



Colección "Dulces sin Culpa"

13 Postres Express sin gluten para
disfrutar sin límites

Sin Gluten Sin Azucar Sin Lactosa

Descubre cómo es posible deleitar
tu paladar con sabores increíbles,
sin sacrificar tu bienestar ni tus
restricciones dietéticas. Estas
recetas rápidas y deliciosas te
permitirán disfrutar de tus dulces
favoritos en cualquier momento.

Colección "Dulces sin Culpa" (13 Postres Express)

Un viaje dulce comienza aquí

Bienvenidos a esta colección especial de postres rápidos sin gluten, creada con amor para quienes buscan disfrutar de la repostería sin complicaciones ni restricciones. Cada receta ha sido pensada para que puedas preparar delicias caseras de forma sencilla, con ingredientes accesibles y resultados extraordinarios.

Ya sea que cocines para ti, para tu familia o para sorprender a tus invitados, estas 13 recetas te acompañarán en cada ocasión especial. Desde clásicos reconfortantes hasta creaciones modernas, todas comparten algo en común: son fáciles, deliciosas y perfectamente aptas para celíacos.



Tu colección de postres express



Chocotorta

El clásico argentino en versión sin gluten



Tartas de frutilla

Galletitas crocantes con crema y frutillas asadas



Pudín de chocolate

Cremoso, intenso y sin huevo



Palomitas con caramelo

El snack perfecto dulce y salado



Donuts de chocolate

Esponjosos y glaseados, versión vegana



Granola de masa madre

Crujiente y con el poder de la fermentación



Rollos de canela

Tiernos, esponjosos y sin levadura



Churros

Crujientes por fuera, suaves por dentro

Y para completar tu repertorio



Pudín de vainilla

El clásico cremoso de la infancia



Trufas de chocolate negro

Elegantes y fáciles de preparar



Tiramisú

El postre italiano más amado



Helado de frutilla

Paletas caseras refrescantes



Cheesecake de frutilla

Con avena, sin cocción y sin culpa



Chocotorta

El clásico argentino sin gluten

Ideal para una merienda o celebración, esta torta se hace con galletitas de cacao sin gluten. Animate a hacerla, ¡es riquísima! Un postre que no requiere horno y está listo en minutos, perfecto para cuando querés algo dulce sin complicaciones.



Ingredientes - Chocotorta

Lo que vas a necesitar

- **3 paquetes** de galletitas de chocolate sin TACC y sin azúcar
- **300 g** de dulce de leche común o sin azúcar y sin lactosa
- **300 g** de queso crema común o sin lactosa
- Una pizca de café instantáneo
- Chocolate sin TACC para decorar, a gusto

📌 **Tip:** Si querés una versión más light, podés usar dulce de leche y queso crema sin azúcar. ¡El sabor sigue siendo increíble!



Preparación - Chocotorta

01

Preparar la base

Cubrir una fuente con papel film. Poner una capa de galletitas humedecidas en café.

02

Mezclar el relleno

En un bol mezclar iguales cantidades de queso crema y dulce de leche hasta lograr una crema homogénea y suave.

03

Armar las capas

Distribuir una capa de la mezcla sobre las galletitas. Colocar otra capa de galletitas humedecidas con café y repetir.

04

Terminar y decorar

Completar con una capa de galletitas sin humedecer. Decorar con chocolate rallado.

05

Enfriar

Llevar al freezer por un par de horas. Lo mejor es hacerla el día anterior y cortarla al momento de servirla.

Tartas de Frutilla

Frescas, crocantes y llenas de sabor

Una base de galletitas crocantes sin gluten, con crema batida casera y frutillas asadas que se derriten en la boca. Ideal para sorprender sin complicarse. Estas tartitas combinan texturas y sabores en cada bocado, perfectas para una merienda especial o un brunch de fin de semana.



