

Antojos Dulces Saludables

Recetario saludable digital

Autor: David Jana

Recetas dulces fáciles, saciantes y pensadas para resolver meriendas, postres simples y antojos sin caer en opciones ultraprocesadas.

Material digital para leer desde celular, tablet o computadora.

Recetas dulces fáciles, saciantes y pensadas para resolver meriendas, postres simples y antojos sin caer en opciones ultraprocesadas.

Total de recetas: 200

1. Galletitas de garbanzos con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

2. Muffins de garbanzos con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

3. Budincitos de garbanzos con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

4. Trufas de garbanzos con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

5. Barritas de garbanzos con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

6. Pancakes de garbanzos con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.

7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

7. Postre en vaso de garbanzos con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

8. Brownies húmedos de garbanzos con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

9. Bocaditos de garbanzos con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

10. Crema dulce de garbanzos con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

11. Galletitas de avena con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

12. Muffins de avena con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

13. Budincitos de avena con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

14. Trufas de avena con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

15. Barritas de avena con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfrien de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

16. Pancakes de avena con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

17. Postre en vaso de avena con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

18. Brownies húmedos de avena con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

19. Bocaditos de avena con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

20. Crema dulce de avena con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

21. Galletitas de banana con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

22. Muffins de banana con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

23. Budincitos de banana con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

24. Trufas de banana con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

25. Barritas de banana con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

26. Pancakes de banana con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

27. Postre en vaso de banana con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

28. Brownies húmedos de banana con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

29. Bocaditos de banana con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

30. Crema dulce de banana con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

31. Galletitas de calabaza con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

32. Muffins de calabaza con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

33. Budincitos de calabaza con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

34. Trufas de calabaza con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

35. Barritas de calabaza con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

36. Pancakes de calabaza con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.

7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

37. Postre en vaso de calabaza con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

38. Brownies húmedos de calabaza con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

39. Bocaditos de calabaza con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

40. Crema dulce de calabaza con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

41. Galletitas de batata con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

42. Muffins de batata con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

43. Budincitos de batata con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

44. Trufas de batata con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

45. Barritas de batata con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfrien de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

46. Pancakes de batata con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

47. Postre en vaso de batata con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

48. Brownies húmedos de batata con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

49. Bocaditos de batata con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

50. Crema dulce de batata con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

51. Galletitas de ricota magra con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

52. Muffins de ricota magra con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

53. Budincitos de ricota magra con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

54. Trufas de ricota magra con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

55. Barritas de ricota magra con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

56. Pancakes de ricota magra con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

57. Postre en vaso de ricota magra con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

58. Brownies húmedos de ricota magra con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

59. Bocaditos de ricota magra con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

60. Crema dulce de ricota magra con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

61. Galletitas de yogur griego con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

62. Muffins de yogur griego con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

63. Budincitos de yogur griego con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

64. Trufas de yogur griego con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

65. Barritas de yogur griego con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

66. Pancakes de yogur griego con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.

7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

67. Postre en vaso de yogur griego con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

68. Brownies húmedos de yogur griego con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

69. Bocaditos de yogur griego con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

70. Crema dulce de yogur griego con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

71. Galletitas de manzana con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

72. Muffins de manzana con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

73. Budincitos de manzana con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

74. Trufas de manzana con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

75. Barritas de manzana con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfrien de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

