

Postres saludables

Las recetas más *fit*

Auxy Ordóñez

La deliciosa repostería
a base de ingredientes
naturales y sin azúcar
que cambió
la vida de Auxy



**50% menos
de calorías**

LIBROS CÚPULA

Auxy Ordóñez

Postres saludables

Las recetas más *fit*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Auxe Ordóñez, 2015

© fotografías de interior: Auxe Ordóñez, 2015

© fotografía de cubierta: Marcela Patiño, 2015.

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Diseño y maquetación: Rudesindo de la Fuente (www.rudydelafuente.com), 2015.

Primera edición: febrero de 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2210-5

Depósito legal: B. 27.313-2015

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Los pequeños placeres.....	11	SIN HORNO	67
Mi camino hacia una vida más saludable.....	13	Arroz con leche de coco.....	69
Cómo empecé mi cambio de hábitos #healthylife.....	16	Tartaleta de cerezas.....	71
Hora de ejercitarse.....	22	Chía-coco pudín.....	75
Tu nueva vida saludable.....	25	Tiramisú Martini.....	77
Cómo ser saludable sin dejar de consumir dulces.....	29	Mugcakes de boniatela en 5 minutos.....	81
Sobre las recetas de este libro.....	33	Pastelitos de fresas en 5 minutos.....	83
Ingredientes destacados.....	34	Cremoso de plátano.....	85
• Edulcorantes naturales utilizados en el libro.....	34	Vasitos de chocolate con crema de chocolate.....	89
• Grasas saludables utilizadas en el libro.....	38	Rosas de mango.....	93
• Harinas saludables utilizadas en el libro.....	39	Peras rellenas.....	97
• Otros ingredientes utilizados en el libro.....	41	Melocotones asados.....	99
Utensilios básicos.....	43	Panna cotta en salsa de fresas.....	101
HELADOS	45	Crepes integrales.....	103
Helado de mango.....	47	ESPECIALES	105
Mousse de chocolate.....	49	Coulant de chocolate.....	107
Helado de chocolate.....	51	Cheesecake de fresas.....	111
Helado de fresas.....	55	Éclairs de avena.....	115
Helado de vainilla.....	57	Brazo de gitano relleno de chocolate.....	119
Choco-bananos helados.....	59	Cheesecake de manzanas.....	123
Sándwich de helado de vainilla.....	63	Pastel imposible: choco-flan.....	127
		Flan de coco y chocolate.....	129
		Suspiro de peras.....	133
		«Fudgy brownie».....	137
		Tartaleta de coco y frutas.....	139

Rollos de canela	143	Bizcocho de chocolate básico	205
Soufflé de mermelada	147	Bizcocho de calabaza y avellanas	209
Trufas de chocolate y almendras	149	Bizcocho húmedo de manzana y frutos secos	211
«Ban-brownie»	151	Bizcocho de yogur, arándanos y naranja	213
Crumble de manzana en salsa roja	155	Galleta-bizcocho a la sartén	215
Blondie de cerezas choco-chip	157	Bizcocho de maíz	217
Crumble de almendras y fresas	161	«French cake» de pera	219
Mini-dónuts bañados en chocolate	165	«Duffins»	221
GALLETAS Y BARRITAS	169	Cupcakes de plátano choco-chip	223
Galletas de avena y coco	171	Cupcakes de manzana	227
Galletas maría caseras	173	Cupcakes de choco-coco	231
Hojaldra de maíz	177	BÁSICOS	233
Mini-barritas energéticas	181	Mermelada de cerezas	235
Galletas de avena	185	Mermelada de fresas	237
Galletas de chocolate	187	Dulce de leche	239
Bocaditos de manzana y coco	189	Puré de legumbres	241
Galletas de avena y boniatela	191	Mantequillas vegetales	243
Galletas suaves de cacahuete choco-chip	193	Cómo hacer estevia natural	245
BIZCOCHOS, TARTAS Y CUPCAKES	195	Puré de manzanas	247
Pudín de plátano	197	Bizcochos de soletilla	249
Tarta de zanahoria	201	Cremas pasteleras	253
		Boniatela	255