Ingredientes - Tartas de Frutilla

Para las galletitas

- 280 g de premezcla sin gluten
- 280 g de premezcla sin gluten con goma xántica
- 50 g de harina de almendras
- 35 g de eritritol
- 1 cucharada de polvo para hornear (12 g)
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal fina
- 113 g de manteca fría
- 230 g de crema común o sin lactosa
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Para pincelar

- 20 g de manteca derretida
- Eritritol para espolvorear (opcional)

Para las frutillas asadas

- 400 g de frutillas frescas lavadas
- 40 g de eritritol
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de media naranja
- 1 pizca de sal

Para la crema batida

- 250 g de crema de leche sin lactosa
- 30 a 50 g de eritritol glass
- 1 cucharadita de esencia de vainilla



Preparación - Tartas de Frutilla

01

Preparar las galletitas

Rallar la manteca y mezclar con los secos hasta formar un arenado. Agregar crema y vainilla. Formar un rectángulo, doblar tres veces y refrigerar 30 minutos.

03

Hornear las galletitas

Cortar la masa, pincelar con manteca, espolvorear con eritritol. Hornear a 200°C por 17-19 minutos hasta dorar.

05

Armar las tartas

Cortar cada galletita al medio, rellenar con crema y frutillas asadas. Cubrir y espolvorear con eritritol glass.

Tiempo total: 1 hora 20 minutos (30 min preparación + 20 min cocción + 30 min adicional)

02

Asar las frutillas

Cortar las frutillas y mezclar con eritritol, vainilla, ralladura y sal. Hornear a 180°C por 30 minutos, revolviendo a mitad de cocción.

04

Preparar la crema

Batir la crema con eritritol glass y vainilla hasta formar picos firmes.





Pudín de Chocolate

Cremoso, intenso y sin complicaciones

Cremoso, intenso y fácil de preparar. Este pudín sin gluten, sin huevo y sin frutos secos es ideal para un antojo dulce, y también se puede hacer en versión vegana. Una textura sedosa y un sabor profundo a chocolate que conquista paladares de todas las edades.



Ingredientes - Pudín de Chocolate

Ingredientes del pudín

- 50 g de eritritol
- 3 g de sal fina
- 20 g de maicena
- 5 g de café instantáneo (opcional)
- 500 ml de leche entera o vegetal
- 200 g de chocolate negro
- 15 g de manteca

Para la crema batida

- 235 ml de crema de leche fría sin lactosa
- 40 g de eritritol glass
- 1 cucharadita de esencia de vainilla



Preparación - Pudín de Chocolate

01

Preparar la mezcla seca y añadir la leche gradualmente

En una olla mediana y de fondo grueso, mezcla el eritritol, la maicena, la sal y el café instantáneo (si lo usas). Asegúrate de que todos los ingredientes secos estén bien combinados para evitar grumos. Luego, incorpora la leche poco a poco, batiendo constantemente con un batidor de mano.

02

Cocinar hasta que espese

Lleva la olla a fuego medio-bajo, sin dejar de batir. Cocina durante 8-12 minutos, o hasta que la mezcla espese lo suficiente como para cubrir el reverso de una cuchara y al pasar el dedo por ella, la línea permanezca. Baja el fuego si notas que la mezcla burbujea demasiado fuerte para evitar que se queme.

03

Integrar el chocolate y la manteca

Retira la olla del fuego inmediatamente. Agrega el chocolate negro picado y la manteca fría. Deja reposar por un minuto para que el calor residual de la mezcla derrita el chocolate y la manteca, luego mezcla vigorosamente con una espátula o batidor hasta obtener un pudín liso y brillante.

04

Enfriar el pudín

Vierte el pudín caliente en los vasitos o recipientes individuales. Para evitar que se forme una "costra" en la superficie, cubre cada porción con papel film, asegurándote de que el film toque directamente la superficie del pudín. Refrigera por un mínimo de 2 horas, o idealmente durante la noche, hasta que esté completamente frío y firme.

05

Preparar la crema batida (justo antes de servir)

Asegúrate de que la crema de leche, el bol y las varillas de la batidora estén muy fríos. Esto es fundamental para que la crema monte bien. Bate la crema a velocidad media, añadiendo gradualmente el eritritol glass y la esencia de vainilla. Continúa batiendo hasta que se formen picos firmes.

