ALMA OBREGÓN

REPOSTERÍA SANA PARA SER FELIZ

Planeta

ALMA OBREGÓN

REPOSTERÍA SANA
PARA SER FELIZ

Planeta

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 este 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

© Alma Obregón, 2017
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Fotografías del interior, © Nines Mínguez, © Alma Obregón

Diseño e infografías del interior: © Undoestudio

Primera edición: octubre de 2017
Depósito legal: B. 18.075-2017
ISBN: 978-84-08-17682-4
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Grafo
Printed in Spain – Impreso en España

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

Índice

GUÍA PARA EL LECTOR
p. 12

INGREDIENTES
p. 15

CÓMO ADAPTAR LOS INGREDIENTES
A LAS INTOLERANCIAS
p. 24

DESAYUNOS Y MERIENDAS
p. 27

POSTRES Y OCASIONES ESPECIALES
p. 85

BEBIDAS
p. 139

ÍNDICE DE RECETAS
p. 160

ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS
p. 162

AGRADECIMIENTOS
p. 164

DESAYUNOS Y MERIENDAS

GRANOLA CON MIEL Y NUECES DE PECÁN

SIN HUEVO · SIN LÁCTEOS

Para 26 raciones aproximadamente

450 g de copos de avena
150 g de nueces de pecán o pecanas, peladas
120 g de miel de buena calidad
40 g de azúcar de caña
3 cucharadas de aceite de oliva suave o girasol
2 cucharadas de agua

Puedes servir la granola de muchas formas: con leche fría, con leche caliente, con fruta fresca, con yogur... También puedes utilizarla para preparar un postre rápido y resultón: en unos vasitos, intercala capas de granola, yogur griego y frutos rojos. ¡Triunfarás, seguro!

- Precalentar el horno a 140 ºC, con calor arriba y abajo, y cubrir la bandeja de horno con papel.
- Colocar los copos de avena y las nueces en un bol. Mezclar bien.
- En otro bol, mezclar la miel con el azúcar, el agua y el aceite. Incorporar a los copos de avena y remover muy bien hasta que todos los copos estén bien impregnados por la mezcla.
- Extender sobre la bandeja y hornear durante unos 25 minutos o hasta que comience a dorarse. Dejar enfriar por completo antes de consumir o almacenar.
- Servir acompañado por un chorrito de miel.

GRANOLA CON CHÍA, AMARANTO Y FRUTAS TROPICALES

SIN HUEVO · SIN LÁCTEOS

Para 30 raciones aproximadamente

450 g de copos de cereales variados
20 g de semillas de lino dorado
40 g de amaranto
40 ml de agua
100 g de azúcar de caña integral (panela) o de azúcar de coco
80 g de aceite de oliva suave o girasol
150 g de frutas tropicales deshidratadas
30 g de *chips* de chocolate blanco (opcional)

Para preparar esta granola yo he usado copos de avena, cebada, trigo y centeno, pero puedes escoger otras variedades de copos de cereales que te gusten, como amaranto, quinoa... ¡Las posibilidades son infinitas!

- Precalentar el horno a 140 ºC, con calor arriba y abajo, y cubrir una bandeja de horno con papel adecuado.
- Colocar los copos de cereales variados, las semillas de lino y el amaranto en un bol.
- Mezclar bien el agua y el azúcar e incorporar.
- Añadir el aceite de oliva (o de girasol) y mezclar muy bien hasta que todos los copos estén impregnados por la mezcla.
- Extender sobre la bandeja y hornear durante unos 25 minutos o hasta que comience a dorarse.
- Una vez frío por completo, incorporar las frutas tropicales, en pequeños trozos, y los *chips* de chocolate blanco (opcional). Se puede almacenar o consumir inmediatamente.

GRANOLA DE CHOCOLATE Y COCO

SIN HUEVO · SIN LÁCTEOS

Para 26 raciones aproximadamente

400 g de copos de avena

80 g de aceite de coco, derretido

80 g de sirope de agave

80-120 g de *chips* de chocolate negro

30 g de chía

80 g de coco desecado o rallado

Con estas cantidades puedes hacer granola para el desayuno de una persona durante casi un mes, pero no dudes en duplicarlas si quieres preparar el desayuno para toda la familia. La mejor forma de conservar la granola es en un recipiente hermético, a temperatura ambiente.

- Precalentar el horno a 140 ºC, con calor arriba y abajo, y cubrir una bandeja de horno con papel adecuado.
- Colocar los copos de avena en un bol. Incorporar el aceite de coco y el sirope de agave, y remover muy bien hasta que todos los copos estén impregnados por la mezcla.
- Extender sobre la bandeja y hornear durante 25 minutos o hasta que comience a dorarse.
- Sacar la granola del horno, añadir en primer lugar el chocolate negro y remover muy bien hasta que el chocolate se funda y quede bien mezclado con la avena.
- Incorporar la chía y el coco desecado o rallado, y remover de nuevo.
- Dejar enfriar por completo antes de consumir o almacenar.