

## BOLILLO (MASAS BLANCAS)

### Ingredientes:

250 gr de harina de trigo (de fuerza)	2 tazas
150-160ml de agua	2/3 de taza
5g de sal	1 cucharadita
5gr de levadura seca	¾ a una cucharada
3gr de azúcar	1 cucharadita
15 ml de aceite	
Hielo	
Navaja nueva	
Manta de cielo o un trapo limpio	

### Procedimiento:

Pesar todos los ingredientes

Mezclar harina, sal, azúcar, levadura y formamos un pequeño volcán en la mesa

Vamos vertiendo poco a poco el agua en el centro mientras comenzamos a amasar

Incorpora lentamente el agua, mientras sigues amasando hasta que se sienta homogénea la masa y suave. Unos 10-12min de amasado

Coloca la masa en un recipiente previamente engrasado con un poco de aceite y tapamos con la manta de cielo hasta que doble su tamaño.

Sacamos la masa y pors3gr de azúcar porsionando de unos 40-50gr para comenzar a bolear y darle forma a nuestros bolillitos.

Dejamos reposar y ponemos a precalentar el horno a unos 220ºgrados centígrados

Una vez que ya reposaron nuestros bolillos ponemos un hielo en la charola y metemos a hornear uno 5 min, bajamos la temperatura a unos 200 grados unos 10 min y volvemos a subir temperatura a 220 para que terminen de dorar.

## BOLILLO INTEGRAL

### INGREDIENTES:

<b>150gr</b> de harina integral	1 taza + 2 cucharadas harina integral
<b>100gr</b> de harina de fuerza (blanca)	$\frac{3}{4}$ taza harina blanca (de fuerza)
<b>165ml</b> de agua	
<b>4gr</b> de sal	$\frac{3}{4}$ cucharadita sal
<b>5gr</b> de levadura seca	1 $\frac{1}{2}$ cucharadita levadura seca
<b>3gr</b> de azúcar o miel	$\frac{3}{4}$ cucharadita azúcar o miel (opcional)
<b>5gr</b> de aceite (opcional)	

### Procedimiento:

Pesar todos los ingredientes

Mezclar harina, sal, azúcar, levadura y formamos un pequeño volcán en la mesa

Vamos vertiendo poco a poco el agua en el centro mientras comenzamos a amasar

Incorpora lentamente el agua, mientras sigues amasando hasta que se sienta homogénea la masa y suave. Unos 10-12min de amasado

Coloca la masa en un recipiente previamente engrasado con un poco de aceite y tapamos con la manta de cielo hasta que doble su tamaño.

Sacamos la masa y porcionamos de 40-50gr para comenzar a bolear y darle forma a nuestros bolillitos.

Dejamos reposar y ponemos a precalentar el horno a unos 220ºgrados centígrados

Una vez que ya reposaron nuestros bolillos ponemos un hielo en la charola y metemos a hornear uno 5 min, bajamos la temperatura a unos 200 grados unos 10 min y volvemos a subir temperatura a 220 para que terminen de dorar.

## BOLILLO DE AGUA

### INGREDIENTES

<b>250gr</b> de harina	2 tazas
<b>150gr</b> de agua	$\frac{2}{3}$ taza
<b>5gr</b> de sal	$\frac{3}{4}$ cucharadita
<b>3gr</b> de azúcar	$\frac{3}{4}$ cucharadita
<b>5gr</b> de levadura	1 $\frac{1}{2}$ cucharadita
<b>100gr</b> de queso crema	$\frac{1}{2}$ taza
<b>100gr</b> de jamón	$\frac{3}{4}$ taza (cortado finamente)

### Procedimiento:

Pesar todos los ingredientes

Mezclar harina, sal, azúcar, levadura y formamos un pequeño volcán en la mesa

Vamos vertiendo poco a poco el agua en el centro mientras comenzamos a amasar

Incorpora lentamente el agua, mientras sigues amasando hasta que se sienta homogénea la masa y suave. Unos 10-12min de amasado

Coloca la masa en un recipiente previamente engrasado con un poco de aceite y tapamos con la manta de cielo hasta que doble su tamaño.

Sacamos la masa y porcionamos de 40-50gr para comenzar a bolear y darle forma a nuestros bolillitos.

