

DONUTS

DE CHEESECAKE



INGREDIENTES

Ingredientes para la base:

- Harina de almendra: 150g
- Mantequilla o ghee: 50g
- Vainilla

Ingredientes para el relleno:

- Queso crema: 200g
- Eritritol: 50g
- Huevo: 1
- Vainilla

MACROS

CHEESECAKE DONUTS

kcal. **1952,5**
carbs. **14,9**
grasas **196**
proteína **46,5**

POR PORCIÓN

kcal. **244,1**
carbs. **1,9**
grasas **24,5**
proteína **5,8**

8 PORCIONES
20 MINUTOS

Paso 1. Precalienta el horno a 180°C.

Paso 2. Mezcla los ingredientes de la base y colócalos en los moldes para donuts.

Paso 3. Hornea 5 minutos.

Paso 4. En un bol mezcla el queso crema, el eritritol, el huevo y la vainilla. Viértelo encima de la base.

Paso 5. Hornea 15 minutos a 180°C.



Vídeo Receta



DONUTS



INGREDIENTES

- Harina de coco: 85g
- Eritritol: 40g
- Nata: 100g
- Huevos: 5
- Bicarbonato: 1 cucharadita
- Vinagre de manzana: 1 cucharadita
- Esencia de vainilla
- Chocolate negro para cubrir

MACROS

DONUTS DE HARINA DE COCO (SIN COBERTURA)

kcal. **1058**
carbs. **27,2**
grasas **75,1**
proteína **50,9**

POR PORCIÓN

kcal. **105,8**
carbs. **2,7**
grasas **7,5**
proteína **5,1**

DE HARINA DE COCO

- Paso 1. Precalienta el horno a 180°C.
- Paso 2. Mezcla todos los ingredientes en un bol.
- Paso 3. Introduce la mezcla en los moldes para donuts y hornea durante 7-12 minutos.
- Paso 4. Cuando estén fríos cúbrelos en chocolate fundido y déjalos enfriar en la nevera.

10 PORCIONES · 15 MINUTOS



Vídeo receta



¿CÓMO HACER MERMELODA?

INGREDIENTES

- Eritritol: 60g
- Agua: 50g
- Frambuesas, frescas, moras o arándanos: 200g
- Zumo de limón: ½ cucharadita
- Láminas de gelatina (opcional): 1 lámina

MACROS

MERMELODA

kcal. **106,2**
carbs. **11,6**
grasas **1,3**
proteína **2,4**

POR PORCIÓN

kcal. **21,2**
carbs. **2,3**
grasas **0,3**
proteína **0,5**

5 PORCIONES · 10 MINUTOS

Paso 1. Pon una sartén a calentar a fuego medio.

Paso 2. Incorpora el eritritol y el agua. Remueve unos segundos hasta que se disuelva.

Paso 3. Echa la fruta y el zumo de limón. Cocina 5-10 minutos, removiendo y prestando atención de que no se queme.

Paso 4. En un bol con agua muy fría echa la lámina de gelatina y deja reposar 5 minutos. Escúrrela e incorpórala a la mezcla de la mermelada caliente.

Paso 5. Conserva la mermelada en un tarro en la nevera.



¿CÓMO HACER

FROSTING

CHOCOLATE Y MASCARPONE?

INGREDIENTES

- Queso mascarpone: 250g
- Nata: 250g
- Eritritol glass: 50g
- Esencia de vainilla (opcional)
- Chocolate: 35g cacao en polvo o 40g chocolate negro fundido.

MACROS

FROSTING DE CHOCOLATE

kcal. **1957,5**
carbs. **22,4**
grasas **194,8**
proteína **23,9**

POR PORCIÓN

kcal. **391,5**
carbs. **4,5**
grasas **39**
proteína **4,8**

5 PORCIONES
5 MINUTOS

Paso 1. Echa en un bol la nata, el queso mascarpone, el eritritol y la vainilla. Monta con una batidora de varillas.

Paso 2. Añade el chocolate y sigue batiendo hasta que esté completamente incorporado a la mezcla.



¿CÓMO HACER

FROSTING

DE VAINILLA?

Para hacer un frosting a base de mantequilla es **muy importante que la mantequilla esté a temperatura ambiente**, con una consistencia blanda, como la de una pomada. Si la utilizas recién sacada de la nevera es muy posible que se te quede la mezcla con grumos de mantequilla.

