

# Fruta

(Introducción)

# Fruta

Los azúcares procesados no tienen absolutamente ningún valor nutricional. Sin embargo, las frutas son abundantes en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Cada pieza de fruta que comes refuerza tu sistema inmunológico, contribuye a la salud de tu piel, pelo y uñas y limpia el organismo de toxinas.

Cocinar con frutas te permite replicar los mismos sabores dulces que produce el azúcar en tortas, galletas y postres en general. La naturaleza ofrece una plétora de frutas a elegir, con sabores y cualidades nutricionales únicas. Desde los mangos a los plátanos y duraznos a las fresas, la lista es extensa y deliciosa.

A continuación hay un resumen de algunas de las frutas más comúnmente disponibles, junto con una introducción a algunas de sus principales propiedades nutricionales.

## Manzanas

Las manzanas vienen en una cantidad de variedades que van desde los tipos clásicos hasta los híbridos modernos. Algunos tipos son mejores para cocinar que para comer, como la manzana Bramley y más recientemente la Orange Pippin de Cox y las variedades espartanas. Los tipos clásicos para comer, como la flor de Kent y Salom americana rojo intenso ahora han aumentado con variedades más modernas, un poco inusuales como la japonesa Shizuka dulce y la australiana King Cole. Búscalas en los mercados de agricultores.



**Contenido de Vitaminas y Minerales** Las manzanas son ricas en pectina y en potasio, con alto contenido de fibra dietética y bastante alto en vitamina C. Compra orgánicas en vez de agroquímicas para asegurar el alto contenido de nutrientes y verdadera frescura.

## Chabacanos

Los chabacanos, como los duraznos y nectarinas, son de color más intenso y mejor sabor cuando se cultivan orgánicamente. Generalmente se asocia a los chabacanos con las frutas secas, pero son igualmente deliciosos cuando se comen frescos. Los chabacanos maduros se deben almacenar en el refrigerador y llevarlos a temperatura ambiente antes de comerlos.



**Contenido de Vitaminas y Minerales** Los chabacanos son ricos en beta caroteno y fibra, y cuando están frescos son ricos en vitamina A y bastante ricos en vitamina C. Los chabacanos contienen triptófano, que es bien conocido por ayudar a promover un sueño saludable y buen humor. También contienen potasio, lo cual contribuye a la salud muscular y ósea.

## Plátanos

Dulces y con una pulpa firme y cremosa, los plátanos son populares en todo el mundo; sin embargo son más sabrosos cuando se cultivan frescos en vez de cultivarlos verdes y dejar que maduren. Las variedades pequeñas suelen ser más dulces, y los racimos tienen entre 10-25 plátanos.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Los plátanos son ricos en vitamina B6, sin embargo, son más comúnmente conocidos por sus niveles altos de potasio y niveles muy bajos de sodio. El plátano también es una gran fuente de fibra dietética y contiene cantidades moderadas de vitamina C y manganeso.



## Moras

Las moras son mejores silvestres y cuando crecen libremente en las plantas tipo zarzas espinosas en muchas áreas densas en plantas. Las moras suelen madurar en la segunda mitad del verano, cambiando de verde a rojo y a negro. La mora se compone de un grupo de pequeñas bayas que se juntan para formar un fruto arracimado.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Ricas en fibra, las moras contienen una gran cantidad de minerales como magnesio, calcio y hierro. Las moras también son ricas en bioflavonoides.



## Arándanos azules

Los arándanos azules pertenecen a la familia del brezo, un arbusto que también produce el arándano. Los arándanos son moderadamente dulces y a menudo son sabor penetrante. Los arándanos azules son de color intenso, que va desde el azul y granate a púrpura-negro y tienen una pulpa semi transparente que encierra pequeñas semillas.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Los arándanos azules son ricos en vitamina C, aunque sólo contienen alrededor de la mitad de lo que contienen las fresas y las frambuesas. Los arándanos azules son ricos en manganeso, fibra dietética y vitamina E.



## Cerezas

Las cerezas tienen un color que va desde el amarillo al popular rojo oscuro de la variedad Morello. Una fruta dulce de la temporada de verano, las cerezas son mejores cultivadas en casa orgánicamente. Las cerezas pueden comerse frescas, en jugo, deshidratadas y también se utilizan en productos de pastelería paleo.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Ahora consideradas por muchos como una súper fruta, las cerezas tienen uno de los más altos niveles de antioxidantes que combaten la enfermedad de todas las frutas. Las cerezas contienen también 20 veces más beta caroteno que las fresas o arándanos y también altos niveles de vitamina C, potasio, hierro, magnesio, fibra y ácido fólico.



## Arándanos rojos

Recogidos manualmente durante la cosecha, los arándanos crecen en vides en marismas y pantanos arenosos. Los arándanos frescos son los que retienen el mayor nivel de antioxidantes, y las variedades de jugo cargadas de azúcar tienen el menor nivel. Los mejores arándanos son regordetes, de color rojo oscuro y firmes bajo la presión del pulgar. Generalmente, los arándanos se comen deshidratados, aunque proporcionan un mayor nivel de nutrición si se comen frescos.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Los arándanos tienen un contenido substancial de vitamina C y fibra dietética y también un contenido moderado de manganeso y vitamina K. Sin embargo, es la variedad de fitonutrientes presentes en los arándanos la que le suministra al cuerpo sus potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.



## Dátiles

Los dátiles son naturalmente muy dulces y un sustituto ideal para dulces y pasteles. Los dátiles pueden comerse enteros o picados para hornear postres adecuados para la dieta paleo, y se usan para complementar ensaladas. Los dátiles no-orgánicos a menudo están cargados de jarabes y aceites y deben evitarse.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Los dátiles son ricos en fibra dietética, que ayuda a prevenir la absorción de colesterol LDL en el intestino. Los dátiles contienen antioxidantes conocidos como taninos. Los taninos son conocidos por tener propiedades anti infecciosas, antiinflamatorias y anti-hemorrágicas. Los dátiles también son una buena fuente de vitamina A, hierro, potasio, cobre y magnesio.



## Higos

Los higos son de color violeta claro o verde con una distintiva textura exterior mullida que alberga semillas crujientes en el centro. Los higos tienen un sabor dulce como caramelo y generalmente se comen crudos o como fruta seca.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Los higos son muy altos en fibra dietética y por lo tanto se consideran una gran ayuda para aliviar el estreñimiento y para la pérdida de peso. Los higos también son ricos en potasio y manganeso.



## Uvas

Desde las grandes y dulces uvas negras hasta las pequeñas uvas blancas sin semilla, hay cientos de tipos de uvas en el mercado. Cultivadas en vides, las uvas son famosas por su sabor, tamaño y texturas diferentes.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Las uvas son ricas en antioxidantes y una buena fuente de carbohidratos naturales. Las uvas son ricas en vitaminas A, B1, B2, B6 y C. También contienen una gran cantidad de minerales, incluyendo calcio, cloro, cobre, flúor, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, silicio y azufre.



## Kiwis

Los kiwis tienen un sabor distintivo dulce y refrescante y es mejor comerlos cuando la piel externa puede ser presionada fácilmente con el pulgar. Los kiwis se identifican por su pulpa verde brillante que contiene pequeñas semillas negras moteadas comestibles. Los kiwis orgánicos son más chicos y vellosos, con una parte externa más oscura y textura menos acuosa.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Los kiwis contienen más vitamina C que una naranja equivalente. También contienen notables niveles de potasio, cobre, magnesio, vitamina E y manganeso.



## Limones

Los limones permanecen verdes hasta que maduran y adquieren su color amarillo brillante y crecen en abundancia en la India, Sri Lanka, Malasia, México y las Antillas. Los limones pueden ser amargos al paladar, pero tienen usos ilimitados en sopas hasta sorbetes.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Cuando se digiere, el jugo de limón produce carbonato de potasio y neutraliza el sistema digestivo, promoviendo un sano equilibrio ácido-alcalino en el cuerpo. Los limones son muy ricos en vitamina C y reconocidos por sus propiedades antioxidantes capaces de limpiar naturalmente el cuerpo. Los limones también contienen pequeñas cantidades de vitamina A, tiamina y niacina.



## Limas

Las limas tienen un sabor más ácido que los limones y una apariencia más chica y redondeada. Hay limas dulces, pero no son comunes en Estados Unidos.

Antes considerada una fruta tropical, la lima se ha convertido en un básico en casi todas las cocinas y a menudo se utiliza como sustituto del limón.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Las propiedades, vitaminas y minerales de las limas son similares a las del limón. Las limas son ricas en vitamina C y también contienen flavonoides llamados glucósidos de flavonol, conocidos por sus propiedades antibióticas.



## Lichis

El lichi es una fruta originaria de China, que prospera en climas subtropicales libres de heladas. El lichi es de color rosa y hay que pelarlo para acceder a la fruta dulce, jugosa, que está cubierta por una fina película transparente.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** El lichi es una fuente muy buena de vitamina C y vitaminas del complejo B como la tiamina, niacina y ácido fólico. También contiene niveles respetables de potasio y cobre.



## Mango

El mango es una fruta exótica que se ha vuelto muy popular en Occidente por su dulce y delicioso sabor. Los mangos también pueden ser amargos dependiendo del árbol y el tiempo de cosecha. Los mangos amargos tienen la piel verde y crujen al morderlos, mientras que los mangos dulces son identificables por su aspecto exterior naranja amarillento. Un mango dulce está listo para comer cuando la piel puede pelarse a mano.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Los mangos son muy ricos en vitamina C, vitamina A y carotenos (sólo los melones reticulados contienen más carotenos). Los mangos también contienen altos niveles de vitamina B2, B3, B1, zinc y calcio.



## Melones

Hay dos tipos de melones, los melones reticulados y la sandía. La variedad reticulada incluye el melón rocío de miel, mientras que la sandía incluye el tipo común de cáscara verde intenso y Early Moonbeam, que tiene pulpa amarilla con rayas verdes. El melón es naturalmente dulce y es un buen postre.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Los melones son muy ricos en vitamina A y C. Los melones son ricos en ácido fólico y colina, conocida por facilitar la reproducción, un hígado, vesícula biliar y corazón sanos y por aumentar el colesterol bueno.



## Nectarinas

La nectarina es muy similar al durazno, pero sin la pelusa, o la barba como la llaman algunos. Las nectarinas tienen la piel de color amarillo anaranjado y es mejor comerlas cuando están algo blandas por su sabor más dulce. Las nectarinas son perfectas para jugo o para comer frescas.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Las nectarinas son ricas en vitamina C, potasio y muy ricas en antioxidantes. La cáscara de la nectarina está repleta de bioflavonoides y es particularmente rica en carotenoides.



## Naranjas

Jugosas y dulces, las naranjas son originarias de los países más cálidos a los países tropicales y están disponibles todo el año en el hemisferio occidental. Es particularmente importante comer solamente las naranjas orgánicas y no las tratadas con agroquímicos. Solamente en los Estados Unidos, se permite usar más de un centenar de agroquímicos en huertos de naranja y otros cítricos.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Las naranjas son bien conocidas por su alto contenido de vitamina C y también contienen cantidades moderadas de fibra dietética, ácido fólico, potasio, vitamina A, vitamina B1 y calcio.



## Papaya

Las papayas son de forma oblonga y pueden crecer hasta alcanzar 20 pulgadas. La pulpa de la papaya es de un rico color naranja con matices amarillos o rosas. Dulce y ligeramente almizclada, la papaya es el complemento perfecto para cualquier ensalada. Las semillas de papaya también son comestibles, pero son algo crujientes y naturalmente picantes.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** La papaya es un potente antioxidante muy rico en vitamina C, ácido fólico, potasio, fibra dietética y vitaminas A, E, y K. La papaya contiene papaína, una enzima que ayuda a digerir las proteínas. Ahora se extrae la papaína de la papaya para producir un suplemento dietético.



## Maracuyá

El maracuyá es una fruta tropical de sabor dulce que contiene semillas comestibles. El maracuyá desprende un aroma singular y es fácilmente identificable por su piel lisa y cerosa. Tanto las semillas como la pulpa son comestibles.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** El maracuyá contiene altos niveles de vitamina C y vitamina A. Es una rica fuente de fibra dietética y también tiene alto contenido de potasio.



## Duraznos

Los duraznos orgánicos de color más intenso que sus primos no orgánicos y suelen ser más sabrosos y dulces al paladar. Los duraznos maduros se deben almacenar en el refrigerador y llevarlos a temperatura ambiente antes de comerlos.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Los duraznos son una buena fuente de carotenos, licopeno, luteína, flavonoides y potasio. También contienen buenos niveles de vitamina C y A, y también tienen propiedades que ayudan a la digestión. El hueso de los duraznos contiene una sustancia tóxica conocida como ácido cianhídrico (cianuro) y por lo tanto debe eliminarse antes de su consumo.



## Peras

Se dice que están relacionadas a las manzanas; las peras son una fruta multipropósito que puede comerse fresca, extraerle el jugo o cocinarse. Es aconsejable comprar peras que no estén totalmente maduras porque maduran muy rápido. La amplia gama de variedades disponibles proporciona deliciosas opciones todo el año. Las variedades más populares son Conference, Comice, Bartlett, Williams y Anjou.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Las peras son ricas en cobre, potasio y fósforo y también contienen vitaminas A, B1, B2, C, E, niacina y ácido fólico. Las peras también son una excelente fuente de fibra soluble en agua.



## Piñas

Las piñas son el epítome de la fruta tropical, y tienen un aspecto distintivo y vibrante sabor dulce con un sutil regusto ácido. Las piñas son de forma ancha y cilíndrica, con una cáscara marrón amarillenta y una corona real de hojas espinosas color azul-verde. La base de la piña tiene un mayor contenido de azúcar que el resto de la fruta y por lo tanto es más dulce y suave al paladar.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** La piña tiene un alto contenido de manganeso y vitamina C. También contiene cantidades moderadas de vitamina B1, vitamina B6, cobre y fibra dietética.



## Ciruelas

Igual que las cerezas, hay muchas variedades de ciruelas desde las pequeñas Greengages a las populares Victoria. Las ciruelas pueden ser dulces, jugosas o ácidas dependiendo de la variedad y la temporada, y estas últimas son mejores para cocinar.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Las ciruelas son una buena fuente de fitoquímicos, que son buenos para la salud de los huesos y ligamentos. También contienen ácido málico y beta caroteno, que ayudan a la circulación y contribuyen a un corazón sano. La versión deshidratada de las ciruelas, las ciruelas pasas, son conocidas por ayudar a la digestión debido a su alto contenido de fibra. Las ciruelas también son ricas en vitamina C, A, B2 y potasio.



## Granadas

La granada es una súper fruta color rojo rubí repleta de antioxidantes. Generalmente se la consume fresca en ensaladas y postres y también como jugo; sin embargo, también hay una forma orgánica en polvo que se ha hecho cada vez más popular para preparar licuados. La granada tiene una gruesa cáscara coriácea, que alberga semillas envueltas en sacos de dulce pulpa roja.

