

Obsesión por los POSTRES PALEO



por DIANA KEUILIAN



Obsesión por los Postres Paleo es publicado por Paleohacks, LLC,
junto con Keulian, Inc.

Nota del editor:

Diana es amiga de Paleohacks y mía desde hace más de un año, posiblemente la hayas visto en nuestro Blog de Paleohacks. Sus recetas han sido siempre un gran éxito con los Paleohackers, y ha sido un placer trabajar con ella. ¡Espero que disfruten sus recetas!

- **Dave Sinick, www.MiDietaPaleo.com**

¡Asegúrate de ver nuestros demás programas!

Otros programas de Paleohacks:



[El paquete de libros de recetas de Paleohacks](#)

[Días de Desintoxicación Paleo](#)

[Alimentos Paleo para estar en forma](#)

[Paleo para principiantes \(¡Gratis!\)](#)

[¡Dale "Me gusta" a Paleohacks en Facebook!](#)

Obsesión por los Postres Paleo

- 1) Galletas de manzana y canela
- 2) Bocados de plátano congelado y chocolate
- 3) Las mejores manzanas al horno
- 4) Nueces tostadas con arce
- 5) Crema de chocolate y avellana para untar
- 6) Manzanas con canela al horno
- 7) Trufas de pecanas y chocolate
- 8) Bocaditos increíbles de brownie
- 9) Batido de vainilla
- 10) Batido de fresa
- 11) Batido de chocolate
- 12) Ensalada de frutas con canela
- 13) Bocaditos de pastel de queso con fresa
- 14) Corteza de chocolate y pistacho
- 15) Cupcakes de vainilla
- 16) El mejor glaseado de chocolate Paleo
- 17) Galletas de mantequilla de almendra
- 18) Dip de manzana y caramelo
- 19) Coco y plátanos en cocción lenta
- 20) Tocino confitado

Introducción

Desde que aprendí a hornear galletas a los 10 años, los postres han sido mi obsesión. Con los años, cuando aprendí el valor de comer sano, los ingredientes de mis creaciones de postres empezaron a cambiar. La harina blanca fue sustituida por harinas de almendra y coco, la margarina y el aceite vegetal cambiados por aceite de coco, y mi viejo amigo, el azúcar refinado fue remplazado por miel cruda y jarabe de arce puro.

Verás que los saludables postres Paleo rivalizan con cualquier postre tradicional en sabor y placer. La diferencia es que cuando preparas las delicias de este libro, sabes que estás consumiendo sólo ingredientes de alimentos reales que alimentan y nutren tu cuerpo.

Pienso que cocinar y comer sano es fácil y delicioso y comparto mi pasión en mi blog lleno de recetas saludables gratis en www.MiDietaPaleo.com.



Galletas de manzana y canela

Creo que es una pena que las chispas de chocolate se lleven toda la gloria de la masa de galletas. ¿Por qué no las manzanas picadas? Estas galletas tiernas con canela son el perfecto estimulante para la tarde.

Esto es lo que necesitas:

- 2 cucharadas de canela molida
- 1/2 taza de harina de almendras blanqueada
- 3 cucharadas de harina de coco
- pizca de sal marina
- 2 huevos
- 12 dátiles, remojados durante 1 hora, luego escurridos y picados
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/3 taza de aceite de coco, derretido
- 1/4 taza de pasas doradas
- 1 manzana, finamente rebanada

1. Precalentar el horno a 350 grados F. Engrasar ligeramente una bandeja para hornear.
2. En un tazón mediano mezclar la canela, la harina de almendras, la harina de coco y la sal.
3. En otro tazón mediano mezclar los huevos, los dátiles y la vainilla.
4. Añadir los ingredientes secos a los húmedos. Lentamente agregar el aceite de coco derretido y mezclar bien. Añadir las pasas y los dátiles.
5. Colocar cucharadas de masa aplanaada en la bandeja para hornear preparada. Hornear durante 10-12 minutos.



Plátano Congelado con Chocolate

Uno de los talentos ocultos del aceite de coco es su capacidad de endurecerse instantáneamente cuando se enfriá. Esta receta transforma simples plátanos congelados en delicias cubiertas de chocolate justo delante de tus ojos.

Esto es lo que necesitas:

- 4 plátanos, cortados por la mitad
- 1 taza de aceite de coco, derretido
- 1/2 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharada de miel cruda, derretida

1. Insertar un palito de helado en cada mitad de plátano, taparlo con film transparente y colocar en el congelador durante unas horas, hasta que estén completamente congeladas.
2. En un tazón mediano, combinar los ingredientes restantes. Transferir el chocolate líquido a un vaso alto y angosto.
3. Sumergir cada plátano congelado en la taza de chocolate, haciéndolo rodar varias veces para cubrirlo en forma pareja. Volver a poner en el congelador durante 10 minutos.