06

Servir y decorar

Una vez que el pudín esté frío y firme, retira el papel film. Decora generosamente con la crema batida. Puedes usar una manga pastelera para un acabado más elegante. Añade decoraciones opcionales como virutas de chocolate, bayas frescas, hojas de menta o un poco de cacao en polvo espolvoreado. Sirve frío y disfruta de este postre decadente.

Palomitas de Maíz con Caramelo

El snack perfecto para compartir

Esta receta de palomitas de maíz acarameladas, naturalmente sin gluten, será el éxito en cualquier fiesta. Solo necesitas 5 ingredientes para este bocadillo dulce y salado que combina el crujiente del maíz con el sabor intenso del caramelo casero y la textura del maní tostado.



Ingredientes y Preparación - Palomitas con Caramelo

- 85 g de palomitas hechas (100 g de granos)
- 275 g de maní tostado
- 400 g de eritritol
- 30 g de manteca
- 1 cucharadita de sal fina más una pizca extra



Preparación - Palomitas con Caramelo

01

Preparación Inicial y Seguridad

- **Forrar bandeja:** Cubre una bandeja para hornear con papel manteca. Ten palomitas y maní tostado listos.
- **Seguridad:** Usa guantes resistentes al calor. El caramelo es peligroso, mantén a niños y mascotas alejados.

03

Incorporación de Grasa y Sabor

- **Agregar sal y manteca:** Retira la olla del fuego. Añade la sal fina y la manteca. La mezcla burbujeará.
- **Mezclar:** Revuelve rápidamente con una espátula de silicona hasta obtener una salsa fluida y homogénea.

05

Enfriado

- **Extender y separar:** Vuelca la mezcla sobre la bandeja preparada. Separa los trozos con espátulas mientras aún estén tibios.
- **Enfriar:** Deja enfriar a temperatura ambiente hasta que estén completamente duros y crujientes.

02

Elaboración del Caramelo (Eritritol)

- **Derretir eritritol:** En una olla de fondo grueso a fuego medio-bajo, derrite el eritritol sin remover mucho.
- **Punto del caramelo:** Espera un color ámbar dorado (similar a la miel oscura). Evita colores muy pálidos o muy oscuros.

04

Mezclado Final

- **Incorporar palomitas y maní:** Con el fuego apagado, vierte las palomitas y el maní en la olla.
- **Mezclar:** Usa la espátula para cubrir todo de manera rápida y uniforme antes de que el caramelo se endurezca.





Donuts de Chocolate

Esponjosos, veganos y sin gluten

Esta irresistible receta de donas de chocolate veganas y sin gluten es perfecta para saciar tus antojos. Un capricho que todos pueden disfrutar, con una textura esponjosa por dentro y un glaseado brillante por fuera que te hará olvidar que son aptas para celíacos.

Tiempo total: 52 minutos (10 min preparación + 12 min cocción + 30 min enfriado)



Ingredientes - Donuts de Chocolate

Para las donas

- 180 g de premezcla sin gluten con goma xántica
- 35 g de maicena
- 100 g de eritritol
- 30 g de cacao amargo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal fina
- ½ cucharadita de café instantáneo (opcional)
- 180 g de agua caliente
- 60 g de manteca de maní cremosa
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Para el glaseado

- 150 g de chocolate negro
- 30 g de manteca vegetal
- 30 g de jarabe de maíz
- ¼ cucharadita de sal fina
- 1 cucharadita de café instantáneo (opcional)

Decoración

Chips de chocolate, granas, nueces picadas o lo que tengas a mano



Preparación - Donuts de Chocolate

01

Preparar la masa

Precalienta el horno a **175°C (350°F)**. En un bol, tamiza juntos los ingredientes secos (premezcla sin gluten, maicena, eritritol, cacao amargo, bicarbonato de sodio, polvo para hornear, sal fina y café instantáneo si usas). En otro bol, combina el agua caliente, la manteca de maní cremosa, el vinagre blanco y la esencia de vainilla. Vierte los líquidos sobre los secos y mezcla hasta obtener una masa homogénea.

