notas:














# Torta blanca y negra

 **Preparación:** 15min  **Cocción:** 55min



## INGREDIENTES:

-  130 gr de harina para pastelería
-  300 gr de azúcar
-  ¼ cucharada de sal
-  12 claras grandes
-  1 cucharada de zumo de limón
-  1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
-  2 cucharadas de cacao en polvo
-  ¾ cucharadita de cacao en polvo
-  170 gr de azúcar en polvo
-  2 cucharadas de queso crema
-  1 cucharada de leche



### Nutrición:

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>112</b> |
| Proteína        | 5g         |
| Carbohidratos   | 21g        |
| Grasa           | 0.76g      |



## PASOS DE LA RECETA:

 4 pasos  70min

### PASO 1

Precalentar el horno a 160°C y engrasar un molde redondo de 25 centímetros.

### PASO 2

Mezclar la harina con los 150 gramos de azúcar y reservar. En un cuenco grande, colocar la sal y las claras, batir con una batidora eléctrica a alta velocidad hasta que espume. Agregar el resto del azúcar, de a una cucharada, hasta que la mezcla esté firme. Agregar el zumo de limón y 1/2 cucharadita de esencia de vainilla. Tamizar la harina sobre la mezcla con claras y mezclar cuidadosamente. Agregar de a ¼ de harina hasta agregarle toda.

### PASO 3

Colocar la mitad de la mezcla en un molde para hornear, tamizar 2 cucharadas de cacao en polvo en el resto de la mezcla y verter todo sobre la primera capa. Hornear durante 55 minutos. Enfriar por completo.

### PASO 4

En un cuenco mediano, colocar el azúcar en polvo, queso crema, la leche y una cucharadita de esencia de vainilla. Mezclar con la batidora eléctrica hasta obtener una mezcla lisa. Dividir en dos partes iguales. Verter una mitad sobre la torta. Agregar ¾ de cucharadita de cacao en polvo a la otra mitad y verter esta mitad sobre la torta. Refrigerar durante 5 minutos para que el glacé se ponga firme.
















### Notas:

# Torta de brownie

 **Preparación:** 20min  **Cocción:** 25min



## **INGREDIENTES:**

-  200 gr de chocolate amargo
-  250 gr de mantequilla
-  6 huevos grandes
-  30 gotas de endulzante líquido
-  240 gr de endulzante en polvo
-  200 gr de harina de almendras
-  85 gr de cacao en polvo
-  60 gr de semillas de chía molidas
-  1 cucharada de bicarbonato de sodio
-  2 cucharadas de polvo de hornear
-  300 ml de nata para montar
-  100 gr de yogur griego
-  350 gr de frutos del bosque



### **Nutrición:**

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>462</b> |
| Proteína        | 10.8g      |
| Carbohidratos   | 15.5g      |
| Grasa           | 43.1g      |



## **PASOS DE LA RECETA:**

 4 pasos  45 min

### **PASO 1**

Precalentar el horno a 180°C. Derretir el chocolate con la mantequilla, dejar que se enfríe un poco. Mientras tanto en un cuenco grande, mezcle los huevos, el endulzante líquido y en grano. Agregar el chocolate y luego agregar despacio la harina de almendras, el cacao en polvo, las semillas de chía y el polvo de hornear.

### **PASO 2**

Dividir la mezcla en tres partes y hornear cada una en un molde redondo de 20 centímetros. Hornear durante 15 minutos. Dejar que se enfríen por completo.

### **PASO 3**

Batir con una batidora eléctrica o de mano la nata y el yogur hasta que la mezcla espese.

### **PASO 4**

Colocar una lámina de torta sobre una bandeja de servir. Untar con la crema y poner 1/3 de los frutos. Cubrir con la segunda lámina y repetir el proceso. Terminar la capa exterior de la torta brownie con frutos y crema.



### **Notas:**











# Tarta de chocolate sin horno

 **Preparación:** 30min

 **Cocción:** 180min



## **INGREDIENTES:**

-  300 gr de anacardos (la mitad debe ser remojada durante la noche)
-  2 cucharadas de cacao en polvo
-  150 gr de dátiles cortados por la mitad
-  1 cucharada de agua
-  60 ml de leche de almendras con vainilla
-  2 cucharadas de jarabe de arce
-  ½ cucharadita de esencia de vainilla
-  Pizca de sal
-  20 gr de chocolate picado
-  200 gr de fresas cortadas en finas láminas



### **Nutrición:**

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| <b>Calorías</b> | <b>1175</b> |
| Proteína        | 30g         |
| Carbohidratos   | 127g        |
| Grasa           | 72g         |



## **PASOS DE LA RECETA:**

 4 pasos  210min

### **PASO 1**

Cubrir un molde cuadrado desmontable con papel mantequilla. Colocar los 150 gramos de anacardos en la licuadora, agregar el cacao en polvo y procesar. Agregar los dátiles y procesar hasta lograr una consistencia grumosa. Despacio ir agregando el agua y procesar hasta que se empiecen a formar bolitas pegajosas.