Cómo empecé mi cambio de hábitos #healthylife



#MiVidaSinDietas

Sé lo que es someterse a una dieta restrictiva. Todos hemos conocido, de cerca o de lejos, esas dietas que se hacen populares durante un tiempo y que te someten a un cambio de hábitos brusco con la promesa de cambios rápidos y milagrosos en tu cuerpo. Tengan el nombre que tengan, acaban inevitablemente en fracaso. Esas «dietas» exigen un gran sacrificio tanto físico como emocional, muy difícil de asumir. Condicionan tu vida social y, una vez te han permitido alcanzar tu objetivo inmediato –perder unos kilos–, te dejan expuesto a recuperar esos kilos rápidamente. Son, en definitiva, un parche, una solución temporal en lugar de una mejora a largo plazo.

En mi caso, que tal vez también sea el tuyo, esa tortura psicológica y física ya la había pasado siendo jovencita. Es especialmente peligroso recurrir a ese tipo de dietas durante la adolescencia, una época en la que se adquieren hábitos que más tarde pueden ser difíciles de eliminar, y en la que, además, somos más sensibles a las influencias externas. Los estereotipos de mujer que venden los medios de comunicación me llegaron a hacer sentir rechazo por mi propio cuerpo y por mis curvas, al no adaptarse a los cánones de belleza del momento. Aunque mi sobrepeso no era exagerado, tanto bombardeo publicitario sobre el cuerpo «perfecto» logró que me sintiera como una auténtica cerdita.

Mi problema siempre han sido los michelines. Recuerdo perfectamente que una vez, cuando tenía catorce años, me envolví completamente la barriga con cinta de embalar para imitar la figura plana de las chicas que veía en las revistas y la televisión. La experiencia fue tan dolorosa y traumática que nunca lo volví a hacer.

Pero quizá gracias a aquellos trances, bastante habituales en una adolescente, años después tuve claro que no volvería a tropezar dos veces con la piedra de las dietas. Si en el pasado no me habían funcionado, tampoco me iban a funcionar ahora.

Cómo empezar un nuevo estilo de alimentación

Todos tenemos un punto débil, ese algo que no puede faltar en tu vida por más que te comprometas con una causa. Sincérate contigo mism@ y descubre cuál es para ti ese capricho insustituible. En lugar de eliminarlo por completo, piensa en adaptarlo de la mejor manera posible a tu nuevo estilo de vida. Si estás hojeando este libro, intuyo que compartes mi debilidad: los dulces.

Ahora que lo tienes claro, conviene que elabores un plan de alimentación sencillo. Dejar de comer tus alimentos favoritos de un día para otro te creará excesiva ansiedad, y sobrevivir a base de menús minúsculos que te hagan pasar hambre también parece una

idea abocada al fracaso desde el principio. El éxito de un plan de alimentación no va a depender del hecho de dejar de comer, sino de cómo y en qué cantidad vas a incluir tus alimentos predilectos en tu dieta. De este modo no perderás la motivación y podrás mantenerlo a lo largo del tiempo.



No al azúcar blanco y a las harinas refinadas

La adaptación hacia una alimentación óptima pasa por eliminar los productos tóxicos, empezando por la madre del cordero de lo malsano, el producto alimenticio legal más adictivo que existe y el causante de cientos de enfermedades: el azúcar blanco. Aunque no vamos a profundizar en los efectos fisiológicos y psicológicos del azúcar, baste con señalar que esta «droga blanca» funciona de manera tal que crea adicción. Una vez estamos «enganchados», la falta de azúcar nos genera ansiedad y esa ansiedad la queremos mitigar con un nuevo «chute». Si a esto le sumamos la ansiedad que pueden ocasionar algunas situaciones cotidianas, personales o profesionales, podemos acabar dándonos un atracón tras otro de chocolates o productos «chatarra», una pequeña dosis de felicidad inmediata que sin embargo es la semilla de más problemas a largo y no tan largo plazo (dolor de cabeza, falta de concentración, obesidad, enfermedades cardiovasculares, etc.). En lo personal, lo mejor es abordar directamente esos conflictos para poder liberar tensión.