02

Hornear

Engrasa un molde para donuts. Con una manga pastelera, rellena cada cavidad hasta **¾ de su capacidad**. Hornea a **175°C (350°F)** durante **9 a 11 minutos**, o hasta que un palillo salga limpio. Deja enfriar en el molde por **2 minutos** antes de desmoldar y enfriar completamente en una rejilla.

03

Glasear y decorar

Para el glaseado, derrite el chocolate negro troceado, la manteca vegetal, el jarabe de maíz y la sal fina (y café instantáneo si usas) a baño María hasta obtener una mezcla lisa y brillante. Una vez las donas estén frías, sumerge la parte superior en el glaseado. Decora inmediatamente con chips de chocolate, granas o nueces antes de que el glaseado se endurezca. Deja reposar por al menos **10 minutos**.



Conservación: Guardar en recipiente hermético a temperatura ambiente por hasta 2 días.

Granola de Masa Madre

Crujiente, nutritiva y con el poder de la fermentación

La granola de masa madre sin gluten tiene todo lo que te encanta de la granola casera: crujiente, sabrosa y saciante, con un toque de restos de masa madre. Estos restos le dan un sutil toque ácido, realzan el sabor tostado y actúan como aglutinante natural para esos grumos dorados, todo con menos aceite y azúcar.



Ingredientes - Granola de Masa Madre



Base de cereales

- 350 g de avena arrollada sin gluten
- 200 g de almendras crudas o nueces
- 30 g de lino molido
- 30 g de semillas de cáñamo
- 50 g de coco en escamas sin azúcar



Líquidos

- 185 g de masa madre sin gluten
- 145 g de miel de arroz o jarabe de arce
- 65 g de aceite neutro
- 20 g de agua (para fermentación)
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla



Especias y extras

- 2 cucharaditas de canela
- ½ cucharadita de sal fina
- 100 g de arándanos secos (opcional)
- Más coco para espolvorear



Preparación - Granola de Masa Madre

01

Mezclar ingredientes secos

Combinar avena, almendras, lino, semillas, canela y sal en bowl grande. El coco se agrega después.

03

Unir y fermentar

Volcar líquidos sobre secos, mezclar bien. Tapar y dejar reposar 1-2 horas a temperatura ambiente.

05

Enfriar y guardar

Dejar enfriar completamente. Agregar fruta deshidratada cuando esté fría. Guardar en recipiente hermético.

02

Preparar líquidos

Mezclar masa madre, aceite, miel, agua y vainilla en recipiente aparte.

04

Hornear

Agregar coco, extender en placas. Hornear a 160°C por 20 minutos, rotar bandejas y hornear 20-25 minutos más hasta dorar.





Rollos de Canela

Esponjosos, tiernos y sin levadura

La receta definitiva de rollos de canela sin gluten. No requiere levadura. Suaves, tiernos y extra esponjosos, con una textura crujiente perfecta. ¡Prepáralos en menos de 2 horas! Cúbrelos con glaseado de queso crema y estarás en la gloria.

Tiempo total: 1 hora 45 minutos (45 min preparación + 30 min cocción + 30 min reposo)



Ingredientes - Rollos de Canela

Para la masa

- 400 g de premezcla sin gluten
- 60 g de eritritol glass
- 25 g de polvo para postres sin azúcar sabor vainilla
- 17 g de polvo para hornear
- 5 g de cáscara de psyllium
- 3 g de sal fina
- 275 ml de leche de almendras
- 15 g de vinagre blanco
- 70 g de manteca blanda
- 2 huevos grandes

Para el relleno

- 20 g de manteca derretida
- 165 g de eritritol
- 2 cucharaditas de canela

Para el glaseado

- 225 g de queso crema sin lactosa
- 30 g de manteca blanda
- 200 g de eritritol glass
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 3 g de sal fina

Para pintar

- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de leche



Preparación - Rollos de Canela

01

Preparar la masa

Mezclar leche con vinagre, dejar 10 min. Tamizar secos, agregar líquidos y manteca. Mezclar 1 min, agregar huevos y amasar 5 minutos. Espolvorear harina, tapar y reposar 15 min.