Las mejores manzanas al horno

Antes de esta receta, no sabía lo deliciosa que puede ser una manzana al horno. Estas manzanas al horno son tiernas, dulces y oh-tan-deliciosas.

Esto es lo que necesitas:

- 3 manzanas orgánicas, sin el corazón, con la parte inferior intacta y pelada en la parte superior
- 1 cucharadita de canela molida
- pizca de nuez moscada
- 1/4 taza de cristales de coco
- 3 cucharaditas de aceite de coco derretido
- pizca de sal
- 1/2 taza de jugo de manzana

1. Precalentar el horno a 350 grados F. Colocar las manzanas en una bandeja para hornear poco profunda.
2. En un tazón pequeño, combinar la canela, nuez moscada, cristales de coco, aceite de coco y la sal. Verter dentro de las manzanas.
3. Verter el jugo de manzana en el fondo de la bandeja, taparla con papel aluminio y hornear 50-60 minutos, hasta que las manzanas estén tiernas.



Nueces tostadas con arce

Este es el snack perfecto para llevar, para cuando te da un antojo de dulce. Una ligera capa de edulcorantes saludables tostados en crujientes nueces y con una pizca de sal – simplemente celestial.

Esto es lo que necesitas:

- 2 tazas de nueces crudas
- 2 cucharadas de jarabe de arce puro
- 2 cucharadas de cristales de coco
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de coco derretido

1. Precalentar el horno a 375 grados F. Forrar una bandeja para hornear con papel encerado.
2. En un tazón mediano combinar todos los ingredientes. Distribuirlos en la bandeja preparada.
3. Hornear 10-15 minutos, hasta que las nueces estén doradas.



Pasta de avellana y chocolate

Hay una crema de avellanas y chocolate que se vende en las tiendas, con la que solía estar enganchada. Por supuesto, está repleta de soya, lácteos, azúcar refinada, grasas saturadas y Dios sabe qué más. Esta receta lleva chocolate oscuro y avellanas reales y los convierte en una versión celestial y saludable de Nutella por la que vale la pena entusiasmarse.

Esto es lo que necesitas:

- 1 taza de avellanas crudas
- 4 oz de chocolate muy oscuro
- 2 cucharadas de miel cruda
- 1 taza de leche de coco de lata y con toda la grasa
- pizca de sal marina

1. Precalentar el horno a 350 grados F. Distribuir las avellanas en una placa para horno y tostarlas durante 15 minutos.
2. En una cacerola para baño de María, derretir suavemente la miel y el chocolate a fuego bajo. Retirar del fuego.
3. Colocar todos los ingredientes en un procesador de alimentos. Procesar hasta que quede una mezcla suave.
4. Enfriar en el refrigerador durante una hora antes de servir.



Botones de plátano y canela

A mis hijos les encanta esta receta de botones de plátano y canela, y a mí me encanta porque es extremadamente simple y rápida de hacer. Colocar los plátanos en el horno justo antes de servir la cena y estarán listos para el momento del postre.

Esto es lo que necesitas:

- 4 plátanos verdes, en rodajas
- finas Aceite de coco en spray
- Canela molida
- Sal marina

1. Precalentar el horno a 350 grados F. Rociar ligeramente una bandeja para de coco.
2. Colocar los plátanos en rodajas finas en la bandeja en una sola capa.
3. Rociar los plátanos con aceite de coco por encima. Espolvorear con canela y sal.
4. Hornear durante 30-40 minutos, hasta que estén tiernos y dorados.



Trufas de pecanas y chocolate

Solo un bocado de estos bocadillos dulces y te encontrarás en el paraíso del chocolate y las nueces. Estas son muy decadentes, así que hazlas pequeñas y guarda las restantes en el congelador para esos momentos en que realmente necesitas un escape de chocolate.