### **PASO 2**

Presionar la masa sobre un molde de hornear, asegurándose de que quede una pared gruesa para el relleno. Guardar en el congelador.

### **PASO 3**

Poner el resto de los anacardos en una procesadora. Agregar la leche, el jarabe de arce, la sal y esencia de vainilla. Procesar hasta obtener una mezcla lisa. Pasar a un cuenco y agregar el chocolate picado. Revolver.

### **PASO 4**

Verter la mezcla sobre la base y decorar con fresas. Cubrir con papel aluminio y congelar durante tres horas. Esparcir el cacao en polvo sobre la torta antes de servir.



### **Notas:**













# Avena horneada

 **Preparación:** 15min

 **Cocción:** 45min



## INGREDIENTES:

-  180 gr de avena
-  1 cucharadita de polvo de hornear
-  1 cucharadita de canela
-  ½ cucharadita de jengibre
-  ¼ cucharadita de sal
-  430 ml de leche
-  2 huevos
-  80 ml de jarabe de arce
-  2 cucharaditas de esencia de vainilla
-  65 gr de zanahoria rallada
-  80 gr de pasas de uva
-  60 gr de nueces picadas




### Nutrición:

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>215</b> |
| Proteína        | 5.4g       |
| Carbohidratos   | 32.8g      |
| Grasa           | 6.4g       |



## PASOS DE LA RECETA:

 4 pasos  60min

### PASO 1

Precalentar el horno a 190°C y engrasar un molde cuadrado de 20 centímetros.

### PASO 2

En un cuenco grande, mezclar la avena, el polvo de hornear, la canela, el jengibre y la sal. En otro cuenco mezclar la leche, los huevos, el jarabe de arce y la vainilla. Agregar la zanahoria y la mitad de pasas y nueces.

### PASO 3

Mezclar la mezcla seca con la húmeda. Verter todo en un molde para hornear y ponerle el resto de las pasas y nueces.

### PASO 4

Hornear durante 45 minutos, hasta que se dore levemente. Enfriar unos 5 minutos y servir.



### Notas:








# Tarta de café simple

 **Preparación:** 20min

 **Cocción:** 30min



## **INGREDIENTES:**

-  270 gr de mantequilla
-  170 gr de azúcar
-  3 huevos grandes
-  170 gr de harina
-  10 gr de polvo de hornear
-  2 1/2 cucharadas de café instantáneo frío (disuelto en 1 cucharada de agua caliente)
-  225 gr de azúcar en polvo



### **Nutrición:**

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>559</b> |
| Proteína        | 5g         |
| Carbohidratos   | 66g        |
| Grasa           | 30g        |



## **PASOS DE LA RECETA:**

 4 pasos  50min

### **PASO 1**

Precalentar el horno a 180°C y engrasar 2 moldes redondos de 18 centímetros.

### **PASO 2**

En un cuenco grande, batir 170 gramos de mantequilla con los 170 gramos de azúcar hasta que esté lisa. Batir los huevos en un jarro con un tenedor y luego agregarlo gradualmente a la mezcla con una cucharada de harina cada vez. Cuando los huevos estén bien unidos, agregar el resto de la harina y el polvo de hornear. Agregar el café y hornear las tortas durante 30 minutos. Dejar que se enfríe por completo.

### **PASO 3**

Mezclar los 100 gramos de mantequilla restante y el azúcar en polvo hasta que esté bien unido y liso. Agregar el café.

### **PASO 4**

Poner una capa de la torta en una bandeja y untarla con la mitad de la mezcla de mantequilla y azúcar. Colocar encima otra capa y untarla con el resto del relleno.



### **Notas:**










# Torta de cumpleaños

 **Preparación:** 10min

 **Cocción:** 25min



## INGREDIENTES:

-  3 huevos
-  175 gr de dátiles descarozados
-  60 ml de agua
-  240 gr de mantequilla de almendras
-  1 cucharadita de esencia de vainilla
-  ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
-  ¼ cucharadita de sal
-  200 gr de chocolate picado
-  200 gr de nata para montar





### Nutrición:

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>178</b> |
| Proteína        | 5g         |
| Carbohidratos   | 13g        |
| Grasa           | 12g        |



## PASOS DE LA RECETA:

 4 pasos  35min

### PASO 1

Precalentar el horno a 180°C y engrasar 2 moldes redondos de 18 centímetros. En la licuadora mezclar los huevos, dátiles y el agua, batir. Agregar la mantequilla de almendras, el bicarbonato de sodio y la sal. Batir hasta que la mezcla esté lisa.

