

DULCES NAVIDEÑOS

SALUDABLES



Lucía Gómez
- COCINANDO EL CAMBIO -



Las Navidades son las peores fechas posibles para mantener tu propósito de comer bien, pero aún así, se puede conseguir. O al menos puedes hacer muchas cosas para comer lo mejor posible, eligiendo las mejores opciones y escapando de las que le van a sentar peor a tu cuerpo.

La verdad es que yo estas fechas me las tomo más bien como un tiempo para estar con mi familia, y no como una ocasión para hartarme de comer. Pero, además de eso, tengo algunos truquillos que quiero compartir contigo:

1. Si puedes, cocina tú. De esta manera te asegurarás de que las comidas son saludables para todos. Y si no puedes, entonces entran en juego las elecciones inteligentes. Por ejemplo, puedes saltarte algún plato para no estar comiendo entrantes, un primer plato, un segundo, y todos los dulces que vienen después. No pasa nada si dejas de comer uno. Quédate con el más saludable y llegarás más ligero al final de la cena.
2. Otra cosa que puedes hacer: lánzate a las verduras, sean en ensalada o la guarnición de otros platos. Te llenarás antes y estarás aportando nutrientes y fibras a tu cuerpo.
3. ¿Y qué pasa con los dulces? Pues que son un peligro. Además la competencia es dura, porque los dulces industriales están hasta arriba de azúcar y vayas donde vayas, siempre hay una montaña gigante de polvorones, turrone, bombones y demás surtidos. Así que lo que puedes hacer es preparar tus propios dulces navideños y llevarte una cajita cada vez que vas de visita a alguna casa. Así te quitas el antojo con un dulce saludable, y los demás se evitan comer alguno de los comerciales.

En definitiva:

- Si haces tú los dulces.
- No tomas alcohol.
- Te saltas algún plato
- Y comes más verduras.

¡Ya tienes la Navidad controlada!



CHOCOLATE SALUDABLE A LA TAZA (CON TOQUE PICANTE)

► INGREDIENTES

- 2 Cucharaditas de cacao puro en polvo
- 1 Taza de agua o leche vegetal
- 1 Cucharadita de azúcar de coco (o tu endulzante favorito)
- 1 Pizca de cayena (opcional)
- 1 Cucharadita de arrurruz (o maicena o kuzu)

► PROCEDIMIENTO

1. Primero calienta la leche vegetal en un cazo.
2. Mientras se calienta, ves añadiendo el cacao puro y el azúcar de coco, y remuévelo bien hasta que se caliente.
3. Si decides ponerle un toque picante, éste es el momento de añadir la cayena en polvo. Pero ¡muchísimo cuidado! Agrégala poquito a poco para que no te pases de picante.
4. Ahora mezcla un poquito de agua con el arrurruz y disuélvelo bien. Cuando lo tengas bien disuelto, añádelo al chocolate (que ya estará caliente) y remueve para que se integren todos los ingredientes.
5. Ya tienes el chocolate listo para servir y disfrutar ;)

NOTA: Si quieres ver el video de esta receta, para seguir el paso a paso y tener un chocolate a la taza calentito y delicioso, [haz click AQUÍ](#).



POLVORONES DE ALMENDRA

(A TOPE DE SABOR COMO LOS TRADICIONALES)

► INGREDIENTES

- 100 g de harina de arroz integral
- 50 g de almendras o de harina de almendras
- 50 g de aceite de coco, aceite de coco desodorizado o aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 Cucharadas de sirope de dátil
- 1/2 Cucharadita de levadura de repostería
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- Semillas de sésamo para decorar

► PROCEDIMIENTO

1. Si has comprado las almendras sin moler, tríturalas primero hasta que queden con textura harinosa. Si ya tienes la harina de almendra, ponla directamente en una sartén durante unos minutos, removiéndola para que se dore un poco de manera uniforme.
2. Después mézclala con los otros ingredientes: la harina de arroz integral, el sirope de dátil, el aceite, la levadura y la canela. Y remueve hasta que quede todo muy bien integrado y que la masa tenga una textura maleable.
3. Deja que la mezcla repose en la nevera unos 30 minutos para ganar consistencia.
4. Pasado ese tiempo, saca la masa del recipiente y extiéndela con un rodillo para que quede uniforme. Lo ideal es que tenga entre uno y dos centímetros de grosor. ¡Ah! Y vete precalentando el horno a 180° C.
5. Corta la masa en porciones. Si tienes un molde cortador de galletas es el momento de utilizarlo, así te quedarán todos los polvorones iguales.
6. Colócalos en una bandeja y ponles unas semillas de sésamo por encima para adornar.
7. Introdúcelos en el horno, a 180° durante 15 o 20 minutos.
8. Cuando los saques, déjalos enfriar sobre una rejilla.