**Contenido de Vitaminas y Minerales** Potente antioxidante, la granada contiene niveles moderados de fibra y ácido fólico, vitamina A, C y E. Una cantidad de estudios de investigación ha demostrado que la granada puede ayudar a bajar la presión arterial alta y también ayuda a reducir la cantidad de colesterol malo en la sangre.





## Frambuesas

Las frambuesas, como las moras, son mejores cuando son silvestres y crecen libremente en una planta tipo arbusto en un área densa de plantas. Las frambuesas generalmente son de color rojo y son caras debido a su susceptibilidad de ser aplastadas durante el transporte. La frambuesa se compone de un grupo de pequeñas bayas que se juntan para formar un fruto arracimado.



**Contenido de Vitaminas y Minerales** Las frambuesas tienen un contenido extremadamente alto de vitamina C. También son ricas en manganeso y fibra dietética y también contienen niveles moderados de ácido fólico, vitamina B2, B3 (niacina), magnesio, potasio y cobre.

## Fresas

Las fresas son naturalmente dulces y sabrosas, y hay más de 600 variedades de fresas que difieren en sabor, tamaño y textura. Cuanto más pequeña, firme y menos acuosa, suele ser más sabrosa.



**Contenido de Vitaminas y Minerales** Las fresas son ricas en beta caroteno y fibra soluble. Las fresas también son ricas en fitoquímicos, sustancias químicas que contribuyen al alivio del dolor en las articulaciones. Las fresas también son ricas en vitamina C, manganeso, fibra dietética, yodo, potasio, ácido fólico, vitamina B2, B5, B6 y vitamina K.

# Frutos Secos

(Introducción)

# Frutos Secos

La harina es el ingrediente más prominente en pasteles y galletas y junto con el azúcar, la más pobre en nutrientes. Sin embargo, ahora puedes evitarla fácilmente usando las recetas de este libro de cocina. Ya sea integral o harina blanca e independientemente de cuántas vitaminas «agregadas» se mencionen en el paquete, los cereales en general tienen graves impactos negativos en el sistema digestivo. La harina refinada no tiene fibra y carece prácticamente todos los otros beneficios que podrías esperar obtener de tus alimentos.

La mayoría de las personas no se da cuenta de que una fantástica alternativa a la harina es usar frutos secos. Los frutos secos son densos en nutrientes, y contienen una gran cantidad de vitaminas, minerales, grasas saludables, fibra dietética y antioxidantes. No hay ninguna ciencia en la harina de frutos secos, sencillamente son frutos secos molidos - todo lo que necesitas es una licuadora para convertirlos en 'harina' para hornear y si prefieres no molerlos, puedes comprar la harina de frutos secos en tiendas orgánicas y varias tiendas en línea.

A continuación hay una introducción a las harinas de frutos secos más comúnmente usadas en este libro de cocina. Cada resumen explora la densidad nutricional y la amplia gama de sabores y texturas que ofrecen los frutos secos.

## Almendras

**Sabor:** Las plantas de almendra que producen una flor rosa, a menudo producen una almendra de sabor amargo, mientras que una planta de flores blancas produce a menudo una variedad más dulce. Las almendras tienen un aroma natural agradable, que llena la boca después de cada bocado, lo que las hace sumamente apetitosas.

**Textura:** Las almendras se venden normalmente sin cáscara y tienen una piel de color marrón claro, bajo la cuales hay un fruto blanco suave, agradablemente masticable.

**Contenido de Vitaminas y Minerales:** Las almendras son ricas en vitamina E y grasas monoinsaturadas. También contienen altos niveles de ácido fólico, calcio, magnesio, fósforo y potasio.



## Nueces de Brasil

**Sabor:** Las nueces de Brasil tienen un sabor terroso, aunque ligeramente atenuado por un suave dulzor. Para reducir el sabor terroso, se puede quitar la piel marrón oscura antes de comerlas.

**Textura:** Sólida, sin embargo cremosa al paladar, las nueces de Brasil tienen una textura crujiente con un aspecto aceitoso.

**Contenido de Vitaminas y Minerales:** Las nueces de Brasil son ricas en vitamina E, ácido fólico y colina. Las nueces de Brasil también tienen un alto contenido mineral, que incluye calcio, magnesio, fósforo, potasio y selenio.



## Castañas de Cajú (anacardos)

**Sabor:** Las castañas de Cajú tienen un sabor amaderado sutil, un sabor ligeramente reservado que se adapta a un paladar más sensible.

**Textura:** Las castañas de Cajú tostadas se ponen bastante crujientes, sin embargo, debajo de la capa externa crujiente, como la nuez de Brasil, aparece una textura agradable, casi cremosa.

**Contenido de Vitaminas y Minerales:** Las castañas de Cajú tienen menor contenido vitamínico que casi todos los demás frutos secos, aunque son ricas en vitamina K. Sin embargo, su composición mineral es bastante impresionante. Son ricas en cobre, manganeso, fósforo, hierro, magnesio y selenio.

*\* Las castañas de Cajú no se consideran paleo. Esto es porque son tóxicas en su estado crudo.*



## Castañas

**Sabor:** Las castañas con cremosas y delicadamente dulces, y es mejor comerlas después de prepararlas. Hay cuatro tipos: Europeas, chinas, japonesas y americanas, y todas ofrecen una ligera variación de sabor.

**Textura:** Las castañas se compran generalmente con cáscara, que es se rompe fácilmente y se pela para revelar el fruto totalmente comestible. La textura de la piel externa es lisa y el fruto agradablemente suave y ligeramente húmedo.

**Contenido de Vitaminas y Minerales:** Las castañas son ricas en fibra dietética y en calcio y contienen cantidades razonables de vitamina C, vitamina B1, B2 y potasio. Las castañas son bastante bajas en proteínas y bajas en sodio.



## Coco

**Sabor:** El sabor del coco depende de la madurez. Los cocos más jóvenes contienen una leche más dulce y pulpa más gelatinosa. Los más viejos suelen contener una leche más aguada y pulpa más dura, aunque más sabrosa.

**Textura:** De nuevo, la textura depende de la edad. La pulpa de un coco más viejo es más dura y difícil de morder, aunque a menuda es más fragante al paladar. Los cocos jóvenes ofrecen una carne más suave y acuosa y aunque ligeramente dulce, a menudo menos sabrosa.

**Contenido de Vitaminas y Minerales:** Aunque tienen alto contenido de grasa saturada, los cocos son ricos en ácido fólico, hierro, fósforo, magnesio, vitamina C, vitamina B5, tiamina (B1) y niacina (B3).



## Avellanas

**Sabor:** Las avellanas crudas son bastante suaves de sabor, sin embargo al asarlas, picarlas o molerlas son más volátiles. El aceite de avellana produce un sabor más “avellanado” que el fruto en su forma natural.

**Textura:** La textura de una avellana depende de su estado. A menudo se muelen hasta formar una pasta o se procesan para extraer el aceite. Las avellanas crudas son sólidas pero fáciles de morder, aunque un poco secas.

**Contenido de Vitaminas y Minerales:** Las avellanas son ricas en vitamina C, calcio, hierro, colina, vitamina K, vitamina A, niacina y tiamina.



## Nueces de Macadamia

**Sabor:** Las nueces de macadamia son de sabor mantecoso y rico, aunque delicado y ligeramente dulce. Sólo dos de las ocho especies de macadamia son comestibles, *Macadamia integrifolia* y *Macadamia tetraphylla*. Las demás son venenosas o no comestibles debido a su alta toxicidad.

**Textura:** Delicada y suave, la macadamia quizás es el fruto seco de textura más elegante de todos.

**Contenido de Vitaminas y Minerales:** Las nueces de macadamia contienen altos niveles de potasio, fósforo, magnesio y calcio. Contienen pequeñas pero significativas cantidades de vitaminas E, B1, B5, B6, B2, niacina y ácido fólico.



## Pecanas

**Sabor:** Las nueces pecanas son mantecosas y ricas en sabor y a menudo más azucaradas de su estado ya naturalmente dulce. Las variedades saladas también son comunes.

**Textura:** Las pecanas son sólidas y de textura carnosa, y se deshacen crujientemente en el paladar.

**Contenido de Vitaminas y Minerales:** Las pecanas son ricas en vitaminas del complejo B como la riboflavina, niacina, tiamina, ácido pantoténico, vitamina B6 y ácido fólico. También son una rica fuente de manganeso, potasio, calcio, hierro, magnesio, zinc y selenio.



## Piñones

**Sabor:** Cultivados principalmente en Asia y América del Norte, los piñones tienen un sabor dulce y afrutado, que puede ser más o menos resinoso dependiendo de la variedad. La variedad de pino araucaria produce un fruto más fino, de sabor ligeramente amaderado, con una cáscara de tinte rojizo. Evita los piñones con un olor amargo, ya que esto es una señal de que están rancios.

**Textura:** Los piñones son suaves, crujientes, masticables e ideales para la decoración de postres.

**Contenido de Vitaminas y Minerales:** Los piñones son ricos en vitamina E, vitamina K, ácido fólico, tiamina, niacina y riboflavina. También tienen una alta composición mineral de hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, cobre y manganeso.



## Pistachos

**Sabor:** Con su distintivo sabor, los pistachos se consideran un gusto adquirido. Los pistachos pueden salarse o tostarse, pero en su estado natural son dulces al paladar.

**Textura:** El pistacho tiene una cáscara color malva y pulpa verde claro, que cuando están maduros, es de textura suave y masticable.

**Contenido de Vitaminas y Minerales:** Los pistachos son ricos en vitaminas del complejo B, magnesio, potasio, calcio, hierro, cinc y selenio. También tienen alto contenido de vitamina E y caroteno.



## Nueces

**Sabor:** Hay tres variedades principales de nueces comúnmente cultivadas y de origen; la inglesa (nogal), la nuez blanca y la nuez negra. La nuez blanca es dulce y de gusto aceitoso. La negra es más picante y de sabor distintivo y la nuez inglesa es similar en el gusto a la nuez blanca pero con una cáscara más delgada.

**Textura:** Las nueces son ligeramente crujientes por fuera y de una textura agradable, suave, masticable por dentro.

**Contenido de Vitaminas y Minerales:** Las nueces son ricas en ácidos grasos omega-3, potasio, magnesio, hierro, fósforo, selenio, zinc, vanadio y calcio. También son una buena fuente de manganeso y cobre.



mantequillas  
de  
frutos secos

# Mantequillas de frutos secos

*2 tazas harán unas 10 onzas de mantequilla de frutos secos*

Coloca los frutos secos en una procesadora de alimentos y procesa hasta obtener una pasta suave. Para una mantequilla de textura más crujiente, procesa unos 3 minutos. Para una mantequilla más suave (mejor para las recetas de galletas de este libro de cocina) procesa entre 5-8 minutos. Si la mantequilla está seca, agrega un poco de aceite para suavizar la textura. Puedes usar un aceite del fruto seco con el que estés haciendo la mantequilla, o uno diferente para enriquecer los sabores. Un aceite más ligero es el de macadamia y uno más fuerte es el de almendra.

## Mantequilla de Macadamia

La mantequilla de macadamia sabe muy bien cuando se hace con macadamia cruda, pero también se puede asar en el horno para darle un sabor diferente. Deja que se enfríen después de asarlas en el horno durante 8-10 minutos, antes de licuarlas en la procesadora.

### **Macadamia y Coco Tostado**

Coloca 1/4 de taza de coco rallado en una sartén a fuego bajo-medio para tostarlo ligeramente. Deja enfriar y luego agrégalo a 1 taza de mantequilla de macadamia.

### **Macadamia y Miel**

La macadamia y la miel son una combinación perfecta. Agrega una cucharadita de miel a cada 1/2 taza de mantequilla de macadamia antes de servir.

### **Macadamia y Piñones**

Agrega 1 taza de piñones cada 3 tazas de macadamias cuando las proceses en la procesadora.







# Mantequilla de Almendra

## **Mantequilla de Almendras Tostadas**

Precalienta el horno de convección a 180° Celsius/350° Fahrenheit. Forra una bandeja para horno con papel de hornear. Coloca las almendras en la bandeja y hornea durante 8-10 minutos o hasta que las almendras estén ligeramente tostadas. Deja enfriar antes de hacer la mantequilla.

## **Mantequilla de Almendras Crudas**

Para una mantequilla de almendras suave y cremosa, usa almendras blanqueadas sin la cáscara.

## **Mantequilla de Almendras y Jarabe de Arce**

Agrega una cucharadita de jarabe de arce cada 1/2 taza de mantequilla de almendras antes de servir.

## **Almendra y Linaza**

Agrega 1/4 de taza de semillas de linaza cada 1 taza de almendras cuando las proceses en la procesadora. Agrega 1 cucharadita de aceite de linaza o de almendra a la vez para obtener una consistencia cremosa.

# Mantequilla de Avellana

## Mantequilla de Avellana Cruda

Remoja las avellanas en agua durante un mínimo de dos horas o hasta que la piel se afloje. Si les dejas la piel, la mantequilla resultará amarga. Como alternativa, blanquea las avellanas en agua hirviendo durante 1 minuto o hasta que la piel se afloje, luego colócalas en agua helada y retira la piel frotando la avellana.

Si la mantequilla de avellana está seca, agrega 1 cucharadita de aceite de avellana por vez hasta obtener una consistencia cremosa. También trata de variar los sabores suavizando la mantequilla de avellana con aceite de macadamia o de almendra.

## Mantequilla de Avellana Tostada

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/350° Fahrenheit. Forra una bandeja para horno con papel de hornear. Coloca las avellanas en la bandeja y hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente tostadas. Coloca en el refrigerador para que se enfríen totalmente, luego quítales la piel. Si les dejas la piel, la mantequilla resultará amarga.

## Nutella apta para Paleo

Una vez preparada la mantequilla de avellanas, agrégale 1 cucharada de cacao en polvo por cada taza de avellanas que uses para preparar la mantequilla. Procesa hasta integrar bien, luego agrega una cucharadita de aceite de coco o de avellanas por vez hasta obtener una pasta suave.

Añade un toque de edulcorante si lo deseas, stevia, miel o jarabe de arce, que combina bien, pero asegúrate de agregarlo lentamente. Media cucharadita de esencia natural de vainilla puede dar un buen equilibrio y combinación de sabores a la nutella apta para paleo.



# Mantequilla de Nuez

## **Mantequilla de Nuez Cruda**

Si la mantequilla de nuez está seca, agrega 1 cucharadita de aceite de nuez por vez hasta obtener una consistencia cremosa. Para un sabor más rico, usa aceite de oliva en vez de aceite de nuez.

## **Mantequilla de Nuez Tostada**

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/350° Fahrenheit. Forra una bandeja para horno con papel de hornear. Coloca las nueces en la bandeja y hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente tostadas. Coloca en el refrigerador para que se enfrien totalmente, luego quítales la piel antes de preparar la mantequilla.

