

Healthy *by Fnc* SWEETS



LESLIE CASTRO

FITNESS & NUTRITIONAL COACH

www.fncnutrifit.com

MINI MAGNUM

VEERSIÓN CASERA, 0% AZÚCARES AÑADIDOS Y PROTÉICA

INGREDIENTES

3 Plátanos congelados
(puedes sustituir por yogurt
griego)

150g de chocolate para
fundir 80% cacao

3 cdas de Whey o Soy
Protein

Opcional: 30g de almendras
picadas

3 cdas de leche vegetal

PROCEDIMIENTO

Todos los ingredientes menos las almendras y el chocolate en una procesadora y procesar hasta que todo este perfectamente integrado, y que se haya formado el helado, luego agregar el helado a los moldes de paletas, distribuyendo el helado de manera pareja, luego meterlo al congelador por alrededor de 2 -3 horas o hasta que el helado se haya solidificado por completo. Mientras está listo, derrite el chocolate en baño maría o microondas, siempre estando pendiente de que este no se queme, si el chocolate comienza a solidificarse, meter un poco mas al microondas. Tener ya preparado un plato con papel antiadherente o tapete de silicona para ir poniendo ahí las paletas. Una vez derretido el chocolate y las paletas ya estén listas , sacar y empezar a pasar las paletas por el chocolate y dejándolas en el plato con papel antiadherente preparado con anterioridad, si se desea se pueden añadir el chocolate las almendras troceadas y repetir el proceso hasta que todas tus paletas estén totalmente cubiertas.

Estas paletas una vez hechas se conservan en el congelador dentro de un recipiente o bolsa hermética y aguanta hasta por 3 semanas.

CHEESECAKES INDIVIDUALES

VERSIÓN SALUDABLE

INGREDIENTES

BASE:

65g de copos de avena
suaves

20g de semillas de girasol

10g de nueces o almendras

1 cdita de vainilla

1 cdita de stevia

1 limón exprimido

80ml de leche vegetal

RELLENO:

250g de requesón (para
veganos o intolerantes a la
lactosa, utilizar tof sedoso)

80g de mermelada de fresa
casera o 0% azúcar

PROCEDIMIENTO

Tostar los copos de avena, las semillas y las nueces o almendras en una sartén durante 5 minutos o hasta que esté doradito. Bate el requesón, la vainilla, la stevia, el jugo de limón y la leche vegetal y listo rellenar vasitos individuales primero con la mezcla de avena y frutos secos, luego la mezcla de queso y finalmente un poco de mermelada casera

Se conserva hasta por 5-6 días en el refrigerador

BARRAS DE AVENA Y PLÁTANO

VERSIÓN FÁCIL Y SALUDABLE

INGREDIENTES

2 plátanos

80g de Crema de
cacahuete (sin azúcar)

200g de copos de avena o
150 g de copos de avena y
50g de avena molida

60g de pasas, dátiles o
frutos secos

PROCEDIMIENTO

Machacar el plátano con un tenedor, luego agregar la crema de cacahuete y removemos bien con una espátula de silicón hasta integrar ambos ingredientes, luego añadir la avena y las pasas o dátiles, de nuevo mezclar muy bien con la espátula de silicona hasta que estén bien integrados los tres ingredientes, en un molde poner papel antiadherente o para hornear, colocar la masa y esparcir de forma uniforme en el molde, tratando de darle un grosor uniforme y que no queden demasiado delgadas, una vez hecho esto llevar al horno pre calentado a 200°C por aproximadamente 15 minutos, luego retirarlas del horno (sin apagar el horno) cortar las barritas y ponerlas en una bandeja para horno y volverlas a llevar a cocción durante otros 15 minutos para que queden bien doraditas – Este paso es opcional pero lo recomiendo mucho

-Conservar dentro del refrigerador hasta por 8 días.

DULCE DE LECHE

VERSIÓN SALUDABLE

INGREDIENTES

250g de dátiles sin hueso

250ml de leche vegetal sin
azúcares añadidos ni
saborizada

PROCEDIMIENTO

Poner a remojar los dátiles en agua durante 20 min para que se ablanden y se puedan triturar de forma sencilla, después los colocamos en la batidora junto con la leche y los trituramos hasta que la mezcla quede totalmente sin grumos, después pasar la mezcla a una cacerola y cocinar de 10 a 15 minutos sin dejar de remover y a fuego medio, retirar y dejar enfriar.

Se conserva hasta por 10 días dentro del refrigerador en un frasco de vidrio.

PEANUT BUTTER-OATS QUICK CAKE

FÁCIL, NUTRITIVO Y SALUDABLE

INGREDIENTES

40g de harina de arroz

50ml de bebida vegetal

50g de harina integral o de
avena

4 nueces troceadas

1 huevo entero

15 pasas

1 cdita de extracto de
vainilla natural

1 cda de yogurt griego

1 cdita de polvo para
hornear

1 cda de canela

1 cda de crema de
cacahuete)

1 cda de miel de abeja

PROCEDIMIENTO

Agrega en una taza o recipiente apto para microondas todos los ingredientes menos la miel, el yogurt, las pasas y las nueces, luego bate todos los ingredientes hasta que se integren perfectamente bien. Agrega y distribuye muy bien las nueces y las pasas sin sumergirlas por completo. Mete el recipiente o taza al horno de microondas por un minuto y medio, una vez pasado este tiempo comprueba con un palillo que ya está bien cocido, si vez que hace falta más tiempo agrega 20 segundos extras para que no te vaya a quedar muy seco. Retira del microondas, puedes desmoldarlo o dejarlo en la taza o recipiente y agrega el yogurt a modo de glaseado, la miel y puedes agregar un poco de canela extra en la cubierta.

Thank you!

RECUERDA SEGUIRNOS EN NUESTRAS REDES

SOCIALES:



@LESLIE_FITCOACH



@LESLIE.TRXCOACH

FORMA PARTE DE LA FAMILIA FNC

WWW.FNCNUTRIFIT.COM

INFO.FNCNUTRIFIT@GMAIL.COM