02

Formar el rectángulo

Aplastar la masa en placa hasta formar rectángulo de 30×20 cm. Refrigerar 20-30 minutos.

03

Armar los rollos

Precalentar horno a 220°C. Pincelar con manteca derretida, espolvorear con mezcla de eritritol y canela. Cortar 8 tiras, enrollar y colocar en molde.

04

Hornear

Pincelar con yema batida con leche. Hornear 24-26 minutos hasta dorar. Enfriar sobre rejilla.

05

Glasear

Batir queso crema con manteca, sal, vainilla y eritritol glass hasta cremoso. Cubrir los rollos tibios o fríos.

Churros

Crujientes por fuera, suaves por dentro

Los churros sin gluten son un clásico español, apreciados por su crujiente y azucarado exterior y su suave y tierno interior. Sírvalos con salsa de chocolate casera para un capricho especial que transportará tus sentidos directamente a una churrería tradicional.

Tiempo total: 1 hora 35 minutos (20 min preparación + 30 min fritura + 45 min reposo)



Ingredientes - Churros

Para la masa

- 150 g de agua
- 60 g de manteca vegetal
- ⅛ cucharadita de sal fina
- 5 g de eritritol
- 65 g de premezcla sin gluten
- 25 g de maicena
- 3 a 4 huevos grandes (175 g aprox.)

Para rebozar

- 100 g de eritritol
- 2 cucharaditas de canela

Para freír

Aceite neutro cantidad suficiente



Preparación - Churros

01

Hervir agua con manteca, eritritol y sal. Apagar y agregar harinas de golpe.

02

Revolver hasta formar masa homogénea. Cocinar 1 min más a fuego bajo.

03

Pasar a bowl, enfriar 5 min. Agregar huevos de a poco mientras se mezcla.

04

Pasar a manga con pico de estrella. Refrigerar 15-30 min.

05

Calentar aceite a 180°C. Formar churros sobre el aceite, cortando trozos de 10-15 cm.

06

Freír hasta dorar (1½-2 min por lado). Escurrir y rebozar tibios en mezcla de azúcar y canela.





Pudín de Vainilla

El clásico cremoso de la infancia

Un clásico que nunca falla. Cremoso, casero y con sabor a infancia. Este pudín de vainilla se hace con pocos ingredientes y queda mucho mejor que cualquier versión comprada. Ideal para servir solo, con frutas frescas o una buena cucharada de crema batida.

Tiempo total: 2 horas 25 minutos (15 min preparación + 10 min cocción + 2 horas enfriado)



Ingredientes - Pudín de Vainilla

Ingredientes del pudín

- 525 ml de leche entera sin lactosa
- 2 yemas de huevo
- 20 g de maicena
- 45 g de eritritol
- ½ cucharadita de sal fina
- 15 g de manteca vegetal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Para la crema batida

- 235 ml de crema de leche
- 40 g de eritritol glass
- 1 cucharadita de esencia de vainilla



Preparación - Pudín de Vainilla

01

Si usás chaucha de vainilla, hervir 450 ml de leche con la chaucha y sus semillas. Dejar infusionar.

02

Batir yemas con maicena, eritritol, sal y 75 ml de leche restante.

03

Calentar la leche infusionada y agregar mezcla de yemas batiendo constantemente.

04

Cocinar a fuego medio-bajo hasta espesar. No hervir.

05

Fuera del fuego, agregar manteca y vainilla. Mezclar bien.

06

Repartir en vasitos, enfriar y refrigerar mínimo 2 horas.

07

Batir crema con eritritol y vainilla. Servir sobre el pudín.

Trufas de Chocolate Negro

Elegancia en cada bocado

Deliciosas y con una textura que se derrite en la boca, las trufas son los dulces más fáciles de preparar y saciarán cualquier antojo de chocolate. Naturalmente sin gluten, estas pequeñas joyas de chocolate son perfectas para regalar o disfrutar en una tarde especial.



