

UN POSTRE PARA MAMÁ

Pan de guineo

Ingredientes

2 ½ taza de harina de almendra
1 ½ cucharadita de canela molida
¼ cucharadita de nuez moscada
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
3 huevos
½ taza de miel de abeja o xilitol
¼ taza de yogurt griego
3 guineos maduros
1 cucharadita de extracto de vainilla
¼ taza de nueces picaditas

Procedimiento

En un tazón mezclar los ingredientes secos harina, canela, nuez moscada, sal y bicarbonato.

En otro tazón los ingredientes líquidos los huevos, yogurt, miel, guineos y la vainilla.

Unir los secos con los húmedos e integrar las nueces. Verter en un molde engrasado y llevar al horno a 350 grados por 50-60 minutos.

Información nutricional

Calorías total 2854 kcal

Calorías por porción: 170 cal

@nutriaesthetic

Dra. Rosa Mejía

Cake de vainilla

Ingredientes

- 1 taza eritritol
- $\frac{3}{4}$ taza mantequilla blanqueada
- 8 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 taza de harina de almendras
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de coco
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de hornear

Cremar la mantequilla con el azúcar.

Agregar los huevos 1 a 1, agregar la leche y la vainilla.

Agregar los ingredientes secos, hornear a 300 grados por 20 minutos.

Información nutricional

Rinde 24 porciones

Carbohidratos por porción 2 grs

Frosting de cream cheese

Ingredientes

- 2 cream cheese de 8 onz
- $\frac{1}{2}$ taza de eritritol
- 4 cucharadas de mantequilla ablandada
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de crema para batir

@nutriaesthetic

Dra. Rosa Mejía

Fresas

Cremar todos los ingredientes y decorar.

Cake de chocolate

Ingredientes

48 grs de harina de almendra
30 grs de linaza molida
1 cucharadita de polvo de hornear
70 grs de mantequilla
 $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ taza de eritritol
40 grs de cocoa amarga
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
2 huevos
1 cucharadita de café saludable

Mezclar los ingredientes secos. Crear juntos mantequilla, azúcar, cacao, sal, café hasta que el azúcar se mezcle bien. Agregar los huevos 1 a 1 y luego unir con los ingredientes secos.

Hornear a 300 grados por 15 minutos.

Información nutricional

Carbohidratos por porción 5grs (tamaño tipo cup cake)

@nutriaesthetic

Dra. Rosa Mejía

Frostin de chocolate

Ingredientes

227 grs de cream cheese

100 grs de mantequilla

6-12 cucharadas de eritritol

2-6 cucharadas de cocoa amarga

½ cucharadita de café soluble

1 pizca de sal

Creinar juntos.

ÉTICA & NUTRICIÓN

Dra. Rosa Mejía

@nutriaesthetic