Dejamos reposar y ponemos a precalentar el horno a unos 220ºgrados centígrados

Una vez que ya reposaron nuestros bolillos ponemos un hielo en la charola y metemos a hornear uno 5 min, bajamos la temperatura a unos 200 grados unos 10 min y volvemos a subir temperatura a 220 para que terminen de dorar.

## **BARRITAS ENERGÉTICA**

### **INGREDIENTES**

200gr de copos de avena	2 tazas de copos de avena
5gr de dátiles (cortados finamente)	1 cucharadita dátiles picados
10gr de semilla de calabaza	1 cucharada semillas de calabaza
10gr de semillas de linaza	1 cucharada semillas de linaza
10gr de semillas de girasol	1 cucharada semillas de girasol
10gr de ajonjolí	1 cucharada ajonjolí
30 gr de nuez	¼ taza nuez
70gr de miel de abeja	⅓ taza miel de abeja
1gr de canela	¼ cucharadita canela
10gr de aceite de coco (derretido)	2 cucharaditas aceite de coco (derretido)
1pz de papel encerado / estrella	

### Procedimiento

#### Preparación previa:

Coloca papel encerado en un molde o recipiente para evitar que la mezcla se pegue.

#### Picado de ingredientes:

Corta los dátiles en trozos pequeños para facilitar su integración.

#### Mezcla de ingredientes secos:

En un recipiente, mezcla los copos de avena, semillas de calabaza, linaza, girasol, ajonjolí, nuez y una pizca de canela en polvo.

#### Incorporación de ingredientes húmedos:

Agrega la miel de abeja y el aceite de coco a la mezcla seca.

Integración: Mezcla todo hasta obtener una masa homogénea y ligeramente pegajosa. Asegúrate de que todos los ingredientes estén bien distribuidos.

Moldeado: Vierte la mezcla en el molde preparado y presiona firmemente con las manos o una espátula para compactarla de manera uniforme.

Reposo: Refrigera durante al menos 1 a 2 horas, o hasta que la mezcla esté firme.

Corte: Retira del molde y corta en forma de barras del tamaño deseado.

## CHEESCAKE FUNSIONAL

### INGREDIENTES:

70gr QUESO DE CABRA
100grMAPPLE
15gr AMARANTO (tostado ligeramente)
30gr fécula de maíz
60gr clara de huevo
10ml de vainilla
70gr de yogurt griego
18gr de almendra (fileteada o cortada finamente)
80gr de avena
30gr de miel
20gr de clara de huevo
20gr de avellana (cortada finamente)
20gr de fresa
Papel estrella

### **PROCEDIMIENTO:**

#### RELLENO:

Acremar el queso de cabra e ir agregando las claras junto con el maple, vainilla, yogurt hasta formar una mezcla

Agregar de golpe amaranto y la fécula de maíz

Mezclar todo hasta incorporarse.

#### Crocante:

Mezclamos avena, almendra, avellana y agregamos la clara de huevo mezclamos

Agregamos la miel hasta formar una pasta que colocaremos como base en nuestro recipiente

Nos aseguramos que este bien aplanado para poder verter la mezcla de queso encima

Metemos a hornear unos 30min a 180°C o hasta que la prueba del palillo salga limpio

Decoramos con las fresas.

## VERRINE SELVA NEGRA FUNCIONAL

### INGREDIENTES:

<b>BISCUIT</b>
60gr de claras
70gr de azúcar integral (piloncillo)
40gr de harina de amaranto
5gr de café soluble
20gr de harina de arroz
5ml de vainilla
15gr de cocoa
10gr de arándanos
<b>CREMA DE CASISS</b>
150gr de yogurt griego
100gr de crema acida baja en grasa
20ml de licor de casiss
120gr de miel de agave
5ml de licor de cereza
7gr de grenetina
<b>MERMELADA DE CEREZA</b>
150gr de cereza negra (sin hueso)
100gr de arándanos (blue Berry)
100ml de agua
10ml Licor de casiss
10gr de fécula de maíz
<b>PONCH DE CASISS</b>
150gr de agua
5gr de Stevia
20ml de licor de casiss
<b>DECORACIÓN</b>
4 PZ de cereza
20gr de chocolate semiamargo
<b>EXTRAS</b>
4PZ DE VASITOS PARA VERRINA (PEQUEÑO LINDO PARA POSTRE)

Procedimiento

**Elaboración del biscuit:**

Bate las claras a punto de nieve hasta que estén firmes.

