

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 200º. 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.

Imparte

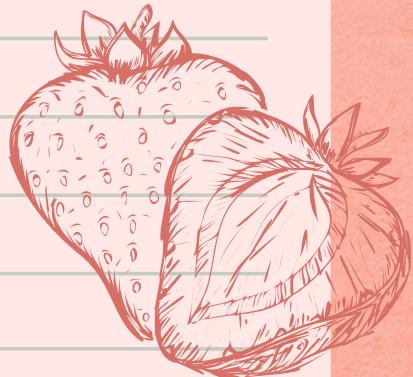


Paletas Delif



Ingredientes

- 125 gramos de yogur
- 50 gramos de frutos rojos
- 15 gramos de miel



Instrucciones:

Mezcla el yogur 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 esté sólido, desmoldar.

Decorar con los topping elegidos.





Crema de yogur y chocolate



Ingredientes

120 ml de yogur natural

30 gramos de chocolate 70%

60 gramos de azúcar

Cacao en polvo

nata para montar (opcional)



Instrucciones:

Derrite el chocolate en baño María, añádele el azúcar y el yogur. Mezcla hasta que sea homogéneo.

Luego, vierte a un molde y refríera.

Cuando esté fría, espolvorea chocolate encima y disfruta.

Decorar con nata (opcional)

Imparte



COCINA PARA LA SALUD MENTAL

Postres que nutren el alma