## **Mantequilla de Nuez con Canela**

Añade 1-2 cucharadita de canela por cada taza de mantequilla de nuez.

# Mantequilla de Nuez de Brasil

## **Mantequilla de Nuez de Brasil Tostada**

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/350° Fahrenheit. Forra una bandeja para horno con papel de hornear. Coloca las nueces de Brasil en la bandeja y hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente tostadas. Coloca en el refrigerador para que se enfrien totalmente, luego quítales la piel. Si les dejas la piel, la mantequilla resultará amarga.

## **Mantequilla de Nuez de Brasil Cruda**

Con una textura cremosa deliciosa, la mantequilla de nuez de Brasil tendrá una textura parecida a la de macadamia. El aceite de nuez de Brasil puede ser más difícil de conseguir que los otros aceites de frutos secos; agrega una cucharadita de aceite de macadamia para obtener una textura cremosa si la mantequilla es muy seca.

## **Mantequilla de Nuez de Brasil, Almendra y Nuez**

Una perfecta combinación de sabores. Prepárala procesando 1 taza de cada una.

# Mantequilla de Semillas de Girasol

*La mantequilla de semilla de girasol tiene una textura y sabor similar a la mantequilla de cacahuete, y como los cacahuetes no forman parte de la dieta paleo, la mantequilla de semillas de girasol puede ser una alternativa fantástica.*

## **Mantequilla de Semillas de Girasol Crudas**

Si la mantequilla de semillas de girasol está seca, agrega 1 cucharadita de aceite de girasol, de macadamia o de almendra para obtener una consistencia cremosa.

## **Mantequilla de Semillas de Girasol y Linaza**

Agrega 4 cucharadas de semillas de linaza por cada 1 taza de semillas de girasol. Usa una cucharada de aceite de linaza para obtener una consistencia cremosa.



# Mantequilla de Pistacho

## **Mantequilla de Pistacho Crudo**

Coloca los pistachos en agua hirviendo durante 1 minuto o hasta que la piel se afloje. Colócalos en agua helada y retira la piel frotando los pistachos. Si la mantequilla de pistachos es seca, agrega 1 cucharadita de aceite de pistacho o de almendra para obtener una consistencia cremosa.

## **Pistacho y Macadamia**

Agrega 1 taza de pistachos cada 3 tazas de macadamias cuando las proceses en la procesadora.

## **Mantequilla de Almendra y Pistacho a la Naranja**

Procesa 1 taza de almendras junto con 1 de pistachos. Cuando esté hecha la mantequilla, agrégale 2 cucharaditas de fina ralladura de naranja. Si la mantequilla está seca, agrega 1 cucharadita de aceite de almendra por vez o 1 cucharadita de jugo de naranja hasta obtener una consistencia cremosa.



# Mantequilla de Pecanas

## **Mantequilla de Pecanas Tostadas**

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/350° Fahrenheit. Forra una bandeja para horno con papel de hornear. Coloca las pecanas en la bandeja y hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente tostadas.

## **Mantequilla de Pecanas Crudas**

El aceite de nuez de Brasil puede ser más difícil de conseguir que los otros aceites de frutos secos; agrega una cucharadita de aceite de macadamia o de nuez para obtener una textura cremosa si la mantequilla es muy seca. Esto producirá un maravilloso equilibrio de sabor.

## **Pecanas con Canela**

Añade 1-2 cucharadita de canela por cada taza de mantequilla de pecanas.

## **Mantequilla de Pecanas y Vainilla Especiada**

Una vez que se ha formado la mantequilla de pecanas, agrega 1 cucharadita de canela, 1 cucharadita nuez moscada, 1 cucharadita de cardamomo molido y 1 cucharadita de extracto de vainilla por cada 3 tazas de pecanas que uses para preparar la mantequilla. Procesa hasta que esté todo integrado. Si es necesario, agrega una cucharadita de aceite de pecana o el de tu elección por vez hasta obtener una pasta suave.

# Mantequilla de Piñones

## **Mantequilla de Piñones Crudos**

Los piñones producen una mantequilla muy rica y dependiendo del gusto, generalmente se disfruta más cuando se combina con otros frutos secos para crear una mantequilla con deliciosos sabores. (Ver receta de mantequilla de macadamia y piñones en la Pág. 16).

Por sí sola, agrega un aceite de sabor ligero como el de macadamia para suavizar la consistencia si la mantequilla es seca.

bizcochos



# Galletitas Australianas

*Rinde 14-16 galletas.*

Las semillas de cáñamo dan deliciosos sabores al café, chocolate, nuez y avellana. Yo uso semillas de cáñamo Oz Tukka, que se pueden encontrar en: [www.oztukka.com.au](http://www.oztukka.com.au)

*1 taza de harina de almendras*

*¼ cucharadita de canela (opcional)*

*½ cucharadita de semillas de cáñamo, molidas*

*1 cucharada de miel*

*½ taza de mantequilla de macadamia.*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de almendra, canela, semillas de cáñamo, miel y mantequilla de macadamia en un tazón y mezcla bien.

Coloca la mezcla sobre una hoja de papel para hornear; y luego coloca otra hoja de papel sobre la masa para evitar que se pegue. Extiende la masa hasta que tenga 5mm de grosor. Usa un cortador de galletas para cortar formas de la masa, vuelve a amasar cuando sea necesario.

Coloca las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.





# Galletas de Mantequilla y Macadamia

*Rinde 14-16 galletas.*

*1 taza de harina de almendras*

*1/3 taza de harina de arrurruz*

*1½ cucharadas de miel*

*1/2 taza de mantequilla de macadamia.*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de almendra, arrurruz, miel y mantequilla de macadamia en un tazón y mezcla bien.

Coloca la mezcla sobre una hoja de papel para hornear; y luego coloca otra hoja de papel sobre la masa para evitar que se pegue. Extiende la masa hasta que tenga 5mm de grosor. Usa un cortador de galletas para cortar formas de la masa, vuelve a amasar cuando sea necesario.

Coloca las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.



# Galletas de Mantequilla y Limón

*Rinde 14-16 galletas.*

Sustituye la ralladura de limón por ralladura de naranja o de lima para variar el sabor de estas deliciosas galletas.

1 taza de harina de almendras  
1/3 taza de harina de arrurruz  
1 cucharada de fina ralladura de limón  
2 cucharaditas de jugo de limón  
1 cucharada de miel  
1/2 taza de mantequilla de macadamia.

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de almendra, arrurruz, ralladura de limón, jugo de limón, miel y mantequilla de macadamia en un tazón y mezcla bien.

Coloca la mezcla sobre una hoja de papel para hornear; y luego coloca otra hoja de papel sobre la masa para evitar que se pegue. Extiende la masa hasta que tenga 5mm de grosor. Usa un cortador de galletas para cortar formas de la masa, vuelve a amasar cuando sea necesario.

Coloca las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.



# Galletas de Anís

*Rinde 14-16 galletas.*

1 taza de harina de almendras  
1 ½ cucharadas de miel  
1 cucharadita de anís molido  
1 cucharada de semillas de anís  
1/2 taza de mantequilla de macadamia.

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de almendra, miel, semillas de anís molidas, semillas de anís y mantequilla de macadamia en un tazón y mezcla bien.

Coloca la mezcla sobre una hoja de papel para hornear; y luego coloca otra hoja de papel sobre la masa para evitar que se pegue. Extiende la masa hasta que tenga 5mm de grosor. Usa un cortador de galletas para cortar formas de la masa, vuelve a amasar cuando sea necesario.

Coloca las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.

# Galletas Lunas de Avellana

*Rinde 8-10 galletas.*

*½ taza de harina de almendras  
2 cucharadas de miel  
½ taza de mantequilla de avellana*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de almendra, miel y mantequilla de avellana en un tazón y mezcla bien.

Toma una cucharada colmada de mezcla y ruédala en la palma de las manos para hacer una forma de salchicha, luego córvala ligeramente para formar una media luna, coloca en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear y hornea por 10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.

# Galletas de Chocolate

*Rinde 14-16 galletas.*

*1 taza de harina de almendras  
1 cucharada de cacao en polvo  
½ cucharadita de canela  
1 ½ cucharadas de miel  
1/2 taza de mantequilla de macadamia.*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de almendra, cacao en polvo, canela, miel y mantequilla de macadamia en un tazón y mezcla bien.

Coloca la mezcla sobre una hoja de papel para hornear; y luego coloca otra hoja de papel sobre la masa para evitar que se pegue. Extiende la masa hasta que tenga 5mm de grosor. Usa un cortador de galletas para cortar formas de la masa, vuelve a amasar cuando sea necesario.

Coloca las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.



# Galletas de Jengibre

*Rinde 14-16 galletas.*

*1 taza de harina de almendras*

*1/3 taza de harina de arrurruz*

*½ cucharadita de canela molida*

*2 cucharaditas de jengibre molido*

*½ cucharadita de clavo molido*

*1 cucharada de miel*

*½ taza de mantequilla de macadamia.*

*1 cucharada de aceite de macadamia*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de almendra, arrurruz, canela, jengibre, clavos, miel, mantequilla de macadamia y aceite de macadamia en un tazón y mezcla bien.

Coloca la mezcla sobre una hoja de papel para hornear; y luego coloca otra hoja de papel sobre la masa para evitar que se pegue. Extiende la masa hasta que tenga 5mm de grosor. Usa un cortador de galletas para cortar formas de la masa, vuelve a amasar cuando sea necesario.

Coloca las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.



# Tronco de Chocolate y Vainilla

*Rinde 18-20 galletas.*

## *Vainilla*

*1/3 taza de harina de  
arrurruz*

*1 taza de harina de  
almendras*

*2 cucharadas de miel*

*1/2 taza de mantequilla de  
macadamia.*

*1½ cucharadita de esencia  
de vainilla*

## *Chocolate*

*½ taza de harina de  
avellana*

*1 taza de harina de  
almendras*

*2 cucharadas de cacao en  
polvo*

*1½ cucharadas de miel*

*2/3 taza de mantequilla de  
avellana*

*2 cucharadas de  
mantequilla de  
macadamia*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca los ingredientes para la parte de galleta de vainilla en un tazón y mezcla bien, luego coloca la mezcla sobre una hoja de papel de hornear y aplana ligeramente hacia abajo con la palma de tus manos. Coloca otra hoja de papel para hornear encima de la mezcla y forma un rectángulo de 1 cm de espesor.

Coloca los ingredientes para la parte de galleta de chocolate en un tazón y mezcla bien, luego coloca la mezcla sobre una hoja de papel de hornear y con cuidado dale forma de salchicha gruesa, más o menos de la misma longitud que la mezcla de vainilla.

Coloca el rollo de chocolate sobre un extremo de la hoja de vainilla y enróllalo cuidadosamente con la ayuda del papel de hornear hasta que se junten los dos extremos de la masa de vainilla.

Con tus dedos, une cuidadosamente los dos extremos de la masa de vainilla presionando a lo largo.

Coloca el rollo en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 8-10 minutos o hasta que el tronco de vainilla esté ligeramente dorado. Retira del horno y deja enfriar. Cuando esté frío, usa un cuchillo afilado para cortar porciones individuales.

# Merengues de Coco

*Rinde 10-12 galletas.*

*6 claras de huevo*

*2 cucharadas de miel*

*¼ taza de coco  
deshidratado*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

En un tazón mediano, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes.

Incorpora suavemente la miel y el coco con movimientos envolventes. Usa una cuchara para colocar merengues individuales en una bandeja de horno forrada con papel para hornear.

Hornea durante 15-20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.

Deja enfriar un poco antes de servir.

# Corazones de Jengibre y Miel

*Rinde 14-16 galletas.*

*1 taza de harina de almendras*

*1/4 taza de harina de arrurruz*

*1 cucharada de jengibre molido*

*2 cucharadas de miel*

*1/2 taza de mantequilla de macadamia.*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de almendra, arrurruz, jengibre, miel y mantequilla de macadamia en un tazón y mezcla bien.

Coloca la mezcla sobre una hoja de papel para hornear; y luego coloca otra hoja de papel sobre la masa para evitar que se pegue. Extiende la masa hasta que tenga 5mm de grosor. Usa un cortador de galletas para cortar formas de la masa, vuelve a amasar cuando sea necesario.

Coloca las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.



# Delicias de Coco y Macadamia

*Rinde 8-10 galletas.*

*1/3 taza de harina de coco*

*1 cucharada colmada de harina de arrurruz*

*1/2 taza de mantequilla de macadamia.*

*2 cucharadas de aceite de coco*

*2 cucharadas de miel*

*1/3 taza de harina de coco*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de coco, arrurruz, mantequilla de macadamia, aceite de coco y miel en un tazón y mezcla bien.

Amasa 2 cucharadas de la mezcla en la palma de la mano, luego coloca en una bandeja para horno forrada con papel de hornear y presiónala para formar una galleta plana. Repite con el resto de la mezcla.

Hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.



# Galletas de Pistacho y Rosa

*Rinde 8-10 galletas.*

1 taza de mantequilla de pistacho y macadamia (pág. 16)

1/3 taza de harina de arrurruz

1 cucharada de esencia de agua de rosas

1½ cucharadas de miel

1 taza de mantequilla de pistacho y macadamia (pág. 16)

1/3 taza de harina de arrurruz

1 cucharada de esencia de agua de rosas

1½ cucharadas de miel

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la mantequilla de macadamia y pistacho, harina de arrurruz, esencia de agua de rosas y miel en un tazón y mezcla bien.

Amasa 2 cucharadas de la mezcla en la palma de la mano, luego coloca en una bandeja para horno forrada con papel de hornear y presiónala para formar una galleta plana. Repite con el resto de la mezcla.

Hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.



pasteles



# Pastel de Maracuyá

*Rinde ocho porciones*

½ taza de pulpa de maracuyá (aprox. 5-6 maracuyás)

1½ tazas de harina de almendra

1 cucharada de aceite de macadamia

1 cucharada de esencia de vainilla

1/3 taza de miel

3 huevos, separados

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la pulpa de maracuyá, harina de almendras, aceite de macadamia, esencia de vainilla, miel y yemas de huevo en un tazón grande y mezcla bien.

En un tazón separado, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes. Incorpora a la mezcla de pastel.

Forra un molde de pastel con papel de hornear y vierte la mezcla.

Hornea durante 50-60 minutos o hasta que esté cocido. Prueba insertando un pincho en el centro del pastel, si sale limpio, está bien cocido.



# Bizcochuelo de Almendras con Bayas Mixtas

*Para 8 personas*

*3 tazas de harina de almendra*

*6 huevos, separados*

*1/3 taza de miel*

*Bayas mixtas para servir (frambuesas, moras y/o arándanos azules)*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Combinar las yemas de huevo y miel en un tazón y bate con batidora eléctrica hasta que las yemas estén ligeras y esponjosas. Incorpora la harina de almendras.