En tu camino hacia una vida más sana, te verás tentado a darte uno de esos atracones de azúcar, pero hay productos alternativos y saludables con los que podrás sustituir, poco a poco, los productos nocivos –azúcar y harinas refinadas– por otros sanos y nutritivos.

Igual que tienes algunos alimentos favoritos, seguramente haya determinados ingredientes que detestas o que no toleras. No te obligues a consumirlos si eso te va a generar estrés o angustia, por muy sanos que sean. Tal vez cuando tu paladar se haya adaptado a lo natural, puedas darles una segunda oportunidad; o quizá encuentres alimentos con nutrientes similares a aquellos que te provocan rechazo.

Disminuye los alimentos procesados

Cada vez son más los estudios que salen a la luz donde se demuestra que el exceso de azúcar y los aditivos sintéticos de los productos procesados tienen consecuencias sobre nuestro organismo, más allá de las calorías vacías que contienen. Se sabe también que son adictivos, por lo que es de vital importancia reducir al máximo o eliminar por completo su ingesta si queremos lograr una alimentación saludable.

Una buena opción es intentar, en la medida en que tu economía lo permita, ir agregando productos ecológicos a tu lista de la compra. No tienen ingredientes sintéticos perjudiciales para la salud, y son respetuosos con el bienestar animal y la naturaleza.

Pero hazlo poco a poco, cambia o sustituye un producto cada vez.



Come más frutas y verduras

¿Qué puedo decir sobre los beneficios de las frutas y las verduras que ya no sepas? Creo que nuestro principal reto está en darles la oportunidad de formar parte de nuestro día a día y en concederles el protagonismo que merecen. Comienza incorporando a tu dieta tus verduras y frutas favoritas hasta que tengas el hábito de consumirlas y luego ve introduciendo otras variedades.

Te sentirás tan llen@ de vida y las disfrutarás tanto que aprenderás a prepararlas o degustarlas de muchas maneras.



Renueva la despensa

Con esto no quiero decir que debas tirar lo que ya tienes en casa, sino que poco a poco vayas dejando de comprar productos envasados y vayas sustituyéndolos por otros. Cuando se trata de cambios tan drásticos, es mejor ir poco a poco; así podrás asimilar lo que sucede y despistar a tu cerebro hasta que no pueda resistirse a los nuevos sabores naturales y se adapte a los cambios.

Planifica las comidas de la semana

Sobre todo al principio, es necesario planificar el menú semanal, ya que te ayudará a seguir una pauta mientras te adaptas a todos los nuevos cambios. Hacer un plan de comidas de lunes a viernes es muy útil no sólo porque te permite ahorrar tiempo, sino también porque puedes ahorrar mucho dinero comprando únicamente lo que piensas consumir.



Haz ejercicio de manera regular

Que sí... Que te gusta hacer ejercicio... No digas que no tan convencid@. Lo que pasa es que no le has dado más oportunidades. No hace falta que te agobies, pero busca una motivación efectiva. Piensa que estás incorporando nuevos hábitos que quieres que se queden para toda la vida. Y hacer ejercicio es básico para lograr buenos resultados a largo plazo (por eso le he dedicado un capítulo entero: «Hora de ejercitarse»).