ROCAS DE CHOCOLATE (PARA UNA DULCE Y CRUJIENTE NAVIDAD)

► INGREDIENTES

- 80 gramos de frutos secos y semillas (sésamo, almendras, nueces...tus favoritos)
- 80 gramos de chocolate al 70%
- 1 Cucharada de mantequilla de cacahuete, almendras, avellanas o tahín (lo que tengas en casa)
- 1 Cucharada de sirope de arce o ágave crudo

► PROCEDIMIENTO

1. Corta en pedazos el chocolate y ponlo en un bol sobre un cazo con agua caliente (baño maría).
2. Por otro lado, tuesta los frutos secos y semillas, puedes hacerlo en una sartén sin aceite o en el horno. ¡Cuidado que no se quemen!
3. En un bol pon los frutos secos tostados y añade la mantequilla de frutos secos, el sirope y remueve bien.
4. Después, añade el chocolate y ves formando las roquitas. Y colócalas sobre un papel de horno.
5. Cuando las tengas todas formadas, déjalas en la nevera para que solidifiquen durante al menos dos horas y...
6. ¡Feliz y dulce Navidad!



MAZAPANES

► INGREDIENTES

- 200g de almendras o harina de almendras
- 150g de azúcar de coco
- 1 huevo ECO (separando la clara y el huevo)

► PROCEDIMIENTO

1. Si no tienes harina de almendras, empieza introduciendo las almendras crudas en la procesadora de alimentos hasta que se quede como harina. Si ya tienes la harina de almendras, podrás saltarte ese paso y mézclala directamente con el azúcar de coco y tritúralo bien.
2. Ahora separa la clara del huevo y la yema. Añade la clara a la mezcla y vuelve a batir para que se mezcle bien.
3. Forma las bolitas o si tienes un molde de muñecos de navidad dale la forma con ellos.
4. Por último úntalos con la yema, ponlos al horno dos minutos y ya tendrás listos unos deliciosos mazapanes. Sencillos y deliciosos!!!



TURRÓN DE CHOCOLATE SUCHARD (EN SU VERSIÓN MÁS RICA Y SALUDABLE)

► INGREDIENTES

- 80gr de praliné hecho en casa (necesitarás 150gr de avellanas, 150gr de almendras y 50gr de azúcar de coco, que puedes sustituir si quieres por sirope de dátil)
- 200 g chocolate al 70 % de cacao o chocolate con leche de arroz
- 60 g de arroz integral hinchado

► PROCEDIMIENTO

1. Empieza preparando el praliné. Si los frutos secos que tienes están crudos, lo primero será tostarlos en el horno durante unos 15 minutos aprox, hasta que estén en su punto y vigilando que no se quemen (puedes moverlos si es necesario). Y luego déjalos enfriar.
2. Mientras tanto, en una procesadora pon el azúcar de coco y muélelo hasta hacerlo glass.
3. Añade los frutos secos (importante: que estén fríos) y continua moviendo hasta que veas que se empieza a extraer el aceite. Dependiendo de tu procesadora tardará más o menos tiempo, así que lo mejor es calcularlo a ojo según la textura que vaya adquiriendo la mezcla.
4. Mientras se está haciendo el praliné, corta el chocolate en trocitos y ponlo al baño maría para que se funda.
5. Luego viértelo en un bol y añade 80gr de praliné y el arroz inflado, y remueve hasta que los ingredientes queden bien integrados.
6. ¡Y al molde! Reparte bien la mezcla por todo el molde.
7. Ya solo queda enfriarlo bien. Puedes poner el molde en el congelador durante 2 horas o en el frigo durante 6.

NOTA: Si quieres ver el video de esta receta [haz clic AQUÍ](#)



TURRÓN DE JIJONA

(EL BLANDO DE SIEMPRE, MÁS SANO QUE NUNCA)

► INGREDIENTES

- 2 tazas de almendras (300gr)
- 1 taza de azúcar de coco (250gr)
- La cáscara de un limón ecológico
- 1 Cucharada de canela (unos 15gr aprox)

► PROCEDIMIENTO

1. Lo primero es tostar las almendras, y para eso deberás precalentar el horno a 180°, y colocar las almendras extendidas en una bandeja. Introdúcelas en el horno unos 10 o 15 minutos, vigilando que no se nos quemen. Cuando estén tostadas, sácalas del horno y deja que se enfríen hasta alcanzar la temperatura ambiente.
2. Paralelamente ves triturando el azúcar de coco, hasta que veas que ya tiene una textura fina, como el azúcar glass. El tiempo dependerá de tu procesadora.
3. Ralla la piel del limón, y cuando la tengas, se la añades al azúcar ya triturado. Agrega también la cucharada de canela y vuelve a triturar otro ratito más.
4. Cuando esa mezcla esté lista, es el momento de añadir las almendras. Atención a esto: tritura hasta que empiecen a soltar aceite. Es la referencia que puedo darte, porque el tiempo puede variar muchísimo según la máquina que tengas y su potencia. En unas pueden ser cinco minutos y en otras hasta veinte.
5. Cuando consideres que la masa está lista, extiéndela en un molde de manera uniforme y déjala reposar con algo de peso encima, para que le ayude a coger forma. No menos de ocho horas, así que ¡paciencia!