En un tazón separado, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes. Suavemente incorpora las claras a la mezcla de almendras con movimientos envolventes.

Forra un molde de pastel con papel de hornear y vierte la mezcla.

Hornea durante 40-50 minutos. Saca el pastel del horno cuando la superficie esté dorada y empiece a separarse de los lados del molde.

Sirve con las bayas mixtas.

# Pan de Anís

*Para 8-10 personas.*

*1/3 taza de aceite de nuez*

*¼ taza de jarabe de arce*

*2 huevos, separados*

*1 taza de harina de almendras*

*2 tazas de harina de nuez de Brasil*

*1 cucharadita de semillas de anís molidas*

*2 cucharadas de semillas de anís*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

En un tazón grande bate el aceite de nuez, jarabe de arce y yemas de huevo hasta que la mezcla esté liviana y esponjosa. Agrega la harina de almendra, la harina de nuez de Brasil, semillas de anís molidas, semillas de anís y mezcla bien.

En un tazón separado, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes. Suavemente incorpora las claras a la mezcla de anís con movimientos envolventes.

Forra un molde para pan con papel de hornear y vierte la mezcla.

Hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pan esté cocido. Prueba insertando un pincho en el centro del pastel, si sale limpio, está bien cocido.

# Pastel de Plátano y Café

*Para 8 personas*

3 plátanos maduros,  
hechos puré  
1½ taza de harina de  
almendras  
½ taza de harina de  
arrurruz  
1 cucharada de esencia de  
vainilla  
1/3 taza de café espresso  
fuerte (frío)  
1 cucharada de aceite de  
macadamia  
½ taza de nueces, picadas  
toscamente  
3 huevos, separados

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca el puré de plátano, harina de almendras, harina de arrurruz, esencia de vainilla, espresso, aceite de macadamia y yemas de huevo en un tazón grande y mezcla bien.

En un tazón separado, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes.

Incorpora a la mezcla de pastel.

Forra un molde de pastel con papel de hornear y vierte la mezcla. Hornea durante 50-60 minutos o hasta que esté cocido. Prueba insertando un pincho en el centro del pastel, si sale limpio, está bien cocido.



# Pastel de Plátano y Nuez

*Para 8 personas*

2 plátanos maduros,  
hechos puré  
1/3 taza de harina de coco  
1/3 taza de leche de coco  
1 taza de nueces picadas  
3 cucharadas de aceite de  
nuez  
1 cucharada de miel  
3 huevos, separados

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca el puré de plátano, harina de coco, leche de coco, nueces, aceite de nuez, miel y yemas de huevo en un tazón grande y mezcla bien.

En un tazón separado, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes.

Incorpora a la mezcla de pastel.

Forra un molde de pastel con papel de hornear y vierte la mezcla. Hornea durante 50-60 minutos o hasta que esté cocido. Prueba insertando un pincho en el centro del pastel, si sale limpio, está bien cocido.

# Muffins de Plátano

*Para 8-10 personas.*

*2 plátanos maduros,  
hechos puré*

*1½ tazas de harina de  
almendra*

*1 cucharada de esencia de  
vainilla*

*2 cucharadas de aceite de  
almendras*

*½ cucharadita de canela  
molida*

*1 cucharada de miel*

*3 huevos, separados*

*1/3 taza de nueces,  
picadas toscamente*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca el puré de plátano, harina de almendras, esencia de vainilla, aceite de almendras, canela, miel y yemas de huevo en un tazón grande y mezcla bien.

En un tazón separado, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes. Incorpora a la mezcla de pastel.

Coloca los capacillos dentro de los moldes de la bandeja para muffins y vierte dentro la mezcla. Distribuye uniformemente las nueces picadas dentro de cada muffin.

Hornea durante 50-60 minutos o hasta que estén cocidos. Prueba insertando un pincho en el centro de un muffin, si sale limpio, están bien cocidos.



# Pastel Húmedo de Zanahoria y Macadamia

*Para 8 personas*

*2½ tazas de harina de almendras*

*2½ tazas de zanahoria rallada (bien apretadas)*

*½ taza de aceite de nuez*

*½ cucharadita de canela molida*

*½ cucharadita de nuez moscada molida*

*½ cucharadita de pimienta inglesa*

*1/3 taza de miel*

*½ taza de nueces de Macadamia, picadas toscamente*

*3 huevos, separados*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de almendras, zanahoria rallada, aceite de nuez, canela, nuez moscada, pimienta inglesa, nueces de macadamia y yemas de huevo en un tazón grande y mezcla bien.

En un tazón separado, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes.

Incorpora a la mezcla de pastel.

Forra un molde de pastel con papel de hornear y vierte la mezcla.

Hornea durante 50-60 minutos. Saca el pastel del horno cuando la superficie esté dorada y firme al tacto, pero aún húmedo en el medio.

# Muffins de Zanahoria y Nuez

*Para 8 personas*

*2 tazas de zanahoria rallada (bien apretadas)*

*2 tazas de nueces molidas*

*½ taza de harina de almendras*

*2 cucharadas de harina de coco*

*1 cucharadita de canela molida*

*½ cucharadita de nuez moscada molida*

*½ cucharadita de pimienta inglesa*

*4 cucharadas de aceite de nuez*

*2 cucharadas de miel*

*3 huevos, separados*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la zanahoria rallada, nueces molidas, harina de almendras, harina de coco, canela, nuez moscada, pimienta inglesa, aceite de nuez y yemas de huevo en un tazón grande y mezcla bien.

En un tazón separado, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes. Incorpora a la mezcla de muffins.

Coloca los capacillos dentro de los moldes de la bandeja para muffins y vierte dentro la mezcla.

Hornea durante 50-60 minutos o hasta que estén cocidos. Prueba insertando un pincho en el centro de un muffin, si sale limpio, están bien cocidos.

# Pastel de Limón y Semillas de Amapola

*Para 8 personas*

*1½ tazas de harina de  
almendra*

*2 cucharadas de ralladura  
de limón*

*¼ taza de jugo de limón*

*¼ taza de semillas de  
amapola*

*1 cucharada de aceite de  
macadamia*

*½ taza de leche de coco*

*1/3 taza de miel*

*3 huevos, separados*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de almendras, ralladura y jugo de limón, semillas de amapola, aceite de macadamia, leche de coco, miel y yemas de huevo en un tazón grande y mezcla bien.

En un tazón separado, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes. Incorpora a la mezcla de pastel.

Forra un molde de pastel con papel de hornear y vierte la mezcla.

Hornea durante 50-60 minutos o hasta que estén cocidos. Prueba insertando un pincho en el centro del pastel, si sale limpio, está bien cocido.





# Tarta Fría de Manzana y Nuez

*Para 8 personas*

*2 tazas de nueces molidas  
(preferiblemente tostadas)*

*1 taza de dátiles  
deshidratados,  
suavizados,  
descarozados y picados*

*Relleno*

*4 manzanas grandes*

*¼ taza de pasas*

*jugo de 1½ limones*

*1 cucharada de miel*

*1 cucharadita de canela  
molida*

Empieza esta receta 1 día antes de servir.

Para hacer la base de la tarta, coloca las nueces molidas y los dátiles en una procesadora de alimentos y procesa hasta mezclarlos bien. Retira de la procesadora y amasa la mezcla hasta formar una bola.

Presiona la masa en un plato de 20cm con las manos ligeramente húmedas para ayudar a distribuirla bien. Refrigera toda la noche para ayudar a que la masa se endurezca.

Para hacer el relleno, pela, quita el corazón y rebana las manzanas en rebanadas delgadas. Coloca las rebanadas de manzana, pasas, jugo de limón, miel y canela en una cacerola y cocina a fuego lento hasta que las manzanas se ablanden.

Coloca la mezcla de manzanas en un tazón y refrigera. Al día siguiente, rellena la base con cucharadas del relleno y sirve.

# Merengues de Miel con Crema de Limón y Maracuyá

*Para 8 personas*

*6 yemas de huevo*

*2 cucharadas de miel*

*Ralladura de un limón*

*4 cucharadas de aceite de  
coco*

*½ taza de jugo de limón*

*4 merengues de miel (ver  
página 74)*

*Pulpa de 2 maracuyás*

*Frambuesas para servir  
(opcional)*

Combina las yemas de huevo, miel y ralladura de limón en un tazón y bate con batidora eléctrica hasta que las yemas estén ligeras y esponjosas.

Coloca la mezcla en una cacerola a fuego bajo-medio junto con el aceite de coco y jugo de limón y bate continuamente hasta que la crema de limón se haya formado y esté espesa.

Coloca la crema de limón en un tazón tapa con film transparente y colócala en el refrigerador durante 1-2 horas para que se enfríe.

Coloca los merengues en un plato y con una cuchara, cúbrelos con una porción igual de crema de limón seguida por la pulpa de maracuyá. Distribuye una porción igual de frambuesas en el plato y sirve.

# Mazapán de Almendras y Nuez de Brasil con Peras

*Para 8 personas*

*¼ taza de aceite de nuez o de almendras*

*¼ taza de jarabe de arce*  
*2 huevos*

*1 taza de harina de almendras*

*1 tazas de harina de nuez de Brasil*

*1 cucharadita de esencia de almendra*

*3 peras hervidas, o de lata, en mitades*

Precalienta el horno de convección a 180° Celsius/350° Fahrenheit.

En un tazón grande bate el aceite, jarabe de arce y yemas de huevo hasta que la mezcla esté liviana y esponjosa. Agrega la harina de almendra, la harina de nuez de Brasil y esencia de almendra y mezcla bien.

Forra un molde para pastel de 20cm con papel de hornear.

Coloca las mitades de pera en el fondo del molde y con una cuchara distribuye la mezcla de mazapán uniformemente sobre las peras.

Hornea durante 30-40 minutos o hasta que esté cocido. Prueba insertando un pincho en el centro del pastel, si sale limpio, está bien cocido.





# Pastel Especiado de Naranja y Almendra

*Para 8 personas*

*2 naranjas*

*2 huevos*

*2 huevos, separados*

*3 tazas de harina de almendra*

*½ taza de miel*

*1 cucharadita de canela molida*

*½ cucharadita de cardamomo molido*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca las naranjas en una cacerola a fuego bajo-medio con suficiente agua para casi cubrirlas y lleva a ebullición. Cocina a fuego lento durante dos horas. Escurre las naranjas y deja enfriar y pícalas toscamente, quitando las semillas.

Coloca las naranjas en una procesadora y procésalas hasta obtener una pasta suave.

En un tazón separado, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes.

Combina los huevos restantes y las yemas de huevo, naranja, harina de almendra, miel, canela y cardamomo en un tazón. Incorpora suavemente las claras batidas.

Forra un molde para pastel con papel de hornear. Vierte la mezcla por cucharadas en el molde y alisa la superficie de la mezcla.

Hornea durante 1 hora o hasta que esté cocido. Prueba insertando un pincho en el centro del pastel, si sale limpio, está bien cocido.



gelatina y  
mousse

# Gelatinas de Coco y Miel con Granada

*Para 4 personas*

*2 tazas de leche de coco*

*1 cucharadita de esencia de vainilla*

*2 cucharaditas de polvo agar-agar*

*4 cucharaditas de miel*

*½ taza de semillas de granada*

*(aproximadamente ½ a 1 granada)*

Calienta la leche de coco y esencia de vainilla en una cacerola a fuego medio y lleva a punto de hervor a fuego lento.

En una taza combina el agar-agar en 4 cucharadas de agua. Agrega a la cacerola y revuelve constantemente durante 3-4 minutos o hasta que el agar-agar se disuelva.

Vierte la gelatina de agar-agar en cuatro moldes individuales para servir. Refrigera durante 2-4 horas o hasta que cuaje.

Coloca una cucharadita de miel encima de cada gelatina de coco y sirve con una porción de semillas de granada.



# Gelatina de Frambuesa y Leche de Almendras

*Para 4 personas*

*2/3 taza de frambuesas*

*1½ taza de leche de almendras*

*4 cucharaditas de polvo agar-agar*

*Jugo de frambuesas (para servir)*

*½ taza de frambuesas*

Calienta las frambuesas en una cacerola a fuego medio y lleva a punto de hervor.

En una taza combina 2 cucharaditas de agar-agar con 2 cucharadas de agua. Agrega a la cacerola y revuelve constantemente durante 3-4 minutos o hasta que el agar-agar se disuelva.

Vierte la gelatina de frambuesas en cuatro moldes individuales para servir. Refrigerera durante 2-4 horas o hasta que cuaje.

Calienta la leche de almendras en una cacerola a fuego medio y lleva a punto de hervor.

En una taza combina 2 cucharaditas de agar-agar con 2 cucharadas de agua. Agrega a la cacerola y revuelve constantemente durante 3-4 minutos o hasta que el agar-agar se disuelva.

Vierte la gelatina de leche de almendras uniformemente sobre la gelatina de frambuesa.

Refrigerera durante 2-4 horas más o hasta que cuaje.

Para hacer el jugo de frambuesa, coloca las frambuesas en un colador y sobre un tazón. Usa una cuchara de madera y aplasta las frambuesas, recogiendo el jugo en el recipiente y descarta las semillas.

Desmolda las gelatinas y sirve con una porción igual de jugo de frambuesa.



# Gelatina de Mango

*Para 4 personas*

*1/3 taza de leche de coco*

*½ taza de agua*

*2 cucharaditas de polvo  
agar-agar*

*1 taza de puré de mango*

*1 taza de mango, en  
cubitos*

Calienta la leche de coco y agua en una cacerola a fuego medio y lleva a punto de hervor.

En una taza combina el agar-agar con 4 cucharadas de agua. Agrega a la cacerola y revuelve constantemente durante 3-4 minutos o hasta que el agar-agar se disuelva. Retira del fuego y agrega rápidamente el puré de mango.

Vierte la gelatina de mango en cuatro moldes individuales para servir. Refrigera durante 2-4 horas o hasta que cuaje.

Sirve con una guarnición de mango en cubos.



# Gelatina de Naranja

*Para 4 personas*

1¼ taza de jugo de naranja

1¼ taza de agua

2 cucharaditas de polvo  
agar-agar

1 naranja, pelada  
y en gajos

Calienta el jugo de naranja y agua en una cacerola a fuego medio y lleva a punto de hervor.

En una taza combina el agar-agar con 4 cucharadas de agua. Agrega a la cacerola y revuelve constantemente durante 3-4 minutos o hasta que el agar-agar se disuelva.

Coloca los gajos de naranja en cuatro moldes individuales y luego divide y vierte la gelatina de naranja uniformemente entre los moldes. Refrigerera durante 2-4 horas o hasta que cuaje. Sirve.

# Gelatina de Maracuyá

*Para 4 personas*

2 tazas de pulpa de  
maracuyá

(aprox. 16-18 maracuyás)

1½ taza de agua

2 cucharaditas de polvo  
agar-agar

Calienta la pulpa de maracuyá y agua en una cacerola a fuego medio y lleva a punto de hervor.