76. Pancakes de manzana con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

77. Postre en vaso de manzana con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

78. Brownies húmedos de manzana con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

79. Bocaditos de manzana con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

80. Crema dulce de manzana con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

81. Galletitas de zanahoria con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

82. Muffins de zanahoria con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

83. Budincitos de zanahoria con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

84. Trufas de zanahoria con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

85. Barritas de zanahoria con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

86. Pancakes de zanahoria con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

87. Postre en vaso de zanahoria con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

88. Brownies húmedos de zanahoria con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

89. Bocaditos de zanahoria con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

90. Crema dulce de zanahoria con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

91. Galletitas de porotos blancos con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

92. Muffins de porotos blancos con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

93. Budincitos de porotos blancos con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

94. Trufas de porotos blancos con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

95. Barritas de porotos blancos con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

96. Pancakes de porotos blancos con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.

7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

97. Postre en vaso de porotos blancos con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

98. Brownies húmedos de porotos blancos con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

99. Bocaditos de porotos blancos con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

100. Crema dulce de porotos blancos con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

101. Galletitas de garbanzos con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

102. Muffins de garbanzos con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

103. Budincitos de garbanzos con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

104. Trufas de garbanzos con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

105. Barritas de garbanzos con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfrien de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

106. Pancakes de garbanzos con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

107. Postre en vaso de garbanzos con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

108. Brownies húmedos de garbanzos con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

109. Bocaditos de garbanzos con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

110. Crema dulce de garbanzos con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos bien escurridos
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá garbanzos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

111. Galletitas de avena con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

112. Muffins de avena con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

113. Budincitos de avena con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

114. Trufas de avena con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfrien de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

115. Barritas de avena con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfrien de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

116. Pancakes de avena con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

117. Postre en vaso de avena con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

118. Brownies húmedos de avena con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

119. Bocaditos de avena con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

120. Crema dulce de avena con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de avena fina
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá avena en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

121. Galletitas de banana con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

122. Muffins de banana con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

123. Budincitos de banana con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

124. Trufas de banana con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

125. Barritas de banana con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfrien de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

126. Pancakes de banana con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.

7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

127. Postre en vaso de banana con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

128. Brownies húmedos de banana con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

129. Bocaditos de banana con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

130. Crema dulce de banana con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 2 bananas maduras pisadas
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá banana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

131. Galletitas de calabaza con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

132. Muffins de calabaza con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

133. Budincitos de calabaza con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

134. Trufas de calabaza con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

135. Barritas de calabaza con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfrien de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

136. Pancakes de calabaza con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

137. Postre en vaso de calabaza con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

138. Brownies húmedos de calabaza con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

139. Bocaditos de calabaza con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

140. Crema dulce de calabaza con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de puré de calabaza
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá calabaza en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

141. Galletitas de batata con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

142. Muffins de batata con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

143. Budincitos de batata con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

144. Trufas de batata con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

145. Barritas de batata con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

146. Pancakes de batata con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

147. Postre en vaso de batata con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

148. Brownies húmedos de batata con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

149. Bocaditos de batata con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

150. Crema dulce de batata con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de batata cocida y pisada
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá batata en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

151. Galletitas de ricota magra con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

152. Muffins de ricota magra con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

153. Budincitos de ricota magra con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

154. Trufas de ricota magra con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

155. Barritas de ricota magra con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

156. Pancakes de ricota magra con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.

7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

157. Postre en vaso de ricota magra con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

158. Brownies húmedos de ricota magra con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

159. Bocaditos de ricota magra con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

160. Crema dulce de ricota magra con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 250 g de ricota magra
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá ricota magra en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

161. Galletitas de yogur griego con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

162. Muffins de yogur griego con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

163. Budincitos de yogur griego con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

164. Trufas de yogur griego con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

165. Barritas de yogur griego con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfrien de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

166. Pancakes de yogur griego con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

167. Postre en vaso de yogur griego con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

168. Brownies húmedos de yogur griego con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

169. Bocaditos de yogur griego con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chíá hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

170. Crema dulce de yogur griego con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá yogur griego en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

171. Galletitas de manzana con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

172. Muffins de manzana con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

173. Budincitos de manzana con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

174. Trufas de manzana con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfrien de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

175. Barritas de manzana con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfrien de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

176. Pancakes de manzana con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

177. Postre en vaso de manzana con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

178. Brownies húmedos de manzana con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

179. Bocaditos de manzana con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

180. Crema dulce de manzana con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 manzana rallada
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá manzana en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

181. Galletitas de zanahoria con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

182. Muffins de zanahoria con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

183. Budincitos de zanahoria con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

184. Trufas de zanahoria con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

185. Barritas de zanahoria con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

186. Pancakes de zanahoria con arándanos

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1/2 taza de arándanos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de arándanos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.