### PASO 2

Dividir la mezcla entre los dos moldes. Hornear durante 25 minutos. Enfriar por completo.

### PASO 3

Calentar la nata y agregar el chocolate. Revolver hasta que el chocolate se derrita. Dejar enfriar durante 5 minutos.

### PASO 4

Verter sobre la torta enfriada. Decorar a gusto.



### Notas:




# Barritas de avena

 **Preparación:** 15min

 **Refrigeración:** 30min



## **INGREDIENTES:**


-  60 gr de mantequilla
-  240 gr de mini malvaviscos
-  470 gr de avena y cereales, mezclados



### **Nutrición:**

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| <b>Calorías</b> | <b>1524</b> |
| Proteína        | 13g         |
| Carbohidratos   | 260g        |
| Grasa           | 53g         |

## **PASOS DE LA RECETA:**

 4 pasos  45min

### **PASO 1**

Derretir la mantequilla en un sartén sobre fuego mediano.

### **PASO 2**

Agregar los mini malvaviscos y revolver bien hasta derretidos por completo. Agregar la avena y los cereales. Revolver bien.

### **PASO 3**

Colocar en un molde previamente engrasado y dejar enfriar.

### **PASO 4**

Cortar en cuadrados y servir.



### **Notas:**










# Espinaca horneada con sardinas

 **Preparación:** 10min

 **Cocción:** 35min



## **INGREDIENTES:**

-  2 latas de sardinas
-  600 gr de espinaca
-  25 gr de mantequilla
-  2 huevos batidos
-  50 gr de parmesano rallado
-  100 gr de crema ácida
-  ¼ cucharadita de romero picado
-  ½ cucharadita de sal
-  ½ cucharadita de pimienta



### **Nutrición:**

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>143</b> |
| Proteína        | 8g         |
| Carbohidratos   | 4g         |
| Grasa           | 11g        |



## **PASOS DE LA RECETA:**

 4 kroki  45min

### **PASO 1**

Precalentar el horno a 190°C y engrasar un molde rectangular de 20 centímetros.

### **PASO 2**

Limpiar la espinaca, lavarla bien y blanquearla durante 1 minuto en agua salada. Escurrir bien. Colocarla en una procesadora. Agregar el romero, la sal y pimienta. Procesar todo.

### **PASO 3**

Agregar la manteca ablandada, los huevos batidos, la crema ácida y el parmesano. Mezclar bien.

### **PASO 4**

Verterlo en el molde y hornear durante 35 minutos.



### **Notas:**











# Torta de chocolate y naranja

 **Preparación:** 20min

 **Cocción:** 30min



## INGREDIENTES:

-  180 gr de harina integral
-  30 gr de cacao en polvo
-  230 gr de azúcar de coco
-  1 cucharadita de bicarbonato de sodio
-  90 ml de aceite de girasol
-  1 cucharadita de esencia de vainilla
-  360 ml de zumo de naranja
-  1 cucharadita de vinagre de vino blanco




### Nutrición:

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>581</b> |
| Proteína        | 10.5g      |
| Carbohidratos   | 109.9g     |
| Grasa           | 11.7g      |



## PASOS DE LA RECETA:

 4 pasos

 50min

### PASO 1

Precalentar el horno a 180°C y engrasar un molde redondo o cuadrado de 20 centímetros.

### PASO 2

En un cuenco grande mezclar la harina, el cacao en polvo, bicarbonato de sodio y el azúcar. Hacer tres pozos y agregar el vinagre, la esencia de vainilla y el aceite. Agregar el zumo de naranja. Mezclar bien hasta que esté unido.

### PASO 3

Verter la mezcla en el molde. Hornear durante 35 minutos.

### PASO 4

Dejar que la torta se enfríe un poco. Decorar si se desea con azúcar en polvo y rodajas de naranja.



### Notas:














# Brownies de zucchini

 **Preparación:** 15min

 **Cocción:** 30min



## INGREDIENTES:

-  250 gr de harina
-  120 gr de cacao en polvo
-  1 ½ cucharaditas de bicarbonato de sodio
-  1 cucharadita de sal
-  120 ml de aceite vegetal
-  300 gr de azúcar
-  2 cucharaditas de esencia de vainilla
-  300 gr de zucchini rallado
-  5 cucharadas de agua
-  60 gr de mantequilla derretida
-  230 gr de azúcar en polvo
-  65 ml de leche
-  1 cucharada de esencia de vainilla





### Nutrición:

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>222</b> |
| Proteína        | 4g         |
| Carbohidratos   | 38g        |
| Grasa           | 7g         |



## PASOS DE LA RECETA:

 4 pasos  45 min

### PASO 1

Precalentar el horno a 180°C y engrasar bien un molde cuadrado para hornear.