En una taza combina el agar-agar con 4 cucharadas de agua. Agrega a la cacerola y revuelve constantemente durante 3-4 minutos o hasta que el agar-agar se disuelva.

Vierte la gelatina de maracuyá en cuatro moldes individuales. Refrigerera durante 2-4 horas o hasta que cuaje. Sirve.



# Gelatina en capas de Maracuyá y Sandía

*Para 4 personas*

*Capa de gelatina de Sandía*

*2 tazas de jugo fresco de sandía*

*2 cucharaditas de polvo agar-agar*

*4 cucharadas de agua*

Para hacer la primera capa, calienta el jugo de sandía en una cacerola a fuego medio y lleva a punto de hervor.

En una taza combina el agar-agar con 4 cucharadas de agua. Agrega a la cacerola y revuelve constantemente durante 3-4 minutos o hasta que el agar-agar se disuelva.

Vierte la gelatina en cuatro moldes individuales. Refrigerera durante 2-4 horas o hasta que cuaje.

*Capa de gelatina de maracuyá*

*2 maracuyás frescos, la pulpa*

*1½ tazas de jugo de maracuyá*

*2 cucharaditas de polvo agar-agar*

*4 cucharadas de agua*

Para preparar la segunda capa, mezcla la pulpa con el jugo de maracuyá. Coloca la mezcla en una cacerola a fuego medio y lleva a punto de hervor.

En una taza combina el agar-agar con 4 cucharadas de agua. Agrega a la cacerola y revuelve constantemente durante 3-4 minutos o hasta que el agar-agar se disuelva. Vierte la gelatina de maracuyá encima de la de sandía. Refrigerera durante 2-4 horas más o hasta que cuaje.

*Pistachos picados (para servir)*

Desmolda las gelatinas en un plato; si se pega al molde, sumérgelo rápidamente en agua caliente. Espolvorea con pistachos picados para servir.

# Mousse de Chocolate y Aguacate

*Para 4 personas*

*1 aguacate, hecho puré*

*¼ taza de cacao en polvo*

*½ taza de agua*

*1 cucharada de miel*

*Coloca todos los ingredientes en el recipiente de una procesadora de alimentos y procesa hasta obtener una crema espesa y suave.*

Coloca la mousse en un tazón y tapa con film de plástico. Refrigerera durante 1-2 horas.

Usa una cuchara para servir la mousse.



# Mousse de Chocolate y Aguacate con dátiles

*Para 4 personas*

*1 aguacate, hecho puré  
¼ taza de cacao en polvo  
½ taza de agua  
1 cucharada de miel  
¼ taza de dátiles,  
finamente  
picados*

Coloca todos los ingredientes en el recipiente de una procesadora de alimentos y procesa hasta obtener una crema espesa y suave.

Agrega los dátiles picados, coloca la mousse en un tazón y tapa con film de plástico. Refrigerera durante 1-2 horas.

Usa una cuchara para servir la mousse.



# Mousse de Mango

*Para 4 personas*

*1 taza de mango, en  
cubitos  
1/2 taza de mantequilla de  
macadamia.*

Coloca el mango y la mantequilla de macadamia en el recipiente de una procesadora de alimentos y procesa hasta obtener una crema espesa y suave.

Coloca la mousse en un tazón y tapa con film de plástico. Refrigerera durante 1-2 horas.

Usa una cuchara para servir la mousse.

# Mousse de Chocolate y Canela

*Para 4 personas*

1 aguacate  
¼ taza de cacao en polvo  
1 cucharadita de canela molida  
¼ taza de miel  
2 cucharadas de mantequilla de almendra  
1 cucharadita de extracto de vainilla

*Coloca todos los ingredientes en el recipiente de una procesadora de alimentos y procesa hasta obtener una crema espesa y suave.*

Coloca la mousse en un tazón y tapa con film de plástico.

Refrigera durante 1-2 horas.

Usa una cuchara para servir la mousse.

# Mousse de Plátano y Aguacate

*Para 4 personas*

1 aguacate  
1 plátano  
1 cucharada de miel

*Coloca todos los ingredientes en el recipiente de una procesadora de alimentos y procesa hasta obtener una crema espesa y suave. Agrega 1 cucharada de agua por vez si fuera necesario para crear una consistencia suave.*

Coloca la mousse en un tazón y tapa con film de plástico.

Refrigera durante 1-2 horas. Usa una cuchara para servir la mousse.

# Mousse de Macadamia y Frambuesa

*Para 4 personas*

2 tazas de frambuesas  
1/2 taza de mantequilla de macadamia.  
1 clara de huevo

Coloca las frambuesas y la mantequilla de macadamia en el recipiente de una procesadora de alimentos y procesa hasta obtener una crema suave.

En un tazón, bate la clara de huevo hasta que forme picos firmes. Vierte un tercio de las frambuesas procesadas dentro del tazón con la clara de huevo y mezcla suavemente. Agrega el resto de las frambuesas al tazón e incorpóralo suavemente a la mezcla anterior. Vierte la mousse uniformemente entre cuatro recipientes individuales y cubre con film transparente. Refrigerar durante 1-2 horas. Sirve.

helados



# Helado de Vainilla

*Para 6-8 personas.*

*1½ taza de leche de coco*

*½ taza de agua*

*3 yemas de huevo*

*3 cucharadas de miel*

*1 vaina de vainilla*

En un tazón, bate la leche de coco, agua, yemas de huevo y miel. Raspa las semillas de la vainilla y añade a la leche de coco junto con la vaina.

Vierte la leche de coco y yemas de huevo en una cacerola a fuego medio-bajo y revuelve constantemente hasta que la crema espese. Retira de la cacerola, coloca la mezcla en un tazón y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

Coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.

# Helado Especiado de Calabaza

*Para 8-10 personas.*

1 taza de calabaza, en cubos  
1½ tazas de leche de coco  
½ taza de agua  
3 yemas de huevo  
¼ cucharadita de canela molida  
¼ cucharadita de jengibre molido  
¼ cucharadita de nuez moscada molida  
¼ cucharadita de pimienta inglesa  
2 cucharadas de miel

Coloca la calabaza en cubos en una cacerola cubierta con agua sobre fuego medio-alto y hierva durante 10-15 minutos hasta que esté tierna.

En un tazón, bate la leche de coco, agua y yemas de huevo.

Vierte la leche de coco y yemas de huevo en una cacerola a fuego medio-bajo y revuelve constantemente hasta que la crema espese. Retira de la cacerola, coloca en un tazón y deja enfriar ligeramente.

Coloca la crema, calabaza, jengibre, nuez moscada, canela, pimienta inglesa y miel en una procesadora de alimentos y procesa hasta obtener una pasta suave. Coloca la mezcla en un tazón y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

Coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.



# Helado de Almendras y Miel

*Para 6-8 personas.*

*3 tazas de leche de almendras*

*3 yemas de huevo*

*½ taza de miel*

*4 cucharadas de almendras tostadas picadas toscamente*

En un tazón, bate la leche de almendras, yemas de huevo y miel.

Vierte la leche de almendras y yemas de huevo en una cacerola a fuego medio-bajo y revuelve constantemente hasta que la crema espese.

Retira de la cacerola, coloca la mezcla en un tazón y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

Coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente con una cucharada de almendras picadas, o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.

# Helado de Durazno y Miel

*Para 8-10 personas.*

*4 duraznos, sin hueso y en cubos*

*3 tazas de leche de almendras*

*4 yemas de huevo*

*¼ taza de miel*

*1 vaina de vainilla*

Coloca los duraznos en una sartén grande a fuego lento, tapa y cocina durante 10-15 minutos hasta que los duraznos se hayan vuelto muy suaves con una textura como de puré.

En un tazón, bate la leche de almendras, yemas de huevo y miel.

Raspa las semillas de la vainilla y añade a la leche de almendras junto con la vaina.

Vierte la leche de almendras y yemas de huevo en una cacerola a fuego medio-bajo y revuelve constantemente hasta que la crema espese. Retira de la cacerola, coloca la mezcla en un tazón y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

Coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.

# Helado de Mango y Coco

*Para 6-8 personas.*

Si los mangos que estás usando no son muy dulces, quizá quieras agregarles algo de miel durante el proceso de preparar la crema; como alternativa, sirve el helado con un chorrito de miel encima.

*3 tazas de leche de coco  
4 yemas de huevo  
2 tazas de puré de mango  
(frío)*

En un tazón, bate la leche de coco y las yemas de huevo.

Vierte la leche de coco y yemas de huevo en una cacerola a fuego medio-bajo y revuelve constantemente hasta que la crema espese. Retira de la cacerola, coloca la mezcla en un tazón y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

Incorpora 1½ taza del puré de mango a la crema. Coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente con el resto del puré de mango o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.





# Helado de Sandía y Coco

*Para 8-10 personas.*

Para resaltar los sabores vainilla de este helado, haz una salsa de vainilla rápida mezclando 2 cucharadas de leche de coco y 1 cucharada de esencia de vainilla. Rocía sobre el helado para servir.

*3 tazas de puré de sandía  
1½ tazas de leche de coco  
1 cucharada de esencia de  
vainilla*

Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien. Coloca la mezcla en un tazón y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

Coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.



# Helado de Fresa

*Para 6-8 personas.*

*2½ tazas de leche de coco  
5 yemas de huevo  
¼ taza de miel  
1 2/3 taza de fresas muy  
maduras  
hechas puré  
(frío)*

En un tazón, bate la leche de coco, yemas de huevo y miel.

Vierte la leche de coco y yemas de huevo en una cacerola a fuego medio-bajo y revuelve constantemente hasta que la crema espese. Retira de la cacerola, coloca la mezcla en un tazón y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

Mezcla el puré frío de fresas con la crema, luego coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.

# Helado de Frambuesa

*Para 6-8 personas.*

*3 tazas de leche de  
almendras  
5 yemas de huevo  
¼ taza de miel  
1 2/3 tazas de puré de  
frambuesas (frío)*

En un tazón, bate la leche de almendras, yemas de huevo y miel.

Vierte la leche de almendras y yemas de huevo en una cacerola a fuego medio-bajo y revuelve constantemente hasta que la crema espese. Retira de la cacerola, coloca la mezcla en un tazón y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

Mezcla el puré frío de frambuesas con la crema, luego coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.

# Helado de Frambuesa y Macadamia

*Para 8 personas*

*cantidad de helado de  
frambuesa (ver arriba)  
1 2/3 tazas de frambuesas  
2/3 taza de macadamias  
tostadas*

Divide la mitad del helado entre 8 moldes individuales aptos para freezer. Coloca una porción de frambuesas en el fondo de cada molde y cubre con una porción de helado. Presiona ligeramente una porción igual de las nueces de macadamia en el helado en todos los moldes.

Divide la última porción de helado entre los moldes y termina con el coco tostado para servir.

*8 cucharadas de coco  
rallado, tostado*



# Helado de Chocolate

*Para 6-8 personas.*

*3 tazas de leche de  
almendras*

*3 yemas de huevo*

*2 cucharadas de miel*

*4 cucharadas de cacao en  
polvo*

En un tazón, bate la leche de almendras, yemas de huevo, miel y cacao en polvo.

Vierte la leche de almendras y yemas de huevo en una cacerola a fuego medio-bajo y revuelve constantemente hasta que la crema espese.

Retira de la cacerola, coloca la mezcla en un tazón y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

Coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.

# Helado de Manzana y Ruibarbo

*Para 8-10 personas.*

*1 manojo (aprox. 400g)  
de ruibarbo, cortado en  
trozos de 2 cm.*

*4 manzanas Granny Smith  
(chicas-medianas) sin el  
corazón*

*y en cubos*

*1 cucharadas de  
mantequilla de coco*

*½ cucharadita de canela  
molida*

*½ cucharadita de pimienta  
inglesa*

*Pizca de nuez moscada*

*1 cucharada de miel*

*1½ tazas de leche de coco  
(fría)\**

Derrite la mantequilla de coco en una sartén grande a fuego medio-bajo.

Agrega las manzanas y cocina durante 2 minutos. Agrega el ruibarbo, canela, pimienta inglesa, nuez moscada y la miel y tapa y cocina por otros 12-15 minutos hasta que la manzana y ruibarbo se hayan ablandado, con una textura como de puré.

Retira de la sartén, coloca la mezcla en un tazón y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

Mezcla la leche de coco fría con la manzana y el ruibarbo, luego coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.

\* Usa 1½ taza de leche de coco por cada 3 tazas de mezcla de manzana y ruibarbo.



# Frappé de Frambuesa

*Para 6-8 personas.*

¡Añade un poco de menta picada al helado para una agradable combinación de sabores frescos!

*2 tazas de frambuesas  
a medio descongelar  
½ taza de leche de coco*

Coloca las frambuesas y la leche de coco en el recipiente de una procesadora de alimentos y procesa 15-20 segundos hasta obtener una crema suave.

Sirve.

# Frappé de Moras

*Para 8-10 personas.*

Las moras y la salvia combinan bien - prueba este helado con un poco de salvia fresca finamente picada por encima, o mezclada en el helado.

*2 tazas de moras  
a medio descongelar  
½ taza de leche de coco*

Coloca las moras y la leche de coco en el recipiente de una procesadora de alimentos y procesa 15-20 segundos hasta obtener una crema suave.

Sirve.

# Frappé de Mango

*Para 8-10 personas*

¡Sirve con una cucharada de nueces o pecanas tostadas picadas toscamente para agregarle un toque crujiente!

*2 tazas de mango en  
cubos  
a medio descongelar  
½ taza de leche de  
almendras*

Coloca el mango y la leche de almendras en el recipiente de una procesadora de alimentos y procesa 15-20 segundos hasta obtener una crema suave.

Sirve.

# Helado de Nuez y Jarabe de Arce

*Para 6-8 personas.*

*1½ taza de leche de coco*

*½ taza de agua*

*3 yemas de huevo*

*1 vaina de vainilla*

*4 cucharadas de jarabe de arce*

*¾ taza de nueces*

En un tazón, bate la leche de coco, agua y yemas de huevo.

Raspa las semillas de la vainilla y añade a la leche de coco junto con la vaina.

Vierte la leche de coco y yemas de huevo en una cacerola a fuego medio-bajo y revuelve constantemente hasta que la crema espese. Retira de la cacerola, coloca la mezcla en un tazón junto con el jarabe de arce y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

Coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente con nueces por encima o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.





# Sorbete de Ciruela Pasa

*Para 6-8 personas.*

*10 ciruelas pasas, sin hueso,*

*cortadas en cuartos*

*¼ taza de miel*

*1/3 taza de jugo de limón*

*1 clara de huevo*

Coloca las ciruelas y miel en una sartén grande a fuego lento, tapa y cocina durante 20-30 minutos hasta que las ciruelas se hayan ablandado, con una textura como de puré.

