

Diferentes opciones de recetas:



Postres light

Black Forest Banana Split (1 porción)



1 taza de queso cottage sin grasa
1/2 plátano a la mitad partido a lo largo
2 nueces
1/2 cucharadita de polvo de cocoa sin azúcar
1 cucharadita de concentrado de cereza

Preparación:

Se pone el queso entre las dos mitades, coloque la nuez encima, se espolvorea la cocoa y el concentrado de cereza.

Kcal: 116 por porción

Blueberry Parfait (1 porción)



1 taza de yogurt natural
1/2 taza de moras partidas (descongeladas)
1 cucharada del almíbar de cerezas

Preparación:

En una copa coloque por capas el yogurt, las moras, y luego el jugo de almíbar de las cerezas.

Kcal: 153 por porción

Pera con Canela

(1 porción)

1 peras maduras
1 cucharada de concentrado de cereza
Jugo de medio limón
1 cucharadita de canela
1 cucharada de almendra picada
2 ramitas de menta.

Preparación:

Pele y desciente la pera, combine las pera con 1 taza de agua, concentrado de cereza, jugo de limón, canela en un recipiente, tápelo y déjelo por 7 a 10 minutos, con una cuchara saque la peras, hervir el líquido a que se reduzca y poner a las peras encima, espolvoree con las almendras y las hojitas de menta

Kcal: 136 por porción

Queso cottage con manzana y nueces

(1 porción)

1 manzana rebanadas sin centro
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de queso cottage
6 nueces picadas
Canela en polvo

Preparación:

Recubra las rebanadas de manzana con jugo de limón, en un recipiente mezcle estas con el queso, ponga encima las nueces y canela en polvo.

Kcal: 137 por porción

Frutas KEBABS con granada

(2 porciones)

Jugo de medio limón
2 cucharadas de jugo de granada o granadina
1/2 plátano rebanada ancha
6 fresas grandes
1 rebanadas de piña

Preparación:

Pre caliente el horno a 350 °F combine el jugo de limón y granada o granadina,

en un recipiente donde quepa la fruta, agregue a que cubra con la mezcla de jugo de limón, coloque la fruta en brochetas y luego en una charola de hornado y cocine de 7 a 8 minutos hasta que la fruta empiece a burbujear.

Kcal: 131 por porción



Yogurt Congelado

(1 porción)

Ingredientes:

1 taza de zarzamoras, moras, fresas o mezcla de ellas, congeladas
1 taza de yogurt

Manera de hacerse:

Coloque lo congelado, agregue 2 cucharadas de agua, revuelva hasta que se cubra, agregue el yogurt hasta que este cremoso. Se sirve o se guarda en el congelador.

Kcal: 185 por porción



Diferentes opciones de recetas:



Postres light 2

Fresas, mango y granada (1 porción)

Ingredientes:

1/2 taza de mango picado
1 taza de fresas picadas
1 taza de hielo frappé

Preparación:

Revuelva la fruta, el hielo y 5 cucharadas de agua, mezcle agregue mas agua si es necesaria. Sírvasse inmediatamente o guarde en el congelador.

Kcal: 103 por porción



Cherry Mint Parfait (1 porción)

1 taza de yogurt natural
1/2 taza de cerezas frescas
1 cucharada de concentrado de cereza
4 hojas frescas de menta en tiras

Preparación:

En un vaso de vino, coloque por capas el yogurt, luego las cerezas, el concentrado y las hojitas de menta.

Kcal: 128 por porción

Manzanas horneadas (1 porción)

Ingredientes:

1 manzana
1/4 taza de jugo de granada sin endulzante
1 cucharada de canela
3 mitades de nueces picadas

Manera de hacerse:

Precaliente el horno a 350 grados F°, coloque las manzanas en charola de

horneado, esparza el jugo de granada sobre ellas. Este se convierte en miel mientras se cocina, espolvoree la canela y hornee por 30 minutos hasta que estén blandas, pero conserven su forma. Se sirve espolvoreando nueces y la miel.

Kcal: 147 por porción



Gelatina de fresa con yogurt natural (7 porciones — 1 lt aproximadamente)

2 (10g) sobres de gretetina natural
1/2 taza de agua
2 tazas de fresa fresca
2 tazas de yogurt natural
5 sobres de stevia
Fresas para decorar

Preparación:

Hidratar la gretetina en 1 taza de agua fría por 10 minutos. Luego calentar ligeramente la gretetina y colar.

Licua las fresas, el yogurt natural, el stevia y la gretetina.

Coloca en vasitos 2-3 fresas en trozos y vaciar en los vasitos la mezcla. Refrigerar hasta que cuaje (2 a 3 horas).

Kcal: 93 por porción



(5 porciones — 1 lt aproximadamente)

2 tazas de leche descremada
5 sobrecitos de stevia
1 taza de yogurt natural
10g gretetina natural
2 cucharadas de café instantáneo
Fresas para decorar.

Preparación:

Calentar la leche a fuego medio, añadir el stevia, agregar el café, revolver y calentar por 5 minutos a fuego bajo.

Hidrata la gretetina, disolver a baño maría y agregar la mezcla anterior. Dejar enfriar y agregar el yogurt natural. Colocar en moldes según las porciones, dejar que cuaje y decorar.

Kcal: 81 por porción