### PASO 2

En un cuenco grande, mezclar la harina, los 100 gramos de cacao en polvo, bicarbonato de sodio y la sal. Con una procesadora de mano batir el aceite, azúcar y la esencia de vainilla. Agregar los ingredientes secos y revolver bien. Agregar los zucchini. Agregar hasta 5 cucharadas de agua si la mezcla es arenosa. Dejarla reposar durante unos minutos.

### PASO 3

Hornear durante 30 minutos hasta que los brownies cuajen.

### PASO 4

Hacer el glacé con los 20 gramos cacao en polvo, 60 gramos de mantequilla derretida, 230 gramos de azúcar en polvo, 65 mililitros de leche, 1 cucharada de esencia de vainilla y una pizca de sal. Untar los brownies enfriados.
















### Notas:

# Torta de limón y arándano

 **Preparación:** 20min  **Cocción:** 40min  **Refrigeración:** 70min



## INGREDIENTES:

-  195 gr de harina de almendras
-  95 gr de harina de coco
-  6 huevos grandes
-  140 ml de zumo de limón
-  4 cucharadas de ralladura de limón
-  245 gr de mantequilla
-  150 gr de endulzante en grano
-  190 gr de arándanos
-  1 cucharada de polvo de hornear
-  ½ cucharadita de sal marina fina
-  340 gr de queso crema
-  115 gr de endulzante el polvo
-  1 cucharadita de esencia de vainilla
-  55 ml de nata para montar



### Nutrición:

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>Calorías</b> | <b>330</b> |
| Proteína        | 9g         |
| Carbohidratos   | 8g         |
| Grasa           | 30g        |



## PASOS DE LA RECETA:

 4 pasos  130min

### PASO 1

Precalentar el horno a 180°C y engrasar tres moldes redondos de 20 centímetros. En un cuenco mediano, mezclar la harina de almendras, harina de coco, el endulzante en grano, polvo de hornear y la sal. En otro cuenco, mezclar los huevos, la esencia de vainilla, los 80 gramos de mantequilla derretida, la cáscara de limón y los 75 mililitros de zumo de limón. Batir con una batidora eléctrica hasta que esté espumoso.

### PASO 2

Mezclar los ingredientes secos y húmedos hasta que la mezcla esté lisa. Agregar los arándanos. Dividir parejo entre los dos moldes y hornear durante 35 minutos. Dejar que se enfríe por completo.

### PASO 3

En un cuenco grande, mezclar el queso crema, los 165 gramos de mantequilla, el endulzante en polvo, la esencia de vainilla, nata para montar, 2 cucharadas de ralladura de limón y los 65 mililitros de zumo de limón. Mezclar con una batidora eléctrica hasta que esté bien unido.



### PASO 4

Poner la primera capa de la torta en una bandeja. Untar con 1/3 de la crema. Cubrir con la segunda capa y untar nuevamente. Poner la última capa y untar con el resto de la crema. Refrigerar durante 2 horas antes de servir.











### Notas:

# Galletas de avena

 **Preparación:** 15min  **Cocción:** 20min



## **INGREDIENTES:**

-  1 banana
-  1 cucharadita de cacao en polvo
-  1 cucharadita de azúcar de vainilla
-  1 cucharadita de canela
-  30 gr de arándanos ojos
-  30 gr de avellanas, tostadas y picadas
-  35 gr de avena
-  sésamo




### **Nutrición:**

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| <b>Calorías</b> | <b>90</b> |
| Proteína        | 2g        |
| Carbohidratos   | 8g        |
| Grasa           | 6g        |



## **PASOS DE LA RECETA:**

 4 pasos

 35min

### **PASO 1**

Precalentar el horno a 200°C y engrasar bien un molde cuadrado.

### **PASO 2**

En un cuenco grande, colocar la banana y pisarla con un tenedor. Agregar el cacao en polvo, el azúcar de vainilla y la canela. Mezclar y luego agregar arándanos rojos, las avellanas y la avena.

### **PASO 3**

Mezclar todo y formar bolitas.

### **PASO 4**

Colocar las galletas en el molde para hornear y ponerles sésamo. Hornear durante 20 minutos. Dejar enfriar antes de servir.



### **Notas:**

---

## Síguenos

---

¡Síguenos por más ideas y recetas deliciosas! Estamos preparando muchos libros más con diferentes temas.

El concepto es el mismo – todas las recetas serán simples, con ingredientes accesibles y herramientas mínimas.

Manténgase al tanto con todo, escanee el código QR y únase a nuestra comunidad.



[www.dazzbook.com](http://www.dazzbook.com)

Te ofrecemos un descuento de **7€**  
sobre el precio habitual de cualquier producto.



Comparte este cupón con tus amigos y familiares,  
y ellos también recibirán un descuento de 7 € .



ES



3 831125 016068