Ingredientes - Trufas de Chocolate

Para el ganache

- 120 g de chocolate negro (60% cacao o más)
- 115 g de crema de leche sin lactosa
- 15 g de miel de maíz o miel de arroz
- 15 g de manteca blanda
- Una pizca de sal fina

Para el rebozado

Cacao amargo en polvo según necesidad



Preparación - Trufas de Chocolate

01

Picar el chocolate y colocar en bowl resistente al calor.

02

Calentar crema con miel y sal hasta que esté bien caliente sin hervir.

03

Volcar sobre el chocolate, dejar 2 minutos y mezclar desde el centro hasta formar crema brillante.

04

Agregar manteca blanda y mezclar hasta integrar.

05

Cubrir con film en contacto y refrigerar mínimo 2 horas hasta que esté firme.

06

Formar bolitas con las manos y pasar por cacao en polvo.



Conservación: Hasta 3 días a temperatura ambiente, 2 semanas en heladera o 3 meses congeladas.





Tiramisú

El clásico italiano sin gluten

El postre italiano más amado, ahora en versión sin gluten. Capas de vainillas sin TACC empapadas en café, alternadas con una crema sedosa de mascarpone y espolvoreadas con cacao amargo. Un final perfecto para cualquier comida, que combina texturas cremosas con el toque amargo del café y el cacao.



Ingredientes - Tiramisú

Para la crema

- 4 yemas de huevo
- 100 g de eritritol
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de agua o licor
- Una pizca de sal
- 225 g de queso mascarpone
- 185 g de crema de leche fría sin lactosa

Para el armado

- 2 docenas de vainillas sin TACC
- 300 g de café fuerte y frío
- Cacao en polvo amargo para espolvorear



Preparación - Tiramisú

01

Batir yemas, eritritol, vainilla, agua y sal a baño María hasta espesar y duplicar volumen (5-10 min).

02

Enfriar y agregar mascarpone con movimientos suaves.

03

Batir crema fría hasta punto firme e incorporar con espátula.

04

Refrigerar la crema mientras armás el tiramisú.

05

Mojar vainillas en café (solo un segundo). Cubrir fondo del molde.

06

Colocar capa de crema y espolvorear con cacao. Repetir capas.