Esto es lo que necesitas:

- 1/2 taza de aceite de coco derretido
- 1/2 taza de jarabe de arce puro
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 cucharadita de extracto de almendra
- 1 taza de pecanas, tostadas
- 1 cucharadita de sal

Para la cubierta:

- 1/4 taza de pecanas, molidas
- 2 cucharadas de cristales de coco
- pizca de sal

1. En un procesador de alimentos, combinar el aceite de coco, jarabe, vainilla, extracto de almendra, las pecanas y la sal. Pulsar hasta mezclar bien los ingredientes y obtener una textura suave.
2. En un tazón pequeño combinar las pecanas molidas, cristales de coco y sal.
3. Con el chocolate formar bolitas de 2 pulgadas con las manos, luego hacerlas rodar sobre la mezcla para la cubierta. Colocarlas en el refrigerador durante una hora para enfriarlas antes de servir.



Bocaditos increíbles de brownie

No es broma, estos bocados de brownie son mucho más sabrosos que cualquier mezcla de brownie en caja que hayas probado jamás. Por. Lejos. Cuando los preparo, mis hijos... y mi marido... casi los inhalan. Considera la posibilidad de duplicar la receta.

Esto es lo que necesitas:

- 3 onzas de chocolate negro
- ½ taza de aceite de coco
- ½ taza de miel cruda
- 2 huevos
- 1 cucharada de vainilla
- 1/4 cucharadita de extracto de almendra
- 3/4 taza de harina de almendras blanqueada
- 1/2 cdta. de sal

1. Precalentar el horno a 350 grados F. Engrasar ligeramente una bandeja para mini muffins con aceite de coco.
2. En una cacerola para baño de María, derretir suavemente el chocolate, aceite de coco y miel cruda. Retirar del fuego, dejar enfriar, añadir los huevos, vainilla y extracto de almendra.
3. En un tazón mediano, mezclar la harina de almendras y la sal. Añadir los ingredientes húmedos y mezclar bien.
4. Llenar los moldes de mini muffins casi hasta arriba. Hornear durante 15-25 minutos hasta que estén dorados y cocidos. Dejar enfriar en el molde para muffins.



Batido de vainilla

Los batidos solían ser mis favoritos, así que cuando dejé de consumir lácteos me puse la misión de crear una alternativa libre de lácteos. La vaina de vainilla le da un sabor increíble a esta delicia fría y cremosa.

Esto es lo que necesitas:

- 2 plátanos, pelados y congelados
- 1 taza de leche de coco de lata y con toda la grasa
- pizca de sal
- 1 paquete de stevia
- media vaina de vainilla, raspada
- * opcional, puñado de cubitos de hielo

1. En una licuadora a alta velocidad licuar los plátanos, leche de coco, sal, stevia y las semillas raspadas de la vainilla.
2. Si la mezcla no es suficientemente espesa, añadir algo de hielo y licuar hasta que quede suave.



Batido de fresa

Nada dice «verano» como un cremoso batido de fresa. Acostúmbrate a tener plátanos pelados en el congelador para preparar este batido en un momento.

Esto es lo que necesitas:

- 2 plátanos, pelados y congelados
- 1 taza de leche de coco de lata y con toda la grasa
- pizca de sal
- 1 paquete de stevia
- 12 fresas congeladas
- * opcional, puñado de cubitos de hielo

1. En una licuadora a alta velocidad licuar los plátanos, leche de coco, sal, stevia y las fresas congeladas.
2. Si la mezcla no es suficientemente espesa, añadir algo de hielo y licuar hasta tener una crema suave.



Batido de chocolate

Este batido de chocolate cremoso me hace volver a mis días de tomar helado, menos los dolores de barriga que me daban el azúcar refinado y los productos lácteos. Disfruta de uno de estos en una tarde de verano.

Esto es lo que necesitas:

- 2 plátanos, pelados y congelados
 - 1 taza de leche de coco de lata y con toda la grasa
 - pizca de sal
 - 1 paquete de stevia
 - 1/3 taza de cacao en polvo sin azúcar
 - * opcional, puñado de cubitos de hielo
1. En una licuadora a alta velocidad licuar los plátanos, leche de coco, sal, stevia y cacao en polvo.
 2. Si la mezcla no es suficientemente espesa, añadir algo de hielo y licuar hasta tener una crema suave.



Ensalada de frutas con canela

Muchas recetas de ensalada de frutas piden yogur u otros ingredientes lácteos y llenos de azúcar. Descubrí que la fruta simplemente no necesita esos ingredientes procesados que la apelmazan. Simplemente usar jugo de mandarina fresco y canela para cubrir la fruta es la perfección de la ensalada de frutas.

Esto es lo que necesitas:

- 2 manzanas orgánicas, picadas
- 2 naranjas orgánicas, peladas y picadas
- 2 mangos orgánicos, pelados y picados
- 1 taza de uvas orgánicas
- 1 mandarina
- canela molida

1. En un tazón grande, combinar toda la fruta picada.
2. Cortar la mandarina por la mitad, quitar las semillas, exprimir el jugo sobre la fruta picada. Espolvorear con canela y mezclar bien.