7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

187. Postre en vaso de zanahoria con vainilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.

7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

188. Brownies húmedos de zanahoria con café suave

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de café instantáneo disuelto. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

189. Bocaditos de zanahoria con cacao y nueces

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de cacao amargo y 2 cucharadas de nueces picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

190. Crema dulce de zanahoria con canela y manzana

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo

- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá zanahoria en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharadita de canela y 1/2 manzana en cubitos. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

191. Galletitas de porotos blancos con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.
7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

192. Muffins de porotos blancos con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a moldes individuales. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

193. Budincitos de porotos blancos con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde chico. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

194. Trufas de porotos blancos con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una bandeja. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

195. Barritas de porotos blancos con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde rectangular. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfrien de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

196. Pancakes de porotos blancos con naranja

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 a 20 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a una sartén antiadherente. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dales forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Cocinar en sartén: Calentá una sartén antiadherente con rocío vegetal. Cociná porciones chicas a fuego bajo hasta que se despeguen los bordes.
7. Dar vuelta y servir: Girálas con cuidado, cociná un minuto más y serví tibias con fruta fresca o yogur natural.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

197. Postre en vaso de porotos blancos con chips de chocolate

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 2 cucharadas de chips de chocolate amargo
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de chips de chocolate amargo. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

198. Brownies húmedos de porotos blancos con coco y limón

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 2 cucharadas de coco rallado y ralladura de 1/2 limón. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a un molde cuadrado. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

199. Bocaditos de porotos blancos con frutilla

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.

2. Sumar sabor: Agregá 1/2 taza de frutillas picadas. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.

3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.

4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.

5. Formar la receta: Pasá la preparación a una placa. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.

6. Hornear: Llevá a horno precalentado a 180°C durante 12 a 20 minutos, según el tamaño. Retirá cuando los bordes estén firmes y apenas dorados.

7. Enfriar: Dejá enfriar antes de desmoldar o mover. Al bajar la temperatura terminan de tomar cuerpo y quedan más ricos.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.

200. Crema dulce de porotos blancos con mantequilla de maní

Porciones: 4 porciones

Tiempo estimado: 15 minutos + frío

Ideal para: merienda, antojo dulce o postre liviano

Ingredientes

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo o 1 cucharada de chía hidratada
- 2 cucharadas de harina de avena o harina de almendras
- 1 a 2 cucharadas de miel, dátiles procesados o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía o coco rallado para dar cuerpo
- 1 pizca de sal
- Rocío vegetal o papel manteca, cantidad necesaria

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá porotos blancos en un bol o procesadora. Pisá o procesá hasta lograr una textura pareja, cremosa y sin trozos grandes.
2. Sumar sabor: Agregá 1 cucharada de mantequilla de maní. Mezclá despacio para que el sabor quede bien repartido en toda la preparación.
3. Integrar los secos: Incorporá la harina elegida, la pizca de sal y el polvo para hornear si la receta va al horno. Mezclá hasta obtener una preparación húmeda pero moldeable.
4. Ajustar dulzor: Probá apenas la mezcla y sumá miel, dátiles o endulzante según tu gusto. La idea es que quede dulce sin tapar el sabor de la base.
5. Formar la receta: Pasá la preparación a vasitos. Si hacés piezas individuales, humedecé las manos y dale forma pareja para que se cocinen o enfríen de manera uniforme.
6. Llevar al frío: Tapá y llevá a la heladera durante al menos 2 horas para que la mezcla tome consistencia y se concentren los sabores.
7. Servir: Cortá o serví en porciones chicas. Si querés, terminá con fruta fresca, cacao o coco por encima.

Tip saludable: Guardá porciones chicas listas para evitar improvisar cuando aparece el antojo dulce.