

Postres mexicanos saludables

Decide por tu bienestar



Septiembre es un mes en el que celebramos nuestra cultura y la comida es parte importante de los festejos. Por ello, te compartimos 4 recetas de postres mexicanos para prepararlos en una versión más saludable. ¡También los puedes disfrutar durante todo el año!

Receta 1

Bolitas de churro



Ingredientes

- 👉 1 taza de harina de avena
- 👉 1 taza de yogurt griego natural sin azúcar
- 👉 Azúcar mascabado para espolvorear (combina con canela en polvo)

Preparación

Mezcla la harina de avena junto con el yogurt, incorpora los ingredientes para crear una masa, posteriormente elabora pequeñas bolitas. Una vez hechas, utilizar la airfryer por 10 minutos a 200 grados para su cocción. Al terminar espolvorea azúcar y canela.

Receta 2

Arroz con leche fit



Ingredientes

- 👉 1 taza de arroz precocido
- 👉 2 tazas de leche descremada, de coco o almendra
- 👉 2 cucharadas de monk fruit o stevia
- 👉 1 ramita de canela
- 👉 1 cucharadita de vainilla

Preparación

Hierve la leche de tu elección con una ramita de canela, agrega el arroz precocido y déjalo reposar alrededor de 10 minutos. Al final, agrega la stevia y la vainilla. Puedes decorar con canela en polvo.

Receta 3

Pan de elote



Ingredientes

- 👉 ¾ taza de elote en grano
- 👉 3 cucharaditas de yogurt griego natural sin azúcar
- 👉 4 claras o 2 huevos
- 👉 1 cucharadita de mantequilla derretida sin sal
- 👉 1 cucharadita de vainilla
- 👉 1 cucharadita de monk fruit
- 👉 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta que ésta espese. Mete la mezcla en la airfryer durante 30 minutos. Puedes agregar el topping de tu elección una vez horneado.

Receta 4

Flan fit



Ingredientes

- 👉 1 huevo
- 👉 1 taza de leche de coco
- 👉 1 cucharadita de monk fruit
- 👉 1 cucharadita de vainilla.

Preparación

Mezcla todos los ingredientes, vierte la mezcla en una taza y cocínala en el microondas por 3 minutos. Déjalo enfriar para que tome consistencia.

¡Felices fiestas patrias!

