

TALLER DE REPOSTERÍA

Postres que nutren
el alma

Imparte



COCINA PARA LA SALUD MENTAL

Dónde los dulces dejan huella



Mimos para mí

Ingredientes

4 huevos

75 gramos de azúcar

180 gramos de harina integral

5 gramos de sal

125 gramos de yogur probiótico

Tableta de chocolate 100%

Nata para montar

Nata para cocinar (opcional)

Mantequilla (opcional)

Instrucciones:

Para hacer el bizcocho, bate los huevos y el azúcar, luego, añade el yogur y los ingredientes secos. Hornea a 200°. Derretir la tableta de chocolate al baño María o con nata o mantequilla (opcional).

Deja enfriar el bizcocho, luego, es el momento de que vuele su imaginación y diseña con la nata un Mimo para ti.



paletas Delis

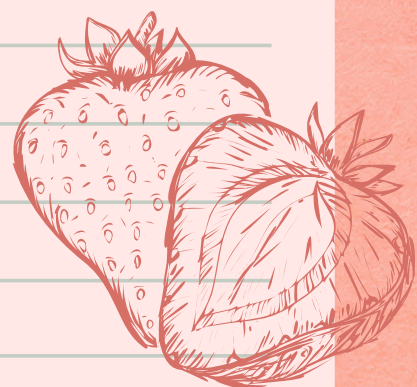


Ingredientes

125 gramos de yogurt

50 gramos de frutos rojos

15 gramos de miel



Instrucciones:

Mezcla el yogurt con la miel, añade los frutos, luego, vierte en moldes para paleta, lleva al congelador por 3 horas.

Desmolda y disfruta.



Bombones Crujientes



Ingredientes

Tableta de chocolate 70%

• Frutos secos (al gusto)

Azúcar (opcional)

Nata (opcional)

Mantequilla (opcional)

Topping (decorar)



Instrucciones:

Derretir en baño María la tableta de chocolate, integrar los frutos secos, luego, verter en un molde para bombones y enfriar.

Cuando el chocolate este solido, desmoldar.

Decorar con los topping elegidos.



Crema de yogurt y chocolate



Ingredientes

120 ml de yogurt natural

30 gramos de chocolate 70%

60 gramos de azúcar

Cacao en polvo

Nata para montar (opcional)



Instrucciones:

Derrite el chocolate en baño María, añádeles el azúcar y el yogurt. Mezcla hasta que sea homogéneo.

luego, vierte a un molde y refrigera.

Cuando esté fría, espolvorea chocolate encima y disfruta.

Decorar con nata (opcional)

Imparte



COCINA PARA LA SALUD MENTAL

Postres que nutren el alma