Retira de la sartén y tamiza las ciruelas para proporcionar 2 tazas de jugo de ciruela (agrega agua si no hay suficiente jugo). Coloca en un tazón junto con el jugo de limón y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

En un tazón mediano, bate la clara de huevo hasta que forme picos firmes.

Incorpora suavemente el jugo de ciruelas. Coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.

# Sorbete de Limón y Maracuyá

*Para 6-8 personas.*

*2 tazas de agua*

*¼ taza de miel*

*3 cucharaditas de cáscara de limón, finamente rallada*

*½ taza de jugo de limón*

*2/3 taza de maracuyá*

*6 hojas de menta, finamente picadas*

Coloca el agua, ralladura de limón y miel en una cacerola tapada a fuego medio y cocina a fuego lento 8 minutos. Retira de la sartén, coloca en un tazón, cubre con film transparente y luego coloca en el refrigerador para que se enfríe.

Cuando se haya enfriado, agrega el jugo de limón y la pulpa de maracuyá y mezcla bien.

Coloca la mezcla en una máquina de helado y bate durante 30-40 minutos o según las instrucciones del fabricante.

Sirve inmediatamente con un poco de menta picada o coloca en el congelador, transfiriendo al refrigerador 30 minutos antes de servir para que se ablande.



ensaladas  
de fruta

# Ensalada de Granada y Frutos Secos

*Para 6-8 personas.*

1 taza de nueces,  
toscamente picadas  
1 taza de almendras en  
copos  
1 taza de pistachos  
Semillas de 2 granadas  
4 cucharadas de miel  
(opcional)

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Forra una bandeja para horno con papel de hornear. Coloca las nueces en la bandeja y hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente tostadas. Coloca en el refrigerador para que se enfrien.

Cuando las nueces estén frías, colócalas en un tazón junto con los demás ingredientes y mezcla bien.

Sirve.



# Ensalada de Frutas Verde Con Menta

*Para 6-8 personas.*

*½ melón rocío de miel, en cubos*

*120g de uvas verdes sin semilla, en mitades*

*3 kiwis, pelados y en rebanadas*

*12 lichis, pelados, en mitades*

*1 manzana Granny Smith sin el corazón y en cubos*

*6 hojas de menta, finamente picadas*

Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien.

# Ensalada de Fruta con Cubos de Gelatina de Almendra

*Para 4 personas*

*¼ de melón Cantaloupe, en cubos*

*¼ de melón rocío de miel, en cubos*

*6 lichis, pelados, en mitades*

*2 duraznos, en cubos*

*4 porciones de gelatina de almendras (pág. 44), en cubos*

Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien.

# Ensalada de Piña, Fresas y Lichis

*Para 4-6 personas.*

*½ piña grande, pelada y en rodajas*

*1 canastita de fresas, cortadas en cuartos*

*12 lichis, pelados, en mitades*

*Jugo de 1 lima*

Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien.

# Ensalada de Coco y Mandarina

*Para 4-6 personas*

*½ taza de leche de coco  
1 cucharada de miel  
¼ cucharadita de extracto de vainilla  
1 cucharada de ralladura de mandarina  
½ taza de nueces, picadas toscamente  
1 manzana sin el corazón y en cubos  
3 mandarinas, peladas y toscamente picadas  
2 naranjas, peladas y toscamente picadas  
2 cucharadas de coco rallado, tostado*

En un tazón, bate la leche de coco, miel y extracto de vainilla. Agrega la ralladura de mandarina y las nueces.

Mezcla la manzana en cubos con la mezcla de leche de coco. Agrega las mandarinas y revuelve suavemente para cubrirlas. Refrigera tapado durante 1 hora por lo menos, luego decora con el coco tostado para servir.

# Ensalada de Mango a la Parrilla, Lichis y Lima

*Para 4-6 personas*

*2 mangos  
1 cucharada de aceite de nuez  
1 taza de lichis, pelados  
jugo de 1 lima*

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.

Para preparar el mango, cortar cada mejilla hacia abajo a ambos lados del hueso. Marca la pulpa sin cortar a través de la piel y ligeramente pincela la superficie cortada con aceite de nuez.

Cocina el mango a la parrilla, con la piel hacia abajo 2-3 minutos y girar el mango 90° y cocina durante 2-3 minutos para producir una marca de parrilla en cuadros.

Deja enfriar ligeramente los mangos, luego retira la piel y coloca el mango en cubos en un tazón junto con los lichis y jugo de lima, mezcla bien.

Sirve.

# Ensalada de Fruta Arcoíris

*Para 6-8 personas.*

2 naranjas, peladas y en trozos

1 canastita de fresas, cortadas en cuartos

120g de uvas negras sin semilla, en mitades

1 pera, sin el corazón y en cubos

1 plátano, en rodajas

4 maracuyás, la pulpa

Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien.

# Ensalada de Higos y Nuez

*Para 6-8 personas.*

6 higos, cortados en cuartos

$\frac{3}{4}$  taza de nueces

80g de uvas verdes sin semilla, en mitades

Coloca las uvas en un plato y cubre con los cuartos de higo y las nueces.



# Ensalada de Piña y Naranja

*Para 6-8 personas.*

*¼ taza de miel*

*cáscara de una naranja,  
finamente rallada*

*1 piña, en cubos*

*4 naranjas, peladas y en  
trozos*

*Menta fresca para servir*

Coloca la ralladura de naranja y la miel en una cacerola a fuego medio-alto y lleva a ebullición durante 2 minutos.

Mezcla la piña y la naranja en un tazón.

Vierte el jarabe de miel sobre la fruta y espolvorea con las hojas de menta para servir.

## Higos a la Parrilla con Avellanas a la Miel

*Para 2-4 personas*

*4 higos grandes, en  
mitades*

*¼ taza de avellanas  
tostadas*

*2 cucharaditas de miel*

Precalienta la parrilla a fuego fuerte.

Coloca las avellanas en una cacerola a fuego medio-bajo con la miel y revuelve hasta que la miel burbujee, luego rápidamente retira la cacerola y coloca las avellanas en una hoja de papel de hornear.

Coloca los higos en la parrilla, primero con la piel hacia abajo. Cocina de cada lado 2 minutos o hasta que estén calientes y tostados.

Para servir, coloca los higos en un plato con la piel hacia abajo y cubre con las avellanas a la miel.

## Ensalada de Fruta con Jugo de Naranja Sanguina y Sorbete de Ciruela Pasa

*Para 6-8 personas.*

*1 canastita de fresas,  
cortadas en cuartos*

*½ melón rocío de miel, en  
cubos*

*1 piña, en cubos*

*8 hojas de menta,  
finamente picadas*

*6 cucharadas de jugo de  
naranja sanguina*

*4 porciones de sorbete de  
ciruela pasa (pág. 61)*

Coloca todos los ingredientes menos el sorbete de ciruela en un tazón y mezcla bien.

Sirve con una cucharada de sorbete de ciruela pasa.

# Ensalada de Chabacanos Deshidratados, Dátiles y Guayabas

*Para 4-6 personas*

*1 taza de chabacanos  
deshidratados, en  
mitades*

*1½ tazas de agua*

*2/3 de dátiles  
deshidratados, en  
mitades*

*6 guayabas, picadas*

Coloca los chabacanos en una cacerola cubierta con agua sobre fuego medio-alto y hierva durante 10 minutos o hasta que estén tiernos. Escurre y coloca en un tazón para que se enfríen.

Coloca los chabacanos en un tazón junto con los dátiles y la guayaba, mezcla bien.





varios

# Manzanas al Horno con Relleno de Almendras

*Para 4 personas*

4 manzanas rojas  
1/3 taza de nueces,  
picadas  
1/3 taza de almendras,  
picadas  
¼ taza de mantequilla de  
almendras  
2 cucharadas de pasas de  
uva  
1 cucharada de miel  
2 cucharaditas de canela

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Corta las tapas de las manzanas y usa un descorazonador para quitar y desechar los corazones. Saca un poco de pulpa del centro para ensanchar la cavidad, reservando la pulpa.

Coloca las nueces, almendras, mantequilla de almendras, pasas, miel y canela en un tazón y mezcla bien.

Rellena cada manzana con la mezcla, luego colócalas en una bandeja para horno.

Hornea durante 40 minutos o hasta que las manzanas estén blandas.

Sírvelas tibias.



# Nueces a la Naranja

*Rinde alrededor de 5 tazas.*

Prepara las nueces a la naranja y chocolate espolvoreándolas con 1 o 2 cucharadas de cacao en polvo para servir.

1 taza de miel  
3 cucharadas de aceite de coco  
2 cucharadas de jugo de naranja  
3½ tazas de nueces en mitades (o mitades y trozos)  
2 cucharadas de ralladura de naranja  
¼ cucharadita de clavo molido

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la miel, aceite de coco, jugo de naranja y 3 cucharadas de agua en una cacerola y lleva a punto de hervor, revolviendo constantemente durante 3-4 minutos o hasta obtener una consistencia de jarabe espeso. Agrega las nueces y revuelve para cubrirlas bien.

Baja el fuego a medio, revuelve constantemente las nueces con el jarabe hasta que se caramelicen y el líquido haya desaparecido. Espolvorea la ralladura de naranja y el clavo molido sobre las nueces. Revuelve un poco más para combinar todo, luego transfiere cuidadosamente las nueces a una hoja de papel de hornear.

Usando dos tenedores, suavemente separa lo más posible las nueces y deja que se enfríen completamente antes de servir.

# Naranjas al Cardamomo

*Para 4-6 personas*

4 naranjas  
½ taza de miel  
3 cucharadas de agua  
¼ cucharadita de semillas de cardamomo, trituradas

Pela las naranjas cortando la parte superior e inferior para hacerlas planas y luego corta alrededor de la circunferencia de la naranja con un cuchillo afilado, cortando la cáscara y la corteza blanca. Luego corta transversalmente las naranjas en 6 secciones y ponlas en un plato.

Coloca la miel y el agua en una cacerola y revuelve constantemente a fuego lento hasta que la miel se haya disuelto. Sube el fuego a alto y lleva a punto de hervor.

Una vez que hierva el jarabe de miel, agrega las semillas de cardamomo y cocina durante 4 minutos. Retira las semillas de cardamomo y rocía las naranjas con el jarabe de miel.

Sirve inmediatamente o deja enfriar en el refrigerador unas horas para que las naranjas se maceren con el jarabe.

# Delicias de Mantequilla de frutos secos y Dátiles Medjool

*Para 4 personas*

4 cucharadas de mantequilla de frutos secos (tu elección).

4 dátiles Medjool

Usa un cuchillo para cortar un trozo  $\frac{3}{4}$  a través de cada dátil, a lo largo.

Con una cuchara, coloca la mantequilla de frutos secos dentro de la parte cortada.

## Dátiles Rellenos con Pasta de Almendras y Rosas

*Rinde 12 dátiles*

Sustituye el agua de rosas con semillas de vainilla. Puede que necesites añadir un poco de aceite de almendra si la pasta está demasiado seca.

12 dátiles frescos

$\frac{1}{2}$  taza de almendras blanqueadas

4 cucharadas de miel

1 cucharadita de agua de rosas

Corta longitudinalmente cada dátil y quita el hueso.

Coloca las almendras en una procesadora de alimentos y licúa hasta que queden finamente picadas, agrega la miel y agua de rosas y procesa hasta que la mezcla forme una bola de pasta.

Divide la pasta en 12 porciones, y luego moldea cada porción en forma de almendra e insértalas en los dátiles.

## Fresas Balsámicas

*Para 4-6 personas*

1 taza de vinagre balsámico

1 cucharada de miel

2 tazas de fresas

Menta fresca para servir

Coloca el vinagre balsámico y la miel en una cacerola a fuego medio y lleva a punto de hervor. Cocina a fuego lento durante 10-15 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que el vinagre balsámico y la miel se hayan reducido a una consistencia de jarabe espeso.

Corta las fresas en mitades y colócalas en un tazón para servir. Rocía el jarabe de vinagre balsámico sobre las fresas y espolvorea con la menta para servir.

# Duraznos a la Parrilla con Vinagre Balsámico

*Para 4 personas*

*4 duraznos, sin hueso y en mitades*

*1 taza de vinagre balsámico*

*1 cucharada de miel*

Precalienta la parrilla a fuego fuerte.

Coloca el vinagre balsámico y la miel en una cacerola a fuego medio y lleva a punto de hervor. Cocina a fuego lento durante 10-15 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que el vinagre balsámico y la miel se hayan reducido a una consistencia de jarabe espeso.

Presiona los duraznos contra una toalla de papel para secar el exceso de jugo, luego coloca las mitades de durazno en lotes en la parrilla, primero con la cáscara hacia abajo durante 2 minutos, dalos vuelta y cocina durante 2 minutos, o hasta que estén ligeramente chamuscados.

Rocía el jarabe de vinagre balsámico sobre los duraznos para servir.



# Compota de Manzanas

*Para 4-6 personas*

6 manzanas *Granny Smith*  
sin el corazón y en  
rebanadas

½ taza de miel

¼ taza de jugo de  
manzana

1 ramita de canela

½ cucharadita de nuez  
moscada molida

Coloca todos los ingredientes en una cacerola grande a fuego medio y lleva a punto de hervor. Revuelve ocasionalmente durante 20-40 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas.

Deja enfriar ligeramente y retira la ramita de canela antes de servir.

# Crujiente de Nuez y Bayas

*Para 6 personas*

6 tazas de bayas mixtas  
(ej. moras, arándanos  
azules, frambuesas y  
fresas en rodajas)

1 cucharada de jarabe de  
arce

1 taza de pecanas tostadas

½ taza de nueces tostadas

½ taza de dátiles sin  
hueso, picados  
toscamente

1 cucharadita de canela  
molida

En un plato para servir, mezcla las bayas con el jarabe de arce.

Coloca las pecanas, nueces, dátiles y canela en una procesadora de alimentos y procesa hasta que queden molidos grueso.

Distribuye la mezcla de frutos secos sobre las bayas y sirve.

# Merengues de Miel

*Para 8-10 personas*

6 claras de huevo

2 cucharadas de miel

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

En un tazón mediano, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes.

Suavemente incorpora la miel y luego usa una cuchara para colocar merengues individuales en una bandeja para horno forrada con papel de hornear.

Hornea durante 15-20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.

Deja enfriar un poco antes de servir.

# Soufflé de Limón y Lima

## *Para 4 merengues*

*4 cucharadas de jugo de limón*

*2 cucharadas de jugo de lima*

*ralladura de 1 lima*

*2 cucharadas de miel*

*3 huevos, separados*

*1 cucharada de arrurruz*

*¾ taza de leche de coco*

Precalienta el horno de convección a 180° Celsius/350° Fahrenheit.

Coloca el jugo de limón, el de lima, la ralladura de lima, miel, yemas de huevo, arrurruz y leche de coco en un tazón y mezcla bien. En un tazón separado, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes. Suavemente incorpora las claras a la mezcla de limón con movimientos envolventes.