INGREDIENTES

- Mantequilla a punto pomada: 200g
- Queso mascarpone o queso crema: 200g
- Eritritol glass: 50g
- Esencia de vainilla (opcional)
- Colorante alimentario (opcional)

MACROS

FROSTING DE VAINILLA

kcal. **2246**
carbs. **8**
grasas **242**
proteína **9**

5 PORCIONES
· 5 MINUTOS ·

INSTRUCCIONES

- Paso 1. En un bol bate primero la mantequilla unos segundos con una batidora de varillas.
- Paso 2. Añade el queso mascarpone, la esencia de vainilla y el colorante. Bate de nuevo.
- Paso 3. Incorpora el eritritol poco a poco y sigue batiendo hasta mezclar por completo.

POR PORCIÓN

kcal. **449,2**
carbs. **1,6**
grasas **48,4**
proteína **1,8**



GOFRES



INGREDIENTES

- Queso crema: 60g
- Huevos: 2
- Harina de almendra: 20g
- Polvo de hornear: ½ cucharita
- Opcional: unas gotitas de edulcorante líquido
- Opcional: queso mozzarella rallado para darle un toque crujiente

MACROS

GOFRES

kcal. **450**
carbs. **5,1**
grasas **39,3**
proteína **20**

POR PORCIÓN

kcal. **75**
carbs. **0,8**
grasas **6,6**
proteína **3,3**

Paso 1. Enciende la gofrera y déjala calentar.

Paso 2. Mezcla el queso crema, los huevos, la harina de almendra, el polvo de hornear y el edulcorante en un bol.

Paso 3. Coloca un poquito de queso mozzarella rallado en la gofrera y encima 2 cucharadas de la mezcla del gofre. Deja cocinar durante 3-4 minutos.



6 GOFRES
10 MINUTOS



TORTITAS

JAPONESAS



INGREDIENTES

Receta con harina de coco:

- Harina de coco: 15g
- Queso crema: 60g
- Eritritol: 30g
- Polvo de hornear: ½ cucharadita
- Esencia de vainilla
- Huevos: 2
- Mantequilla para la sartén
- Agua: 2 cucharadas

Receta con harina de almendra:

- Harina de almendra: 50g
- Queso crema: 60g
- Eritritol: 30g
- Polvo de hornear: ½ cucharadita
- Esencia de vainilla
- Huevos: 2
- Mantequilla para la sartén
- Agua: 2 cucharadas

MACROS

TORTITA DE COCO (POR PORCIÓN)

kcal. **132,3**
carbs. **2,6**
grasas **10,2**
proteína **6,3**

TORTITA DE ALMENDRA (POR PORCIÓN)

kcal. **205**
carbs. **2,1**
grasas **18,6**
proteína **8,7**

2 TORTITAS
10 MINUTOS

Paso 1. Separa las claras de las yemas.

Paso 2. En un bol echa las claras y móntalas con una batidora a varillas hasta que estén a punto de nieve.

Paso 3. En otro bol echa las yemas, la harina, el queso crema, el eritritol, el polvo de hornear y la vainilla. Mezcla bien.

Paso 4. Incorpora poco a poco las claras montadas a la mezcla de las yemas y remueve con movimientos envolventes.

Paso 5. Corta una tira de papel de hornear, pinta de mantequilla el interior del molde circular y coloca la tira de papel en el interior.

Paso 6. Calienta una sartén a temperatura media-baja y echa la mantequilla. Una vez derretida coloca el molde encima y echa la mezcla de las tortitas.

Paso 7. Echa 2 cucharadas de agua en la sartén alrededor del molde y cubre con la tapa. Cocina 5-10 minutos hasta que esté completamente cocinado por dentro.

Paso 8. Retira el molde y el papel y dora la tortita por el lado de arriba.



Vídeo receta



MUGCAKE

DE CHOCOLATE EN 1 MINUTO



INGREDIENTES

- Cacao en polvo: 20g
- Leche de coco: 10g
- Huevo: 1
- Crema de avellana: 1 cucharadita
- Eritritol: 10g
- Polvo de hornear: 1 pizca
- Esencia de vainilla

MACROS

MUGCAKE

kcal. **171,5**
carbs. **4,5**
grasas **10,4**
proteína **11,7**

Paso 1. Mezcla todos los ingredientes en un bol.