TURRÓN DE JIJONA

► CONSEJOS PARA QUE EL TURRÓN SALGA BIEN:

1. Una de las cosas que pueden ocurrir es que la mezcla te quede demasiado blanda, y no llegue a tomar la consistencia necesaria para que se pueda cortar en porciones.
2. Eso sucede siempre por un motivo: batir de más.
3. Te comentaba antes que triturases solo hasta que veas que las almendras empiezan a desprender aceite. Ese es el momento de parar. Si continúas hasta sacar todo el aceite del fruto seco, la mezcla perderá consistencia y cuando la viertas en el molde no llegará a endurecerse.
4. ¿Estará mala? ¡No! Ni mucho menos. Estará deliciosa igual, pero con una textura más cremosa, cuando lo que queremos es poder partir nuestro turrón en trocitos sin que se deshaga.
5. Otro truquillo que ayuda un poco a ganar solidez es meter el molde un tiempo en la nevera. El frío hará que gane firmeza.
6. De todas formas, en cuanto hagas este turrón un par de veces verás que pillarle el punto es realmente fácil. Solo es cuestión de un poco de práctica.
7. También puedes ir jugando con el dulzor. Hay personas que prefieren sabores menos dulces. Si es tu caso simplemente vete reduciendo la dosis de azúcar de coco hasta que quede en el punto justo para tu paladar.
8. También puedes usar otros endulzantes, como el xilitol. Lo importante es que no sean líquidos para que tu barra de turrón solidifique sin problemas.



BOMBONES DE “CAFÉ”

► INGREDIENTES

- 120gR de manteca de cacao
- 3/4 de taza de cacao puro en polvo
- 1/4 de taza de café de cereales
- 1/3 de taza de sirope de agave

► PROCEDIMIENTO

1. Parte con un cuchillo la manteca de cacao en láminas finitas para que se derrita mejor, y ponla al baño María en un bol sin que toque el agua. Yo lo pongo en mi vitalizadora, hasta que se derrite.
2. Añade el cacao y el café de cereales(Naturata lo tiene sin gluten) y remueve muy bien hasta que se quede integrado, (Tienes que ser un poco insistente removiendo)
3. Y por último añade el sirope de ágave y remueve.
4. Utilizar los moldes de silicona que más te gusten para la ocasión y vierte la mezcla.
5. Pon los bombones en la nevera durante cuatro horas, o dos horas en el congelador.
6. Y ya puedes desmoldarlos y comer ;)



BOMBONES RELLENOS DE CEREZA

► INGREDIENTES

- 8 Cucharadas de aceite de coco
- 4 Cucharadas de cacao puro en polvo
- 4 Cucharadas de sirope de ágave

PARA LA MERMELADA DE CEREZA:

- Un puñado de cerezas
- 2 Cucharadas de sirope de ágave

► PROCEDIMIENTO

1. Lava y deshuesa las cerezas, y tritúralas.
2. En una sartén añade las cerezas batidas con el sirope de ágave, cocínalo 10 minutos y luego déjalo enfriar.
3. Por otra parte al baño maría mezcla bien el cacao, el ágave y el aceite de coco derretido.
4. En un molde para bombones introduce la mezcla de cacao, hasta casi la mitad, y ponlo 15 minutos en el congelador.
5. Cuando haya pasado ese tiempo, saca el molde del congelador, pon la mermelada encima de la primera capa de cacao, y tápala con otra capa de la mezcla de cacao. Introduce los bombones de nuevo en el congelador, durante 1 hora.
6. Y ya solo te queda desmoldarlos para tenerlos listos para comer.

NOTA: También puedes hacer estos bombones, sustituyendo las cerezas por fresa, frambuesas, moras, o el fruto rojo que prefieras.



TRUFAS

(PARA CONQUISTAR A LOS MÁS PEQUES)

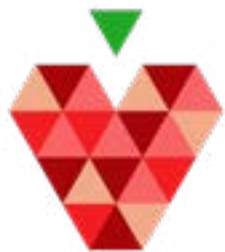
▶ INGREDIENTES

- 1/2 Taza de nueces (o almendras, o avellanas)
- 1/2 Taza de dátiles (o orejones, o higos secos..)
- 1 Cucharada de cacao puro en polvo, o algarroba

▶ PROCEDIMIENTO

1. Empieza limpiando y deshuesando los dátiles.
2. Luego solo tienes que poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar hasta tener una masa homogénea.
3. Forma las bolitas y decóralas con lo que tú quieras: coco rallado, harina de algarroba, cacao, almendras trituradas...

NOTA: Son las trufas más sencillas y ricas que he probado nunca. Son super fáciles de hacer y están deliciosas. Aprendí esta receta de Ana Moreno. ¡Muchas gracias Ana!



Lucía Gómez

- COCINANDO EL CAMBIO -