



Cocina fácil y divertida

## **Antojos dulces y salados**

Familia: \_\_\_\_\_

**Chef Melissa Sánchez**



## Chef Melissa Sánchez Monsalve

“Tu relación con el alimento te permite encontrar el equilibrio y disfrutar de placeres dulces culposos o inocentes.

Mi propuesta en este recetario son opciones para que puedas comer todos los días, o varias veces a la semana, o para que puedas disfrutar del dulce y mantener tus hábitos conscientes.

Son opciones ricas, sanas, con harinas y endulzantes que tu cuerpo podría asimilar mejor (dependiendo de tus necesidades individuales)”

<b>☐ Ingredientes naturales para tus preparaciones dulces</b>	<b>5</b>
☐ El mito de los endulzantes saludables	7
☐ Miel de yacón	7
☐ Endulzantes con manzanas	8
☐ Extracto de estevia	9
☐ Tips para tus preparaciones dulces	9
<b>☐ Antojos dulces</b>	<b>11</b>
<b>☐ Harinas refinadas vs harinas alternativas</b>	<b>13</b>
☐ Torta de chocolate y almendras.	17
☐ Torta de zanahoria tradicional	17
☐ Torta de chocolate: variación torta de zanahoria	18
☐ Torta de zanahoria y manzana	18
☐ Crema de marañón	19
☐ Mantequilla de avellanas y chocolate	19
☐ Brownies de chocolate y manzana	20
☐ Brownies de chocolate y ciruela	20
☐ Brownies de avellanas y chocolate al 70%	21
<b>☐ Antojos salados</b>	<b>22</b>
☐ Dip de tomates secos	23
☐ Dip agridulce de yogur	23
☐ Dip de pimentón y espinacas	24
☐ Dip de especias	24
☐ Flores de brócoli con dip cremoso de aguacate	25
☐ Dip de marañones y aceitunas	25
☐ Parmesanitos	26
☐ Galletas de ajonjolí	26
☐ Deditos de zucchini	27
☐ Arracachitas chips	28
☐ Batata dulces al horno	28
<b>☐ Anexos</b>	<b>29</b>
☐ Cómo reemplazar las harinas en tus tortas	30