Paso 2. Pinta el interior de una taza con un poco de ghee.

Paso 3. Vierte la mezcla en la taza y mete al microondas a máxima potencia durante 1 minuto.

1 PORCIÓN
1 MINUTO



Vídeo receta



MOUSSE

DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

- Huevos: 6
- Eritritol: 30g
- Chocolate: 180g
- Mantequilla o ghee: 200g
- Licor (ron, whiskey, armagnac... opcional): 3 cucharadas

MACROS

MOUSSE DE CHOCOLATE

kcal. **3342,8**
carbs. **30,8**
grasas **333,6**
proteína **57**

POR PORCIÓN

kcal. **417,9**
carbs. **3,8**
grasas **41,7**
proteína **7,1**

6 PORCIONES •
5 MINUTOS + 2H REPOSO

COMENTARIOS

- ✓ Sácalo 5-10 minutos antes de comer para obtener esa textura cremosa.
- ✓ Se puede hacer sin licor pero siempre ayuda a que no se ponga tan duro cuando congela.
- ✓ Si te parece poco dulce echa edulcorante líquido.

Paso 1. En un bol derrite el chocolate (importante que esté muy caliente).

Paso 2. Separa las claras de las yemas. Echa las yemas, el eritritol, la mantequilla y el licor en el chocolate derretido.

Paso 3. Monta las claras con una batidora a punto de nieve.

Paso 4. Ve echando la mezcla de chocolate poco a poco en las claras y mezcla con una espátula con movimientos envolventes.

Paso 5. Congela en un molde. Sirve con chocolate fundido por encima.



Vídeo Receta



BIZCOCHO

MARMOLADO



INGREDIENTES

- Harina de almendra: 250g
- Harina de coco: 40g
- polvo de hornear: 10g
- Nata: 50g
- Mantequilla: 60g
- Huevos: 6
- Eritritol: 40g
- Esencia de vainilla
- Chocolate: 150g

MACROS

BIZCOCHO MARMOLADO

kcal. **3077,5**
carbs. **47,3**
grasas **278,8**
proteína **112,7**

POR PORCIÓN

kcal. **256,5**
carbs. **3,9**
grasas **23,2**
proteína **9,4**

12 PORCIONES
30 MINUTOS

Paso 1. Precalienta el horno a 180°C.

Paso 2. Mezcla la harina de almendra, la harina de coco, el polvo de hornear, la nata, la mantequilla, los huevos y el eritritol en un bol.

Paso 3. Separa la mezcla en 2 boles.

Paso 4. En el primer bol añade sólo la esencia de vainilla.

Paso 5. Funde el chocolate y viértelo en el otro bol, mezcla bien.

Paso 6. En un molde de bizcochos ve alternando una cucharada de la mezcla con chocolate con una cucharada de la mezcla de vainilla hasta llenarlo.

Paso 7. Hornea 20-30 minutos.



Videos Recetas



TARTA REINA

VICTORIA



INGREDIENTES

Para 3-4 capas de bizcocho

- Claras de huevo: 9
- Yemas: 6
- Harina de almendra: 225g
- Harina de coco: 45g
- Polvo de hornear: 1 cucharadita
- Bicarbonato: ½ cucharadita
- Cremor tártaro (opcional): 1 cucharadita
- Eritritol: 90g
- Aceite: 90g
- Esencia de vainilla
- Leche de almendras: 270g
- Frutos rojos para decorar

8 PORCIONES
30 MINUTOS

MACROS

POR PORCIÓN SIN RELLENO

kcal. **310,1**
carbs. **2,9**
grasas **28,6**
proteína **11,5**

POR PORCIÓN

kcal. **407**
carbs. **4,4**
grasas **38,1**
proteína **12,3**

Paso 1. Precalienta el horno a 180°C.

Paso 2. En un bol grande monta las claras a punto de nieve con la batidora de varillas.

Paso 3. Mezcla las yemas, la harina de almendra, la harina de coco, el polvo de hornear, el bicarbonato, el cremor tártaro, el eritritol, el aceite, la vainilla y la leche de almendra en un bol.

Paso 4. Ve incorporando la mezcla poco a poco en el bol de las claras montadas utilizando movimientos envolventes para mezclarlos.