Agrega poco a poco el azúcar integral mientras continúas batiendo hasta formar un merengue estable.

Incorpora de manera envolvente la avellana en polvo, almendra en polvo y el café soluble.

Añade la vainilla y mezcla suavemente.

Coloca la mezcla en una charola con papel encerado y extiende de manera uniforme.

Hornea a 180 °C durante 10–12 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.

Deja enfriar y corta en porciones pequeñas.

**Preparación del jarabe:**

Calienta el agua ligeramente.

Disuelve la hoja de stevia, el café soluble y la vainilla.

Agrega el licor (opcional) y mezcla bien.

Deja enfriar antes de usar.

**MERMELADA DE CEREZA:**

Mezclar cerezas y blue Berry junto con el agua, a fuego medio dejando que se cocinen unos 10 min.

Diluimos la fécula de maíz en poquita agua fría y la agregamos a la mezcla caliente, moviendo hasta espesar

Dejamos enfriar y agregamos el licor.

**Elaboración de la crema de queso:**

Hidrata la grenetina en un poco de agua (X6 veces su peso) fría y déjala reposar unos minutos.

Derrite la grenetina a baño maría o en microondas (sin que hierva).

En un recipiente, mezcla el yogurt griego, el queso ricotta, la vainilla y la miel.

Agrega la fruta del monje y mezcla bien.

Incorpora la grenetina disuelta en forma de hilo mientras mezclas constantemente.

**Montaje del verrine:**

1. Coloca una capa de biscuit en el fondo del vaso.
2. Humedece ligeramente con el jarabe.
3. Añade una capa de crema de queso.
4. Repite las capas hasta llenar el vaso.

**Decoración:**

1. Espolvorea cocoa en la parte superior.
2. Decora con cerezas y trozos de chocolate.

NOTA:

NO ES NECESARIO USAR ALCOHOL EN LA RECETA SE PUEDE OMITIR

## TIRAMISU FUNSIONAL

Biscuit
60gr de clara de huevo
70gr de de azúcar integral (piloncillo)
40gr de avellana en polvo
5gr de café soluble
40gr de almendra en polvo
5ml de vainilla
JARABE DEL 43
200ml de agua
5gr de Stevia
30gr de licor del 43
10gr de café soluble
5ml vainilla
Crema de queso
250gr de yogurt griego
60gr clara
75gr de fruta del monje (en polvo)
15ml de vainilla
100ml de miel de abeja
5gr de grenetina
200gr queso ricota
Decoración
Cocoa
Chocolate semiargo
Granos de café

Procedimiento

Procedimiento

### **Elaboración del biscuit:**

Bate las claras a punto de nieve hasta que estén firmes.

Agrega poco a poco el azúcar integral mientras continuas batiendo hasta formar un merengue estable.

Incorpora de manera envolvente la avellana en polvo, almendra en polvo y el café soluble.

Añade la vainilla y mezcla suavemente.

Coloca la mezcla en una charola con papel encerado y extiende de manera uniforme.

Hornea a 180 °C durante 10–12 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.

Deja enfriar y corta en porciones pequeñas.

#### **Preparación del jarabe:**

Calienta el agua ligeramente.

Disuelve la hoja de stevia, el café soluble y la vainilla.

Agrega el licor (opcional) y mezcla bien.

Deja enfriar antes de usar.

#### **Elaboración de la crema de queso:**

Hidrata la grenetina en un poco de agua (X6 veces su peso) fría y déjala reposar unos minutos.

Derrite la grenetina a baño maría o en microondas (sin que hierva).

En un recipiente, mezcla el yogurt griego, el queso ricotta, la vainilla y la miel.

Agrega la fruta del monje y mezcla bien.

Incorpora la grenetina disuelta en forma de hilo mientras mezclas constantemente.

#### **Montaje del verrine:**

1. Coloca una capa de biscuit en el fondo del vaso.
2. Humedece ligeramente con el jarabe.
3. Añade una capa de crema de queso.
4. Repite las capas hasta llenar el vaso.

#### **Decoración:**

1. Espolvorea cocoa en la parte superior.
2. Decora con cerezas y trozos de chocolate.

NOTA:

NO ES NECESARIO USAR ALCOHOL EN LA RECETA SE PUEDE OMITIR