Bocaditos de pastel de queso con fresa

Esta receta es perfecta para llevar a una fiesta, literalmente vuela de la bandeja. Los anacardos hechos puré son un maravilloso sustituto del queso crema. Nunca más vas a querer el pastel de queso tradicional.

Esto es lo que necesitas:

Para la base:

- 1 taza de harina de almendras blanqueada
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de dátiles, sin hueso

Para el pastel de queso:

- 12 oz de anacardos crudos (aproximadamente 2 tazas) remojados 1-2 horas, luego descartar el agua del remojo.
- 1/2 taza de aceite de coco
- 1/2 taza de miel cruda
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Para la cubierta de fresa:

- 1/4 taza de mermelada de fresa, sólo la fruta
- 1 taza de fresas frescas, cortadas en rebanadas pequeñas

1. Colocar los ingredientes de la base en un procesador de alimentos y procesar hasta que esté suave. Presionar la mezcla en la base de los moldes para mini muffins. Poner en el congelador mientras se prepara el pastel de queso.
2. Limpiar el procesador de alimentos, luego añadir todos los ingredientes del pastel de queso. Pulsar hasta obtener una crema suave. Espesar sobre la base. Congelar nuevamente por 10 minutos.
3. Colocar una cucharadita de mermelada sobre cada mini pastel de queso. Cubrir con rodajas de fresa. Congelar durante 15 minutos antes de servir.



Corteza de chocolate y pistacho

No puedo mirar esta foto sin babear. Los pistachos tostados y el chocolate oscuro hacen la pareja perfecta... y la indulgencia perfecta dulce y salada.

Esto es lo que necesitas:

- 20 oz de chocolate oscuro
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 cdtas. de extracto de almendra
- 1 cdtas. de aceite de coco
- 1 taza de pistachos, pelados, tostados y salados

1. Forrar un molde (que quepa en el congelador) con papel encerado.
2. En una cacerola para baño de María, derretir suavemente el chocolate a fuego bajo. Retirar del fuego, añadir los extractos de vainilla y almendras y el aceite de coco.
3. Añadir los pistachos y mezclar hasta que estén completamente cubiertos.
4. Esparrcir la mezcla de pistacho y chocolate sobre el molde que preparaste y alisarla. Congelar por un par de horas hasta que se solidifique.
5. Retirar del congelador y cortar en trozos.



Cupcakes de vainilla

Esta es una receta de cupcakes de vainilla Paleo para rivalizar con las mezclas de pastel en caja. Es ligera, dulce y maravillosamente «pastelosa»

Esto es lo que necesitas:

- 2/3 taza de harina de coco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 8 huevos
- 2 cucharadas de extracto de vainilla
- 1/2 taza de jarabe de arce, grado b
- 1/2 taza de leche de coco de lata y con toda la grasa
- 1/2 taza de aceite de coco derretido

1. Precalentar el horno a 350 grados F. Engrasar ligeramente una bandeja para muffins con aceite de coco.
2. En un tazón mediano, combinar la harina de coco, sal y polvo de hornear.
3. En otro tazón mediano mezclar los huevos, vainilla, jarabe y leche de coco.
4. Añadir los ingredientes secos a los húmedos y mezclar bien. Lentamente verter el aceite de coco y mezclar hasta que los grumos hayan desaparecido.
5. Dividir la masa entre 12 moldes de muffin. Hornear durante 22-25 minutos, hasta que estén dorados. El centro de la cupcake debe volver a subir al presionarlo ligeramente.



El mejor glaseado de chocolate Paleo

Cuando hago un lote de este glaseado, no dura demasiado tiempo. Siempre me encuentro metiéndole una cuchara. Este glaseado es un sabroso postre en sí mismo. No hace falta un pastel.

Esto es lo que necesitas:

- 2 tazas de dátiles sin hueso, remojados en agua caliente durante una hora
- 3/4 taza de harina de almendras blanqueada
- 1 1/2 tazas de leche de coco de lata y con toda la grasa
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 cucharadita de extracto de almendra
- 1 cucharada de harina de coco
- 1/4 taza de aceite de coco, derretido
- 1/3 taza de cacao en polvo

1. En un procesador de alimentos hacer puré los dátiles con la harina de almendra.
2. Añadir la leche de coco y hacer puré hasta que quede suave.
3. Agregar los ingredientes restantes y seguir haciéndolos puré hasta que quede suave y cremoso. Enfriar durante unas horas en el refrigerador antes de usarlo para glasear.
4. Guardar el glaseado (y tu pastel glaseado) en el refrigerador.