Paso 5. Vierte la mezcla en moldes individuales y hornea 20 minutos.

Paso 6. Una vez fríos rellena de nata montada (ver página 15), mermelada (ver página 23) y frutos rojos.



Vídeo receta



CRUMBLE

DE FRUTOS ROJOS

- Paso 1.** En un plato de hornear coloca la base de fruta con la mantequilla, el eritritol y la canela.
- Paso 2.** Mezcla en un bol los ingredientes de la cobertura y échalo encima de la fruta.
- Paso 3.** Hornea 25-35 min a 190°C.



INGREDIENTES

Ingredientes para la base:

- Frutos rojos: 300g
- Eritritol: 10g
- Mantequilla o ghee: 30g
- Canela

Ingredientes para la cobertura "crumble":

- Harina de almendra: 150g
- Mantequilla o ghee: 70g
- Eritritol: 10g

MACROS

CRUMBLE

kcal. **1876**
carbs. **22,3**
grasas **184,5**
proteína **33,6**

POR PORCIÓN

kcal. **234,5**
carbs. **2,8**
grasas **23,1**
proteína **4,2**

8 PORCIONES • 30 MINUTOS



Videos Recetas



BROWNIE

EN 1 MINUTO

Paso 1. Mezcla todos los ingredientes en un bol.

Paso 2. Derrite un poco de ghee y pinta el interior de un molde rectangular pequeño. Vierte la mezcla dentro.

Paso 3. Mete al microondas a máxima potencia durante 60 segundos.

INGREDIENTES

- Harina de almendra: 25g
- Cacao: 10g
- Huevo: 1
- Aceite de coco: 20g
- Eritritol: 10g o al gusto
- Polvo de hornear: una pizca
- Chips de chocolate y nueces

MACROS

BROWNIE 1 MINUTO

kcal. **421,6**
carbs. **3,6**
grasas **40,6**
proteína **14,1**

POR PORCIÓN

kcal. **210,8**
carbs. **1,8**
grasas **20,3**
proteína **7**

2 PORCIONES
1 MINUTO



Vídeo receta



TARTA DE QUESO

CREMOSA



INGREDIENTES

- Queso crema: 250g
- Mascarpone: 250g
- Nata: 250g
- Huevos: 3
- Eritritol: 60g
- Arrurruz (opcional): 15g

8 PORCIONES
• 50 MIN • 3H REPOSO •

MACROS

CHEESECAKE CREMOSO (SIN ARRURRUZ)

kcal. **2835**
carbs. **30,3**
grasas **278,9**
proteína **48,3**

POR PORCIÓN

kcal. **354,4**
carbs. **3,8**
grasas **34,9**
proteína **6**

Paso 1. Precalienta el horno a 200°C.

Paso 2. Mezcla con una batidora de varillas el queso crema, el mascarpone, la nata, los huevos, el eritritol y el arrurruz.

Paso 3. Vierte la mezcla en un molde desmontable forrado con papel de hornear.

Paso 4. Hornea 45 minutos a 200°C, en cuanto la parte de arriba esté dorada cúbreala con papel de aluminio. Importante: aunque la parte del centro se mueva se cuajará en la nevera.

Paso 5. Deja reposar 30 minutos fuera del horno y luego mete al menos 2h30 en la nevera.



Vídeo receta



CHOCO- CHEESECAKE

LA BASE

Paso 1. Mezcla todos los ingredientes y colócalos en un molde antiadherente.

Paso 2. Hornea durante 15 minutos a 190°C.

CHEESECAKE

Paso 1. Precalienta el horno a 170°C.

Paso 2. Pon el queso crema, la nata y el chocolate en un bol y mete unos segundos al microondas para que se derrita.

Paso 3. Añade el eritritol y la vainilla (prueba la mezcla, si no está lo suficientemente dulce, échale más eritritol o edulcorante líquido).

Paso 4. Incorpora el huevo al bol y mezcla bien.

Paso 5. Vierte la mezcla encima de la base y hornea 15 minutos a 170°C. Importante: cuando saques el cheesecake del horno, tiene que estar líquido en el centro (ver video). Solidificará en la nevera.

Paso 6. Deja reposar 30 minutos fuera del horno y luego mete al menos 2 horas en la nevera.

Paso 7. Cubre de nata montada (Ver página 15).