Coloca la mezcla en 4 moldes refractarios individuales en una bandeja de horno llena con agua hasta la mitad de los moldes. Para ayudar a que el soufflé se levante de manera pareja, pasa el dedo alrededor del borde de cada molde.

Hornea durante 20-30 minutos o hasta que un palillo insertado en el soufflé salga limpio.

Sirve inmediatamente.





# Crumble de Cerezas

*Para 6-8 personas.*

Puedes sustituir las cerezas en esta receta con otra fruta con carozo.

## *Crumble*

*1½ taza de coco rallado*

*1½ taza de nueces  
tostadas*

*2/3 taza de ciruelas pasas  
deshuesadas*

## *Relleno*

*3 tazas cerezas*

*½ taza de dátiles sin hueso*

*2 cucharaditas de jugo de  
limón*

*1 cucharadita de canela*

Para hacer el crumble coloca todos los ingredientes en una procesadora de alimentos y licúa hasta que la mezcla parezca migas gruesas.

Para hacer el relleno, coloca 1 taza de cerezas, los dátiles, el jugo de limón y la canela en una procesadora de alimentos y procesa hasta obtener una pasta suave. Coloca la mezcla de manzanas en un tazón y agrega las dos tazas restantes de cerezas.

Coloca la mezcla de cerezas en un plato y cubre con el crumble.

Sirve inmediatamente o coloca en el refrigerador para que se enfríe.

# Duraznos Escalfados con Albahaca

*Para 6-8 personas.*

*2 tazas de agua*

*½ taza de miel*

*1 manojo de albahaca  
fresca*

*6 duraznos, sin hueso y en  
cubos*

Coloca el agua y la miel en una cacerola tapada a fuego medio y cocina a fuego lento 2 minutos.

Coloca la mitad de la albahaca en el jarabe de miel y luego suavemente coloca las mitades de durazno con la parte cortada hacia abajo en el jarabe (necesitarás escalfar en dos tandas si los duraznos no entran en la cacerola de una vez). Escalfa durante 3 minutos, luego da vuelta los duraznos con cuidado usando una cuchara ranurada. Sigue escalfando otros 3-4 minutos hasta que los duraznos estén blandos, esto dependerá de su madurez.

Retira los duraznos del almíbar y déjalos enfriar ligeramente. Cuando se enfríen lo suficiente como para manipularlos, retira la piel y deséchala.

Agrega todo menos las hojas de albahaca al almíbar y hierva hasta que se haya reducido a casi la mitad. Vierte el jugo que se haya acumulado en el plato con los duraznos en el almíbar y deja enfriar a temperatura ambiente.

Coloca las mitades de durazno en un plato, rocía con el almíbar de albahaca y decora con las restantes hojas de albahaca para servir.

# Peras Escalfadas con Jengibre y Vainilla

*Para 4 personas*

*4 peras maduras, peladas*

*6 tazas de agua*

*1/3 taza de miel*

*300g de jengibre fresco, pelado*

*ralladura de 1 limón*

*1 vaina de vainilla*

*¼ taza de pecanas, tostadas y finamente picadas*

*2 cucharaditas de jengibre molido*

Corta las peras de arriba a abajo (conserva el tallo en una mitad, si puedes, para la presentación) y quítales el corazón. Corta la vaina de vainilla por la mitad y raspa las semillas.

Mezcla el agua, miel, jengibre fresco, ralladura de limón, vainilla y semillas en una cacerola lo suficientemente grande como para que quepan todas las peras en una sola capa. Acomoda las peras con la parte cortada hacia abajo en el líquido. Para evitar que las peras floten, tapa la superficie con papel de hornear o la tapa de una cacerola un poco más chica.

Lleva las peras a ebullición y cocina lentamente durante 20-30 minutos, o hasta que las peras estén blandas y puedan perforarse fácilmente con un cuchillo. Cuando estén cocidas, cuidadosamente retíralas con una espumadera y déjalas enfriar por completo.

Retira la ralladura de limón y jengibre de la cacerola y vuelve a poner el líquido a fuego medio bajo para hacer un jarabe. Hierva el líquido durante 5-8 minutos hasta que se haya reducido y espesado, alrededor de ¾ de una taza. Cuela el líquido reducido dentro de una jarra.

Para servir, coloca las peras en un plato, rocía con el jarabe y espolvorea con las pecanas picadas y el jengibre molido.

# Peras Escalfadas con Leche de Coco

*Para 4 personas*

*2 tazas de jugo de manzana*

*4 peras, sin el corazón y en mitades*

*1 cucharada de arrurruz*

*1 taza de leche de coco*

*1 cucharadita de esencia de vainilla*

*¼ taza de almendras tostadas, picadas toscamente*

Coloca el jugo de manzana y las peras, con la parte cortada hacia abajo, en una cacerola grande a fuego medio y lleva a punto de hervor. Tapa la cacerola y cocina 15 minutos a fuego bajo-medio o hasta que las peras estén tiernas.

Retira las peras de la cacerola y déjalas a un lado.

Disuelve el arrurruz en 3 cucharadas de agua en un tazón pequeño y añade a la cacerola junto con la esencia de vainilla y leche de coco, revuelve constantemente hasta que la salsa haya espesado.

Coloca las peras en un tazón y sirve con una porción igual de la salsa de coco y una pizca de almendras picadas.



castañas

# Galletas de Castañas

*Rinde 12-14 galletas.*

2 tazas de harina de  
castañas

1/3 taza de harina de  
arrurruz

1 taza de aceite de coco  
(líquido)

¼ taza de miel

1 yema de huevo

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de castaña, arrurruz, aceite de coco, miel y yema de huevo en un tazón y mezcla bien.

Coloca la mezcla sobre una hoja de papel para hornear; y luego coloca otra hoja de papel sobre la masa para evitar que se pegue. Extiende la masa hasta que tenga 5mm de grosor. Usa un cortador de galletas para cortar formas de la masa, vuelve a amasar cuando sea necesario.

Coloca las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 10-12 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.



# Galletas de Chocolate y Castañas

*Rinde 12-14 galletas.*

*1 taza de harina de castañas*

*1 taza de harina de almendras*

*2 cucharadas de cacao en polvo*

*1 cucharada de fina ralladura de naranja*

*1/3 taza de aceite de coco*

*1 cucharada colmada de miel manuka*

*1 yema de huevo*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de castaña, harina de almendra, cacao en polvo, ralladura de naranja, aceite de coco, miel y yema de huevo en un tazón y mezcla bien.

Coloca la mezcla sobre una hoja de papel para hornear; y luego coloca otra hoja de papel sobre la masa para evitar que se pegue. Extiende la masa hasta que tenga 5mm de grosor. Usa un cortador de galletas para cortar formas de la masa, vuelve a amasar cuando sea necesario.

Coloca las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 10-12 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.

# Galletas de Castaña y Pasas

*Rinde 12-14 galletas.*

*1 taza de harina de castañas*

*1 taza de harina de almendras*

*2 cucharadas colmadas de pasas*

*½ taza de aceite de coco*

*1 cucharada colmada de miel manuka*

*1 yema de huevo*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de castaña, harina de almendra, pasas, aceite de coco, miel y yema de huevo en un tazón y mezcla bien.

Coloca la mezcla sobre una hoja de papel para hornear; y luego coloca otra hoja de papel sobre la masa para evitar que se pegue. Extiende la masa hasta que tenga 5mm de grosor. Usa un cortador de galletas para cortar formas de la masa, vuelve a amasar cuando sea necesario.

Coloca las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 10-12 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.

# Galletas de Castaña Vainilla y Plátano

*Rinde 8-10 galletas.*

*1 taza de harina de  
castañas*

*1 taza de harina de  
almendras*

*½ taza de aceite de coco*

*1 cucharada de miel*

*1 cucharadita de esencia  
de vainilla*

*1 plátano, pelado y en  
rodajas*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de castaña, harina de almendra, aceite de coco, miel y esencia de vainilla en un tazón y mezcla bien.

Amasa 2 cucharadas de la mezcla en la palma de la mano, luego coloca en una bandeja para horno forrada con papel de hornear y presiónala para formar una galleta plana. Repite con el resto de la mezcla. Coloca una rodaja de plátano en el centro de cada galleta y presiónala ligeramente hacia adentro de la masa.

Coloca las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 10-12 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador antes de servir.





# Galletas Rellenas con Crema de Coco

*Para 8 personas*

Dales algo de variedad a estas galletas usando una crema de coco con sabor diferente, hay algunos ejemplos de sabores en la pág. 91

*2 tazas de harina de  
castañas*

*1/3 taza de harina de  
almendras*

*1 taza de aceite de coco  
(líquido)*

*¼ taza de miel*

*½ cucharada de esencia  
de vainilla*

*1 yema de huevo*

*Crema de coco y chocolate  
(pág. 91)*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de castaña, harina de almendra, aceite de coco, miel, esencia de vainilla y yema de huevo en un tazón y mezcla bien.

Coloca la mezcla sobre una hoja de papel para hornear; y luego coloca otra hoja de papel sobre la masa para evitar que se pegue. Extiende la masa hasta que tenga 5mm de grosor. Usa un cortador de galletas para cortar círculos de 7cm de diámetro de la masa, vuelve a amasar cuando sea necesario.

Coloca las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y hornea durante 10-12 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Enfría las galletas en el refrigerador 2-3 horas o hasta que se endurezcan.

Unta 1 cucharada de crema de coco y chocolate sobre la parte plana de una galleta. Haz un sándwich con otra galleta.

Repite con el resto de las galletas y la crema.

Sirve.





# Bizcochos de Castañas

*Rinde ocho porciones*

1 taza de harina de castañas  
½ taza de harina de arrurruz  
½ taza de aceite de coco  
1 cucharada de miel  
2 yemas de huevo

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de castaña, arrurruz, aceite de coco, miel y yemas de huevo en un tazón y mezcla bien.

Retira la mezcla del tazón y amásala hasta formar una bola. Coloca la mezcla sobre una hoja de papel para hornear; y luego coloca otra hoja de papel sobre la masa para evitar que se pegue.

Presiona la masa en un plato de 22cm con las manos ligeramente húmedas para ayudar a distribuirla bien.

Hornea durante 10-15 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Deja enfriar en el refrigerador.

# Pastel de Castañas

*Para 12 personas*

2 tazas de harina de castañas  
1 taza de harina de almendras  
1 taza de leche de coco  
2 yemas de huevo  
1/3 taza de miel manuka  
4 cucharadas de aceite de nuez  
5 claras de huevo

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Tamiza la harina de castaña y harina de almendra en un tazón grande. Agrega la leche de coco, yemas de huevo, miel manuka y aceite de nuez y mezcla bien.

En un tazón separado, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes. Incorpora a la mezcla de pastel.

Forra un molde de pastel con papel de hornear y vierte la mezcla.

Hornea durante 50-60 minutos o hasta que esté cocido. Prueba insertando un pincho en el centro del pastel, si sale limpio, está bien cocido.

# Muffins Húmedos de Chocolate y Castañas

## *Rinde ocho muffins*

50g chocolate 70% cacao

½ taza de agua

¼ taza de harina de almendras

¼ taza de harina de castañas

¼ taza de aceite de coco

¼ taza de miel

2 huevos, separados

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Derrite el chocolate y el agua en una cacerola a fuego medio-bajo.

Coloca la harina de castaña, harina de almendras, aceite de coco, miel y yemas de huevo en un tazón y mezcla bien. Agrega el chocolate derretido y el agua.

En un tazón mediano, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes. Incorpora suavemente a la mezcla de muffins de chocolate.

Coloca los capacillos dentro de los moldes de la bandeja para muffins y vierte dentro la mezcla. Hornea durante 50-60 minutos o hasta que estén cocidos. Prueba insertando un pincho en el centro de un muffin, si sale limpio, están bien cocidos.



## Tarta de Crema

### *Para 8-12 personas*

1 lote de bizcocho de castañas pre hecho (pág. 83)

2 tazas de leche de almendras

1 cucharadita de esencia de vainilla

3 yemas de huevo

1½ cucharadas de miel

½ taza de agua

1½ cucharada de harina de arrurruz

1 cucharada de canela molida

½ cucharita de nuez moscada molida

En un tazón, bate la leche de almendras, esencia de vainilla, yemas de huevo y miel.

Vierte la mezcla de leche de almendras en una cacerola a fuego medio-bajo y revuelve constantemente hasta que la crema espese. En una taza combina el arrurruz con 1/2 taza de agua. Agrega a la cacerola y revuelve constantemente durante 3-4 minutos o hasta que la crema espese.

Retira la cacerola del fuego y deja a un lado para que la crema se enfríe un poco.

Cuando el relleno se haya entibado, viértelo en la base de bizcocho de castaña pre hecha. Tapa con film transparente y refrigera durante 2-4 horas o hasta que cuaje.

Mezcla la canela y la nuez moscada en un tazón pequeño; luego, usando un colador, espolvorea uniformemente por encima de la tarta de crema antes de servir.

# Tarta de Limón con Base de Castañas

*Para 8-12 personas*

1 lote de bizcocho de castañas pre hecho (pág. 83)

2 tazas de crema de coco

1/3 taza de jugo de limón

Cáscara de un limón, finamente rallada

1 cucharada de miel

2 huevos

½ taza de agua

1 cucharada de polvo agar-agar

1 cucharada de arrurruz

Coloca la crema de coco, jugo de limón, ralladura de limón, miel y huevos en un tazón y bate bien con un tenedor.

Coloca la mezcla de coco en una cacerola a fuego medio y lleva a punto de hervor, revolviendo regularmente.

En una taza combina el arrurruz y el agar-agar con 1/2 taza de agua. Agrega a la cacerola y revuelve constantemente durante 3-4 minutos o hasta que el agar-agar se disuelva y la mezcla de coco haya espesado.

Retira la cacerola del fuego y deja a un lado para que la crema de limón se enfríe un poco.

Cuando el relleno se haya entibiado, viértelo en la base de bizcocho de castaña pre hecha. Tapa con film transparente y refrigera durante 2-4 horas o hasta que cuaje.

Sirve.



# Tarta de Frambuesa, Almendra y Semillas de Girasol

*Para 8 personas*

*1 lote de bizcocho de castañas pre hecho (pág. 83)*

*Leche de almendras y semillas de girasol*

*3 tazas de agua*

*1 taza de almendras*

*1 taza de semillas de girasol*

*Relleno*

*300g de frambuesas*

*2 2/3 tazas de leche de almendras y semillas de girasol*

*2 cucharadas de arrurruz*

*1 cucharada de polvo agar-agar*

*Miel (opcional)*

Para hacer la leche de almendra y semillas de girasol, coloca las almendras y las semillas de girasol en una licuadora junto con 3 tazas de agua y licúa durante 1 minuto. Cuela la leche con una bolsa de leche de nuez en un tazón o con un tamiz (si usas un colador puede caer un poco de fibra de almendra en la leche).