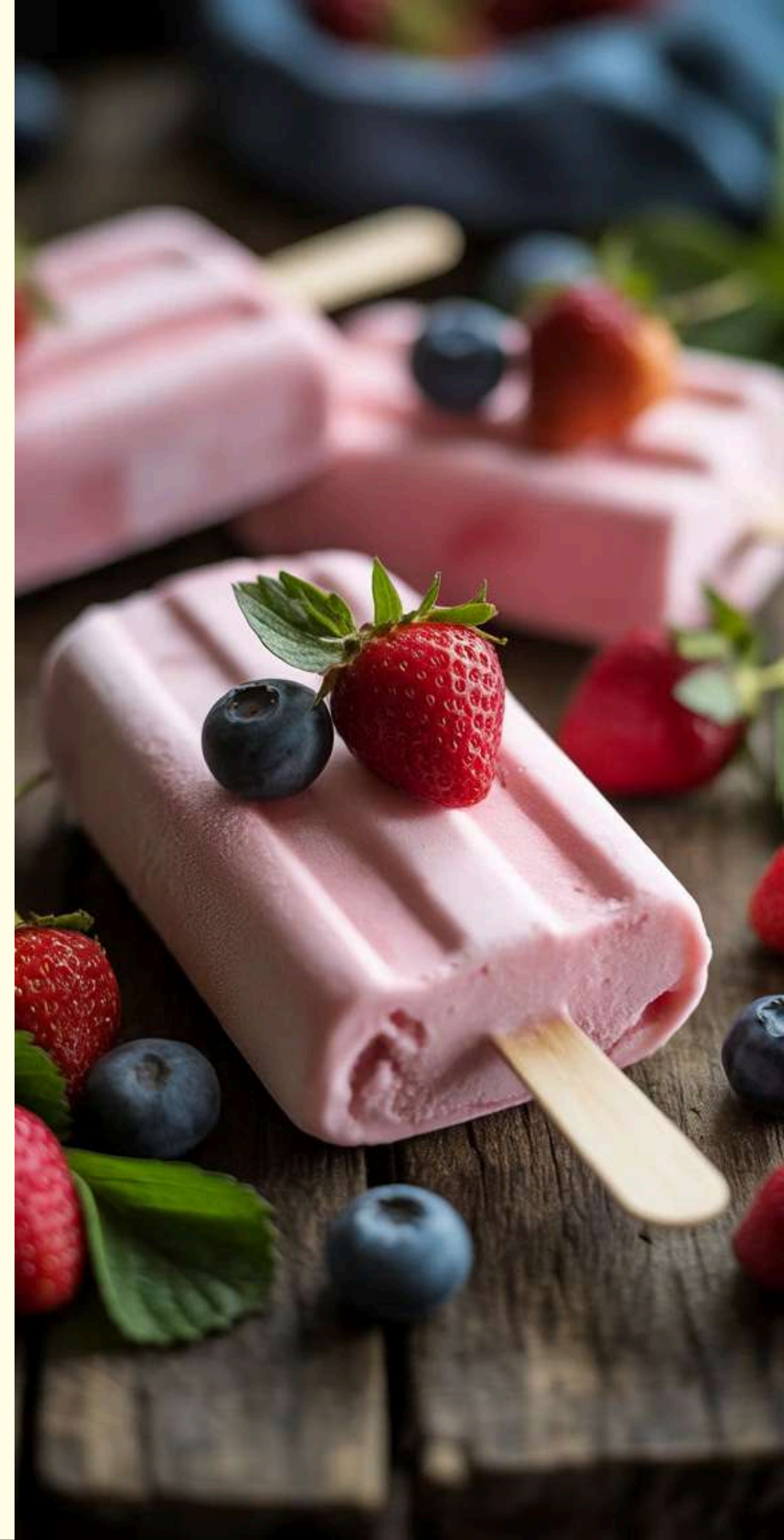
07

Terminar con crema y cacao. Refrigerar mínimo 5 horas (ideal de un día para otro).

Helado de Frutilla

Frescura en cada paleta

Estas paletas caseras combinan una base cremosa con una salsa natural de frutillas. Son refrescantes, fáciles de hacer y naturalmente libres de gluten. Perfectas para el verano o como un postre liviano todo el año. El equilibrio perfecto entre cremosidad y frescura frutal.



Ingredientes - Helado de Frutilla

Jarabe simple:

- 100 g de eritritol
- 70 g de agua

Salsa de frutilla:

- 400 g de frutillas frescas (limpias y en rodajas)
- Ralladura de ½ limón
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Una pizca de sal

Base cremosa:

- 275 g de suero de leche (o yogur natural sin lactosa como sustituto)
- 150 g de crema de leche sin lactosa
- 125 g de jarabe simple (ya enfriado)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla



Preparación - Helado de Frutilla

01

Preparar el jarabe simple:

En una ollita, mezclar el eritritol y el agua. Llevar a fuego medio y revolver hasta que el azúcar se disuelva por completo. Hervir suavemente 1 minuto, apagar el fuego y dejar enfriar.

01

Preparar la base cremosa:

En un bowl, mezclar el suero de leche, la crema, el jarabe simple frío, el jugo de limón y la vainilla. Batir a mano hasta integrar.

03

Desmoldado

Sumergir el molde en agua tibia por 10-15 segundos (sin que el agua entre al molde). Mover suavemente los palitos para despegarlos. Si no

02

Hacer la salsa de frutilla:

Colocar las frutillas en una olla con el eritritol, la ralladura y el jugo de limón, la esencia de vainilla y la pizca de sal. Cocinar a fuego medio hasta que larguen jugo y se disuelva el azúcar. Bajar el fuego y cocinar unos minutos más, revolviendo, hasta que espese ligeramente. Dejar enfriar completamente.

02

Armado de las paletas

Repartir un poco de salsa de frutilla en el fondo de cada molde.