INGREDIENTES

Ingredientes para la base:

- Harina de almendras: 130g
- Huevo: 1
- Crema de almendras: 40g

Ingredientes para el cheesecake:

- Chocolate negro: 120g
- Nata líquida: 200g
- Eritritol: 30g
- Queso crema: 100g
- Huevo: 1
- Esencia de vainilla

15 MIN + 2H30 REPOSO

MACROS

CHEESECAKE CHOCOLATE

kcal. **2780,2**
carbs. **35,5**
grasas **270,6**
proteína **68**

POR PORCIÓN

kcal. **347,5**
carbs. **4,4**
grasas **33,8**
proteína **8,5**



COOKIE



INGREDIENTES

- Crema de fruto seco: 200g (crema de almendra, crema cacahuete o crema de avellana...)
- Eritritol: 15g
- Huevo: 1
- Chips de chocolate
- Esencia de vainilla

MACROS

AVELLANA POR PORCIÓN

kcal. **126,4**
carbs. **1,7**
grasas **14,2**
proteína **4,1**

ALMENDRA POR PORCIÓN

kcal. **131,1**
carbs. **1**
grasas **12,8**
proteína **5,2**

CACAHUETE POR PORCIÓN

kcal. **134,9**
carbs. **1,7**
grasas **11,5**
proteína **6,5**

DE 4 INGREDIENTES

Paso 1. Mezcla todos los ingredientes en un bol.

Paso 2. Dale forma de galleta a la masa con las manos y ponlas en una bandeja de horno.

Paso 3. Hornea 5-12 minutos. Importante: sácalas cuando estén doradas por encima, aunque estén "crudas" por dentro. Se acabarán de hacer en la bandeja.

9 PORCIONES
10 MINUTOS



Video receta



COOKIES

DE CALABACÍN



INGREDIENTES

- Harina de almendras: 160g
- Crema de almendra: 50g
- Nata: 25g
- Eritritol: 20g
- Esencia de vainilla
- Calabacín: 230g
- Cacao en polvo: 30g
- Harina de coco: 30g
- Vinagre de manzana: ½ cucharadita
- Bicarbonato: ½ cucharita
- Pepitas de chocolate (opcional)

MACROS

GALLETAS DE CHOCOLATE Y CALABACÍN

kcal. **1466,6**
carbs. **23,8**
grasas **132,7**
proteína **56,5**

POR PORCIÓN

kcal. **146,7**
carbs. **2,4**
grasas **13,3**
proteína **5,6**

10 PORCIONES · 20 MINUTOS

Paso 1. Precalienta el horno a 180°C.

Paso 2. Ralla el calabacín con un rallador.

Paso 3. Mezcla todos los ingredientes.

Paso 4. Dale forma de galleta a la masa y colócalas encima de un papel de hornear.

Paso 5. Decora con pepitas de chocolate.

Paso 6. Hornea durante 15-18 minutos.



Videos Recetas



COOKIE

SCOOPS



INGREDIENTES

- Harina de almendra: 150g
- Polvo de hornear: ½ cucharita
- Eritritol: 30g
- Goma xantana: ¼ cucharita (opcional)
- Mantequilla o Ghee: 100g
- Huevo: 1
- Esencia de vainilla
- Toppings: chips de chocolate negro, chips de chocolate blanco, nueces pecanas, granito de almendra...

MACROS

COOKIE SCOOPS (SIN TOPPINGS)

kcal. **1800**
carbs. **6,9**
grasas **188**
proteína **36,5**

POR PORCIÓN

kcal. **180**
carbs. **0,7**
grasas **18,8**
proteína **3,7**

10 PORCIONES
15 MINUTOS

Paso 1. Precalienta el horno a 180°C.

Paso 2. Mezcla en un bol la harina de almendra, el polvo de hornear, el eritritol y la goma xantana.

Paso 3. Incorpora la mantequilla derretida, el huevo y la vainilla. Mezcla bien.

Paso 4. Añade los toppings que quieras y mezcla.

Paso 5. Sácalas con el sacabollos, colócalas en un papel de hornear y hornea durante 10-15 min a 180°C con calor desde arriba. Importante: sácalas cuando estén doradas por arriba, aunque sea menos tiempo y parezcan blandas, ya que se acabarán de hacer en la bandeja. En cuanto se enfrien estarán duras por fuera y blandas por dentro.

Video Receta