Algunas sustituciones con las que puedes comenzar

- Azúcar refinado. Para sustituirlo, utiliza edulcorantes naturales como la estevia, la miel, la panela molida o el agave, o bien el edulcorante que mejor se adapte a tus preferencias.
- Harinas y panes blancos. Siempre que se pueda hay que recurrir a las formas integrales. No porque sean ligeras, sino porque aportan más vitaminas y minerales, además de fibra, que te ayudará a sentirte saciad@ durante más tiempo.
- Grasas. Hay que optar siempre por las más naturales, como aceite de oliva, coco, mantequillas vegetales naturales, etc. Lo único que debes hacer es aprender a controlar su consumo.
- Comienza a consumir más productos frescos (frutas y verduras).
- Limita los productos enlatados o procesados a situaciones muy puntuales; evítalos en el día a día. Entre este tipo de alimentos incluyo los embutidos y los productos con un exceso de sodio.





Los ingredientes saludables y tu bolsillo

Algunas personas se quejan de que algunos alimentos más sanos son más caros que los tradicionales. Lo cierto es que esto es muy muy relativo. Por ejemplo, la estevia cuesta más que el azúcar blanco si el criterio es el peso, pero hay que tener en cuenta otros aspectos. En primer lugar, un botecito de estevia te rendirá mucho más que kilos y kilos de azúcar. En segundo lugar, el azúcar blanco es extremadamente perjudicial para tus dientes, puede propiciar un gran número de enfermedades y no aporta ningún tipo de nutriente.

También puedes tener otros aspectos en consideración. Un helado casero hecho con ingredientes muy nutritivos te costará bastante menos dinero que un helado de elaboración industrial. Por otro lado, si prescindes de determinados productos dañinos en tu compra habitual (por ejemplo, bebidas refrescantes) y los sustituyes por otros más naturales (en este caso, agua o zumos caseiros), podrás permitirte comprar alimentos integrales y ecológicos de primera calidad. En una dieta rica y variada deben abundar los alimentos naturales lo menos procesados posible; has de reservar una gran parte de tu carro a las frutas y verduras, que son relativamente económicas.

En definitiva, desde mi experiencia puedo asegurar que una alimentación sana y equilibrada no sólo es asumible para cualquier bolsillo, sino que además puede ser más económica tanto a corto como a largo plazo.

Hora de ejercitarse

Para iniciar un estilo de vida más saludable es totalmente imprescindible comenzar a hacer ejercicio. Al principio no es fácil. Cuando empecé a introducir cambios en mis hábitos, se me hacía muy cuesta arriba pensar en practicar deporte; nunca había seguido una rutina de actividad física.

Pero hacer ejercicio proporciona grandes beneficios para tu salud. No sólo ayuda a bajar de peso, sino que puede ser muy adictivo en un sentido positivo: las endorfinas que se segregan al hacer ejercicio propician un estado mental más alegre y optimista, de manera que si perseveras en hacer deporte hasta que se convierta en un hábito, descubrirás que, además de gustarte, te resulta fácil y natural incorporarlo en tu día a día.

Ya sea por trabajo, por pereza, por alguna lesión, porque el gimnasio es caro o porque nos resulta aburrido, siempre encontramos la excusa perfecta y lo dejamos para otro día. Pero ahí va mi consejo: empieza hoy.

Encuentra tu motivación

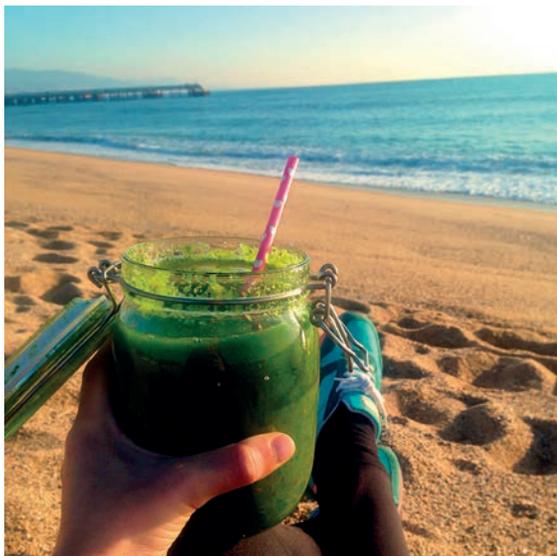
¿No te atrae el gimnasio? ¿Casi te crea angustia hacer footing, y el rato que le dedicas se te hace interminable? Entonces piensa en ese deporte que siempre te gustó (fútbol, básquet, vóley...) o bien en aquella actividad que siempre quisiste aprender y nunca llegaste a probar (escalada, natación...). Quizá en la infancia jugabas a fútbol, a vóley o a básquet. O sencillamente te encanta bailar,