Galletas de mantequilla de almendra

Al seguir la dieta Paleo, las legumbres — que incluyen los cacahuetes, están fuera de los límites. Estas galletas son una forma de canalizar el sabor de las clásicas tacitas de mantequilla de cacahuate y chocolate sin salir de la dieta Paleo.

Esto es lo que necesitas:

- 1 taza de mantequilla de almendras
- 1/2 taza de cristales de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 cucharadita de extracto de almendra
- 2 huevos
- 1/2 taza de harina de almendras blanqueada
- 2 cucharadas de harina de coco
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de chocolate oscuro

1. Precalentar el horno a 350 grados F. Engrasar ligeramente una bandeja para hornear con aceite de coco.
2. En un tazón mediano, combinar la mantequilla de almendras, cristales de coco, extractos de vainilla y almendra y los huevos.
3. En otro tazón, combinar la harina de almendras, la harina de coco y la sal. Agregar los ingredientes secos a los húmedos.
4. Con partes de masa del tamaño de pelotas de golf, formar cada galleta como una tacita de mantequilla de cacahuate. Colocarlas en la bandeja de hornear y hornear 10-12 minutos, hasta que estén doradas. Dejarlas enfriar y luego colocarlas en el refrigerador durante 30 minutos.
5. En una cacerola para baño de María, derretir suavemente el chocolate a fuego bajo. Dejar enfriar 15 minutos y luego verterlo encima de las galletas refrigeradas. Colocar en el congelador durante 30 minutos o hasta que el chocolate esté sólido.



Dip de manzana y caramelo

Mi hijo de primer grado, Andrew, tiene un amigo cuya madre le prepara un contenedor de caramelo para sumergir sus manzanas cada día durante el almuerzo. Así que, naturalmente, Andrew me rogó que también le preparase caramelo. De ninguna manera iba a comprar caramelo procesado, así que se me ocurrió esta receta en cambio. A él le encanta y a ti también te va a encantar.

Esto es lo que necesitas:

- 20 dátiles sin hueso, remojados en agua caliente durante una hora, luego desechar el agua del remojo
 - 3 cucharadas de agua filtrada
 - 5 cucharadas de leche de coco de lata y con toda la grasa
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - pizca de sal
1. Procesar todos los ingredientes del caramelo en el procesador de alimentos. Procesar durante unos 3 minutos, hasta obtener una crema lisa y de color caramelo. Enfriar en el refrigerador durante 20 minutos.
 2. Servir con manzanas en rodajas.



Coco y plátanos en cocción lenta

Me encantan las recetas de cocción lenta... ¡sobre todo las de postre! Esta receta es increíblemente fácil de preparar y es la manera perfecta de usar los plátanos maduros.

Esto es lo que necesitas:

- 10 plátanos, cortados en cuartos
- ½ taza de pecanas, picadas
- 1 taza de copos de coco sin azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/4 taza de jarabe de arce puro
- ½ taza de aceite de coco derretido
- la ralladura de un limón
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de ron
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

1. Colocar los plátanos en la olla de cocción lenta y cubrirlos con las nueces y copos de coco.
2. Mezclar los ingredientes restantes, verter sobre los plátanos.
3. Cocinar a fuego lento durante 2 horas o hasta que los plátanos estén blandos.



Tocino confitado

Te voy a contar uno de mis más oscuros secretos, si prometes no juzgarme. A los doce años, dejé de comer carne (de sopetón) y no recuperé el sentido común hasta después de 18 años. Durante 18 años fui vegetariana de comida chatarra... Ahora que estoy comiendo carne otra vez, el tocino y yo estamos recuperando el tiempo perdido. Así que es natural que lo convirtiera en postre. Te apuesto que disfrutarás esta golosina dulce y salada tanto como yo.

Esto es lo que necesitas:

- 1/3 taza de jarabe de arce puro
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 8oz de tiras de tocino sin nitratos

1. Precalentar el horno a 400 grados F. Forrar una bandeja de horno con papel de aluminio y colocar encima una rejilla para enfriar.
2. En un recipiente poco profundo, combinar el jarabe y la mostaza.
3. Arrastre cada tira de tocino por la mezcla de jarabe, cubriendo ambos lados. Colocarlas en la rejilla. Hornear durante 15-20 minutos hasta que estén crujientes.