Coloca las frambuesas en una cacerola a fuego medio y lleva a punto de hervor durante 2 minutos. Vierte las frambuesas en un colador sobre un recipiente de tamaño mediano y usa una cuchara de madera para tamizar todo menos las semillas. Descarta las semillas.

Vuelve a poner las frambuesas en la cacerola al fuego. Agrega 2 tazas de leche de almendras y semillas de girasol y lleva a punto de hervor.

En una taza combina el arrurruz y el agar-agar con la leche restante de almendras y semillas de girasol. Agrega a la cacerola y revuelve constantemente durante 3-4 minutos o hasta que el agar-agar se disuelva y la mezcla de frambuesa haya espesado. Añade una cucharadita de miel a la vez si el relleno de frambuesa requiere un sabor ligeramente más dulce (esto depende en gran medida de la dulzura de las frambuesas que uses).

Retira la cacerola del fuego y deja a un lado para que el relleno de frambuesas se enfríe un poco.

Cuando el relleno se haya entibiado, viértelo en la base de bizcocho de castaña pre hecha. Tapa con film transparente y refrigera durante 2-4 horas o hasta que cuaje.

Sirve.

# Potes de Frambuesa con Crema y Castañas Crumble

*Para 4 porciones*

Probar esto también con Crumble de Chocolate y Macadamia (pág. 88)

*300g de frambuesas*

*Crema*

*2 tazas de leche de coco*

*3 yemas de huevo*

*1 cucharadita de miel  
manuka*

*1 vaina de vainilla*

*Crumble de Castañas*

*½ taza de harina de  
castañas*

*¼ taza de mantequilla de  
almendras*

*¼ taza de aceite de coco*

*1 cucharada de miel  
manuka*

En un tazón, bate la leche de coco, yemas de huevo y miel manuka. Raspa las semillas de la vainilla y añade a la leche de coco junto con la vaina.

Vierte la leche de coco y yemas de huevo en una cacerola a fuego medio-bajo y revuelve constantemente hasta que la crema espese.

Retira de la cacerola, coloca la mezcla en un tazón y cubre con film transparente, luego refrigera durante la noche para que se enfríe.

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Para hacer el crumble, coloca todos los ingredientes en un tazón, y mézclalos bien. Crea con las manos trozos de crumble del tamaño de un bocado y colócalos en una hoja de papel en una bandeja de hornear. Hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Deja enfriar un poco y luego colócalos en el refrigerador para que se enfríen completamente y el crumble se endurezca.

Para servir, divide la mitad de las frambuesas entre 4 moldecitos. Coloca una porción de frambuesas en el fondo de cada molde y cubre con una porción de crema. Agrega una porción igual de crumble de castaña encima de la crema y repite el proceso de nuevo con las frambuesas, crema y crumble de castañas.



# Crumble de Castañas Chocolate y Macadamia

*½ taza de harina de  
castañas*

*¼ taza de mantequilla de  
macadamia.*

*1½ cucharadas de cacao  
en polvo*

*¼ taza de aceite de coco*

*1 cucharada de miel  
manuka*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Coloca la harina de castaña, mantequilla de macadamia, cacao en polvo, aceite de coco y miel manuka en un tazón y mezcla bien.

Crea con las manos trozos de crumble del tamaño de un bocado y colócalos en una hoja de papel en una bandeja de hornear.

Hornea durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.

Deja enfriar un poco y luego colócalos en el refrigerador para que se enfríen completamente y el crumble se endurezca.

Sirve.

# Soufflé de Chocolate y Castañas

*Para 4 personas*

*200g chocolate 70% cacao*

*2/3 taza de aceite de coco*

*¼ taza de miel*

*5 huevos, separados*

*2 cucharadas de harina de  
castañas*

*2 cucharadas de cacao en  
polvo*

Precalienta el horno de convección a 160° Celsius/325° Fahrenheit.

Derrite el chocolate, aceite de coco y miel en una cacerola a fuego medio-bajo.

Mientras tanto, bate las yemas con un tenedor en un tazón pequeño, mezclar con el chocolate derretido junto con la harina de castaña y cacao en polvo, revuelve suavemente durante 1 minuto y retira del fuego.

En un tazón mediano, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes.

Incorpora suavemente a la mezcla de chocolate.

Coloca la mezcla en cuatro moldes individuales para horno y hornea durante 20-30 minutos o hasta que esté firme sólo al tacto.

Deja enfriar un poco antes de servir.

# Crepas de Castañas

*Rinde 8-10 crepas*

*1 taza de harina de  
castañas*

*½ taza de harina de  
almendras*

*2/3 taza de leche de coco*

*1 cucharada de miel*

*2 claras de huevo*

*Aceite de coco*

Coloca la harina de castaña, harina de almendra, leche de coco y miel manuka en un tazón y mezcla bien.

En un tazón mediano, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes.

Incorpora suavemente a la mezcla de crepas de castañas.

Calienta una cucharadita de aceite de coco en una sartén a fuego medio.

Coloca 2 cucharadas colmadas de la mezcla en la sartén para hacer una crepa. Fríe durante 3 minutos y luego voltéala y cocina 3 minutos más del otro lado.

Sirve.





# Crepas de Plátano y Castañas

*Rinde 8-10 crepas*

*2 plátanos medianos,  
hechos puré*

*1 taza de harina de  
castañas tamizada*

*1 huevo*

*½ taza de agua de coco*

*Aceite de coco*

Coloca todos los ingredientes, excepto el aceite de coco, en un tazón.

Calienta una cucharadita de aceite de coco en una sartén a fuego medio.

Coloca 2 cucharadas colmadas de la mezcla en la sartén para hacer una crepa. Fríe durante 3 minutos y luego voltéala y cocina 3 minutos más del otro lado.

Sirve.

# Crepas de Chocolate y Castañas

*Rinde 8-10 crepas*

Para hacer crepas de chocolate y naranja, agrega una cucharadita de cáscara de naranja recién rallada a la mezcla.

*1 taza de harina de  
castañas*

*¼ taza de harina de  
almendras*

*¼ taza de cacao en polvo*

*2/3 taza de leche de coco*

*2 cucharadas de miel*

*2 claras de huevo*

*Aceite de coco*

Coloca la harina de castaña, harina de almendra, cacao en polvo, leche de coco y miel manuka en un tazón y mezcla bien.

En un tazón mediano, bate las claras de huevo hasta que formen picos firmes.

Incorpora suavemente a la mezcla de crepas de castañas.

Calienta una cucharadita de aceite de coco en una sartén a fuego medio.

Coloca 2 cucharadas colmadas de la mezcla en la sartén para hacer una crepa. Fríe durante 3 minutos y luego voltéala y cocina 3 minutos más del otro lado.

Sirve.

# Crema de Coco

*1 lata de crema de coco.*

Coloca la lata de crema de coco en el refrigerador durante la noche para permitir que la grasa se solidifique en la temperatura fría.

Abre la lata de crema de coco, teniendo cuidado de no sacudirla antes de abrirla. Con una cuchara saca la crema de coco sólida de la lata y colócala en un tazón mediano.

Descarta el agua de coco.

Usa una batidora eléctrica para batir la crema de 1 a 2 minutos hasta que se formen picos firmes y ligeros.

Sirve.

¡Añade sabor a tu crema de coco!

## Crema de Coco y Chocolate

*Crema Batida de Coco  
(receta arriba)*

*3 cucharadas de cacao en  
polvo*

*1 cucharada de miel  
manuka*

Usa una batidora eléctrica para batir el cacao en polvo y la miel manuka con la crema batida de coco durante 20-30 segundos.

## Crema de Coco y Canela

*Crema Batida de Coco  
(receta arriba)*

*1 cucharadita de canela  
molida*

*1 cucharada de miel  
manuka*

Usa una batidora eléctrica para batir la canela y la miel manuka con la crema batida de coco durante 20-30 segundos.

## Crema de Coco y Limón

*Crema Batida de Coco  
(receta arriba)*

*1 cucharadita de jugo de  
limón*

*1 cucharadita de cáscara  
de limón, finamente  
rallada*

*1 cucharada de miel  
manuka*

Usa una batidora eléctrica para batir el jugo de limón, la ralladura de limón y la miel manuka con la crema batida de coco durante 20-30 segundos.

# Tabla de Conversiones

## Temperaturas del Horno

250°Fahrenheit	120° Celsius	1/2	
275°Fahrenheit	140° Celsius	1	Fresco
300°Fahrenheit	150° Celsius	2	
350°Fahrenheit	180° Celsius	4	Moderado
400°Fahrenheit	200° Celsius	6	Moderadamente caliente

## Medidas Líquidas

1/2 onza líquida	15ml	1 cucharada
1 onza líquida	30ml	1/8 de taza
2 onzas líquidas	60ml	1/4 de taza
4 onzas líquidas	120ml	1/2 taza
8 onzas líquidas	240ml	1 taza
16 onzas líquidas	450ml	1 pinta

## Medidas Secas

7g	1/4 onza
14g	1/2 onza
28g	1 onza
55g	2 onzas
115g	4 onzas
225g	8 onzas
455g	16 onzas
900g	32 onzas

# Contenido

## FRUTA (INTRODUCCIÓN)

Fruta  
Manzanas  
Chabacanos  
Plátanos  
Moras  
Arándanos azules  
Cerezas  
Arándanos rojos  
Dátiles  
Higos  
Uvas  
Kiwis  
Limonos  
Limas  
Lichis  
Mango  
Melones  
Nectarinas  
Naranjas  
Papaya  
Maracuyá  
Duraznos  
Peras  
Piñas  
Ciruelas  
Granadas  
Frambuesas  
Fresas

## FRUTOS SECOS (INTRODUCCIÓN)

Frutos Secos

Almendras  
Nueces de Brasil  
Castañas de Cajú (anacardos)  
Castañas  
Coco  
Avellanas  
Nueces de Macadamia  
Pecanas  
Piñones  
Pistachos  
Nueces

## MANTEQUILLAS DE FRUTOS SECOS

Mantequillas de frutos secos  
Mantequilla de Macadamia  
Mantequilla de Almendra  
Mantequilla de Avellana  
Mantequilla de Nuez  
Mantequilla de Nuez de Brasil  
Mantequilla de Semillas de Girasol  
Mantequilla de Pistacho  
Mantequilla de Pecanas  
Mantequilla de Piñones

## BIZCOCHOS

Galletitas Australianas  
Galletas de Mantequilla y Macadamia  
Galletas de Mantequilla y Limón  
Galletas de Anís  
Galletas Lunas de Avellana  
Galletas de Chocolate  
Galletas de Jengibre

Tronco de Chocolate y Vainilla  
Merengues de Coco  
Corazones de Jengibre y Miel  
Delicias de Coco y Macadamia  
Galletas de Pistacho y Rosa

## PASTELES

Pastel de Maracuyá  
Bizcochuelo de Almendras con  
Bayas Mixtas  
Pan de Anís  
Pastel de Plátano y Café  
Pastel de Plátano y Nuez  
Muffins de Plátano  
Pastel Húmedo de Zanahoria y  
Macadamia  
Muffins de Zanahoria y Nuez  
Pastel de Limón y Semillas de  
Amapola  
Tarta Fría de Manzana y Nuez  
Merengues de Miel con Crema de  
Limón y Maracuyá  
Mazapán de Almendras y Nuez de  
Brasil con Peras  
Pastel Especiado de Naranja y  
Almendra

## GELATINA Y MOUSSE

Gelatinas de Coco y Miel con  
Granada  
Gelatina de Frambuesa y Leche de  
Almendras  
Gelatina de Mango  
Gelatina de Naranja  
Gelatina de Maracuyá  
Gelatina en capas de Maracuyá y  
Sandía  
Mousse de Chocolate y Aguacate  
Mousse de Chocolate y Aguacate  
con dátiles  
Mousse de Mango  
Mousse de Chocolate y Canela  
Mousse de Plátano y Aguacate

Mousse de Macadamia y  
Frambuesa

## HELADOS

Helado de Vainilla  
Helado Especiado de Calabaza  
Helado de Almendras y Miel  
Helado de Durazno y Miel  
Helado de Mango y Coco  
Helado de Sandía y Coco  
Helado de Fresa  
Helado de Frambuesa  
Helado de Frambuesa y  
Macadamia  
Helado de Chocolate  
Helado de Manzana y Ruibarbo  
Frappé de Frambuesa  
Frappé de Moras  
Frappé de Mango  
Helado de Nuez y Jarabe de Arce  
Sorbete de Ciruela Pasa  
Sorbete de Limón y Maracuyá

## ENSALADAS DE FRUTA

Ensalada de Granada y Frutos  
Secos  
Ensalada de Frutas Verde Con  
Menta  
Ensalada de Fruta con Cubos de  
Gelatina de Almendra  
Ensalada de Piña, Fresas y Lichis  
Ensalada de Coco y Mandarina  
Ensalada de Mango a la Parrilla,  
Lichis y Lima  
Ensalada de Fruta Arcoíris  
Ensalada de Higos y Nuez  
Ensalada de Piña y Naranja  
Higos a la Parrilla con Avellanas a  
la Miel  
Ensalada de Fruta con Jugo de  
Naranja Sanguina y Sorbete de  
Ciruela Pasa

Ensalada de Chabacanos  
Deshidratados, Dátiles y Guayabas

## VARIOS

Manzanas al Horno con Relleno de Almendras  
Nueces a la Naranja  
Naranjas al Cardamomo  
Delicias de Mantequilla de frutos secos y Dátiles Medjool  
Dátiles Rellenos con Pasta de Almendras y Rosas  
Fresas Balsámicas  
Duraznos a la Parrilla con Vinagre Balsámico  
Compota de Manzanas  
Crujiente de Nuez y Bayas  
Merengues de Miel  
Soufflé de Limón y Lima  
Crumble de Cerezas  
Duraznos Escalfados con Albahaca  
Peras Escalfadas con Jengibre y Vainilla  
Peras Escalfadas con Leche de Coco

## CASTAÑAS

Galletas de Castañas  
Galletas de Chocolate y Castañas  
Galletas de Castaña y Pasas

Galletas de Castaña Vainilla y Plátano

Galletas Rellenas con Crema de Coco

Bizcochos de Castañas

Pastel de Castañas

Muffins Húmedos de Chocolate y Castañas

Tarta de Crema

Tarta de Limón con Base de Castañas

Tarta de Frambuesa, Almendra y Semillas de Girasol

Potes de Frambuesa con Crema y Castañas

Crumble

Crumble de Castañas Chocolate y Macadamia

Soufflé de Chocolate y Castañas

Crepas de Castañas

Crepas de Plátano y Castañas

Crepas de Chocolate y Castañas

Crema de Coco

Crema de Coco y Chocolate

Crema de Coco y Canela

Crema de Coco y Limón

Tabla de Conversiones

Contenido