



Rocas de chocolate, turrón y nueces con escamas de sal



INGREDIENTES

Chocolate negro:50g
Turrón:30g
Nuez pelada:25g
Sal común:0.2g

RECETA

1. Introducir las onzas de chocolate en un recipiente hondo apto para microondas. Fundir el chocolate con golpes de calor de 30 segundos removiendo en cada golpe para que no se queme.
2. Añadir el turrón de jijona desmenuzado y las nueces picadas en grueso. Mezclar y sacar pequeñas cucharadas en un papel de horno. Añadir 2/3 escamas de sal en cada una.
3. Dejar que enfrien las rocas completamente antes de guardar en la nevera hasta el momento de consumir.

NOTA: Las cantidades indicadas son las correspondientes a una porción, por ello para la confección adecuada del postre será necesario multiplicarlas por 6, 8 ó 10 dependiendo del numero de rocas que se quieran obtener.



Mousse de caqui y mandarina

INGREDIENTES

Caqui:250g
Nata para montar:50g
Mandarina:150g
Azúcar:10g
Canela:0.5g



RECETA

- 1. Pelar los caquis y tritararlos con una cucharada de agua.**
- 2. Colocar en un bol la mezcla de caqui, la nata montada, el azúcar y el zumo de mandarina. Mezclar suavemente con movimientos envolventes**
- 3. Colocar la mousse en copas y espolvorear con canela.**



Clínica Diet
A HEALTHY LIFESTYLE

Mousse de aguacate y cacao

INGREDIENTES

Aguacate/ palta:40g
Yogur desnatado edulcorado:125g
Cacao en polvo desgrasado sin azúcar:20g
Leche desnatada UHT:30g



RECETA

1. Pelar el aguacate.
2. Reservar la mitad del yogur para el final.
3. Mezclar todos los ingredientes en batidora de vaso/brazo y mezclar a velocidad baja para emulsionar.
4. Servir la mousse en un vaso y añadir la otra mitad de yogur sobre la mezcla.
5. Espolvorear cacao por encima

Panacotta de coco con coulis de frambuesa

RECETA



1. En una olla mezclamos la nata, la leche de coco, el coco rallado y 100 gramos de azúcar (guardamos los otros 50 gramos) y lo ponemos a hervir, removiendo de vez en cuando para que no se nos queme.

2. En un cuenco con agua fría ponemos las hojas de gelatina en remojo. Dejamos hervir la nata un minuto y la retiramos del fuego. Añadimos la gelatina una vez esté bien hidratada, y removemos hasta su completa disolución.

3. Vertemos la mezcla en los moldes (según su tamaño saldrán más o menos raciones). Lo metemos en la nevera como mínimo 2 o 3 horas, hasta que quede bien cuajado.

4. Por otro lado, mezclamos las frambuesas con el azúcar y lo ponemos en una sartén a fuego medio durante unos 10 minutos. Cuando estén bien descongeladas, las trituramos y la pasamos por un colador. Ya estará listo nuestro coulis de frambuesas.

4. Fundimos el chocolate al baño maría y templamos removiéndolo hasta los 30-35°C. Vertemos el chocolate en una manga pastelera y sobre un papel de horno dibujamos la figura que más nos guste. Yo he hecho una forma alargada para dar «más altura» al plato al decorarlo. Metemos las figuras de chocolate en la nevera hasta el momento de emplatar el postre.

5. Emplatamos y decoramos al gusto

INGREDIENTES

Nata líquida: 350 ml
Coco rallado: 70 g
Leche de coco: 250 ml
Azúcar: 150 g
Gelatina: 3-4 hojas
Frambuesas congeladas
Frambuesas frescas



Clínica Diet
HEALTHY LIFESTYLE

Bolitas de chocolate con naranja y orejones



INGREDIENTES

Avena:30g
Manteca de cacahuete:20g
Miel:15g
Cacao en polvo desgrasado sin
azúcar:25g
Albaricoque desecado:15g
Naranja:100g
Semillas de sésamo blancas:10g

RECETA

1. Colocar en un bol el cacao en polvo con la miel y la mantequilla de cacahuete. Mezclar bien.
2. Añadir los copos de avena, los orejones picados y la ralladura de la piel de la naranja. Volver a mezclar para formar una pasta densa con todos los ingredientes.
3. Refriguerar la mezcla durante 10 minutos. Sacar de la nevera y hacer bolas del tamaño de un bocado con las manos. Rebozar con sésamo tostado.



Clínica Diet
HEALTHY LIFESTYLE