o deseas estar en forma para hacer excursiones por la montaña. Empieza por ahí, por encontrar tu motivación. Puede que cuando ya tengas un contacto habitual con esa actividad acabes queriendo reforzar tu resistencia, elasticidad y fuerza con ejercicios complementarios en casa o en el gimnasio.

Ese nuevo hobby o esa afición redescubierta sólo te proporcionará beneficios: te liberarás del estrés y de la rutina, tendrás oportunidad de superarte a ti mism@, descubrirás que tienes las habilidades que quieras tener, y si practicas deportes colectivos podrás relacionarte con otras personas o bien reforzar los lazos con tu familia o amigos.

¿Gimnasio o casa?

Una vez encuentres la motivación necesaria, no pasará mucho tiempo hasta que quieras mejorar y mantener tu estado físico. La pregunta ahora es: ¿gimnasio o casa? Cuando yo comencé a hacer ejercicio de manera habitual hace dos años, decidí que no iba a ir al gimnasio. La razón es que me había inscrito mil veces y mil veces lo había dejado antes de terminar el mes. No sabía cuál era exactamente el motivo, pero sabía que sólo era una pérdida de dinero y de tiempo. No me sentía cómoda, no sabía cómo entrenar, e incluso me daba vergüenza preguntar. Salir de mi casa para ir al gimnasio era una



auténtica lucha; no me motivaba en absoluto. Así que decidí que lo mejor sería probar a entrenarme por mi cuenta en casa o al aire libre.

Por fortuna, hoy en día hay muchos programas de entrenamiento que puedes seguir desde casa. Puedes comprarlos o descargarlos y visualizarlos de forma gratuita a través de internet. Yo opté por los programas que tenían entrenadores, ya que contar con alguien que me dirigiera era muy motivador y todo un plus cuando se entrena solo y en casa.

Si prefieres entrenar en el gimnasio, asegúrate de que ofrecen diferentes actividades complementarias a los ejercicios que se hacen en la sala. Así la estimulación será mayor, porque podrás cambiar o combinar tus rutinas con facilidad. Otra ventaja de acudir a un gimnasio es que al estar rodeados de más personas se contagian las ganas de bajar y mejorar.

Algunos consejos para empezar una vida más activa

- Mejor prevenir que curar. Cuando se comienza a hacer ejercicio es normal estar muy motivado y querer darlo todo en la primera sesión, pero hay que ser realistas: no es posible pasar de ser sedentario a querer hacerlo todo; podrías lesionarte y frustrar tu nuevo plan.
- Sin prisas pero sin pausas. No hace falta que desde la primera semana hagas ejercicio cada día; lo mejor es ir poco a poco y darle tiempo a nuestro cuerpo para que se adapte al cambio.
- No esperes lo imposible. Un gran error al comenzar es pensar que poco después de hacer ejercicio ya vamos a tener los abdominales marcados. Con esa actitud sólo conseguirás desesperarte, frustrarte y torturarte. De nuevo, hay que ser realistas: no se alcanzan cambios físicos tan grandes o visibles en sólo dos meses, se requiere mucho más tiempo y disciplina.
- Cambia el enfoque. No pienses en la actividad física únicamente como una herramienta para bajar de peso. Aunque no veas cambios físicos muy marcados, piensa que ya por el mero hecho de estar haciendo una actividad física de manera constante, estás mejorando tu salud y obtendrás beneficios a corto o largo plazo.