Agregar una capa de la mezcla cremosa, luego más salsa y terminar con la crema hasta llenar, dejando 1 cm libre arriba.

Insertar los palitos y llevar al freezer al menos 6 horas (ideal toda la noche).

04

Sugerencias

También podés mezclar toda la salsa con la base y hacer paletas de sabor uniforme. Si no tenés molde para paletas, usá vasitos descartables y palitos de madera





Cheesecake de Frutilla con Avena

Sin cocción, sin complicaciones

Una opción fresca, cremosa y sin cocción, ideal para desayunar o merendar algo distinto. Combina la textura suave del cheesecake con el sabor de las frutillas y el toque saludable de la avena. Sin gluten, sin complicaciones y lista desde la heladera para empezar el día con energía y dulzura.



Ingredientes - Cheesecake de Frutilla con Avena

Para la Base Cremosa

- 200g de queso crema (light o entero, a gusto)
- 100g de yogur griego natural sin azúcar
- 2-3 cucharadas de endulzante líquido (miel, sirope de arce o edulcorante a elección)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Para la Capa de Frutillas

- 150g de frutillas frescas o congeladas, picadas
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de endulzante (opcional, si las frutillas no están muy dulces)

Para la Avena

- 100g de avena en hojuelas (tradicional o instantánea)
- 200ml de leche (entera, descremada o vegetal)
- 1 cucharadita de semillas de chía (adicional, para espesar la avena)

Para Servir

- Frutillas frescas adicionales
- Hojas de menta fresca (opcional)
- Un toque extra de endulzante o sirope (opcional)

Preparación - Cheesecake de Frutilla con Avena

01

Prepara la Base Cremosa

En un bol, bate el queso crema hasta que esté suave. Luego, incorpora el yogur griego, el endulzante de tu elección y el extracto de vainilla. Mezcla bien hasta obtener una consistencia homogénea y sin grumos.

02

Prepara la Capa de Frutillas

En otro recipiente, combina las frutillas picadas con la cucharada de semillas de chía y el endulzante adicional (si lo usas). Mezcla suavemente y deja reposar por unos minutos para que las frutillas liberen sus jugos y las semillas de chía empiecen a espesar.

03

Prepara la Avena

En un tercer bol, mezcla la avena en hojuelas con la leche y la cucharadita adicional de semillas de chía. Asegúrate de que toda la avena esté bien cubierta por el líquido.

04

Monta tu Cheesecake de Avena

En vasos o frascos individuales, comienza a crear capas. Puedes empezar con una capa de avena, luego una de la mezcla cremosa de queso y yogur, y finalmente una capa de frutillas. Repite las capas hasta llenar el recipiente, terminando con una capa de frutillas o la mezcla cremosa.

05

Refrigera

Cubre los vasos o frascos y refrigéralos durante al menos 4 horas, o idealmente toda la noche. Esto permitirá que la avena se ablande, las semillas de chía espesen las capas y los sabores se fusionen perfectamente.

06

Sirve y Disfruta

Antes de servir, decora con frutillas frescas adicionales y, si lo deseas, unas hojas de menta para un toque de frescura. Puedes añadir un toque extra de endulzante o sirope al gusto. ¡Listo para un desayuno o postre delicioso!



Gracias por acompañarnos

Gracias por llegar hasta el final de esta colección dulce. Ojalá este recetario te acompañe en tu cocina como una mano amiga, con recetas fáciles, ricas y sin gluten que te hagan sentir que sí se puede disfrutar sin restricciones.

Quizás al principio no todo salga perfecto. Pero no te frustres: cada intento cuenta. Cada receta es una oportunidad para aprender, mejorar y regalarte algo dulce hecho con tus propias manos.

Lo importante es que disfrutes el proceso. Que tu cocina se llene de aromas, que tus manos creen, y que cada bocado te recuerde que cuidarte también puede ser un placer.

Gracias por confiar en esta colección y elegir preparar estos postres. Nos reencontramos muy pronto... con más recetas y más momentos compartidos.

¡Que tu cocina siga siendo un lugar de disfrute, salud y cosas ricas!

