

Lucía Martínez
Prólogo de Carlos Ríos



POSTRES

Realfooding

50 RECETAS FÁCILES Y DELICIOSAS



Lucía Martínez
Prólogo de Carlos Ríos

POSTRES
Realfooding

50 RECETAS FÁCILES Y DELICIOSAS



1.ª edición, noviembre de 2022

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 éste 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.

© Lucía Martínez Carillo, 2022
© del prólogo, Carlos Ríos Quirce, 2022
© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2022
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

Diseño de interior: Eva Mutter

© de las fotografías de las recetas, Lucía Martínez Carillo
© del resto de imágenes, Shutterstock

ISBN: 978-84-493-4010-9
Depósito legal: B. 14.161-2022
Impresión y encuadernación en Estella

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogo de Carlos Ríos _____	5
Introducción _____	7
¿Cómo endulzamos nuestros postres? _____	8
Dispensa <i>realfooding</i> para postres _____	10
Técnicas básicas de repostería _____	12
Preguntas frecuentes _____	14
Claves para... _____	16
BÁSICOS _____	23
BIZCOCHOS _____	35
GALLETAS _____	47
MAGDALENAS Y <i>MUFFINS</i> _____	59
BERLINAS _____	71
POSTRES FRÍOS _____	83
TARTAS SIN HORNO _____	95
POSTRES NAVIDEÑOS _____	103
DESAYUNOS Y <i>SNACKS</i> _____	117
<i>SNACKS</i> RÁPIDOS _____	133
Índice de recetas _____	142

¿CÓMO ENDULZAMOS NUESTROS POSTRES?

Como sabemos, el objetivo del *Realfooding* es, por un lado, alimentarnos de forma saludable y, por otro, acostumbrar a nuestro paladar al sabor real de los alimentos, por eso, siempre vamos a preferir aprovechar el dulzor natural de la fruta madura para endulzar nuestros postres.

Vale, pero entonces **¿el azúcar de la fruta sí es bueno?** Pues sí. No es lo mismo el azúcar presente en los alimentos (azúcar intrínseco) que el azúcar libre o añadido. Así, el azúcar intrínseco se encuentra de forma natural en la matriz de un alimento (como en las frutas o verduras, donde el azúcar va acompañado de fibra, agua, antioxidantes y demás compuestos beneficiosos).

Algunos ingredientes que, aunque no lo parezca, también son azúcar:

- * Sirope de agave
- * Sirope de arce
- * Azúcar de coco
- * Azúcar de caña
- * Jarabe de arroz, de maíz...
- * Glucosa
- * Panela

El azúcar libre, en cambio, es aquel que, o bien se añade en productos ultraprocesados (refrescos, bollería, cremas...), o bien se libera mediante el procesamiento del alimento que lo contenía de forma natural (como ocurre con los zumos o licuados).

Mientras que el consumo de frutas y verduras es muy beneficioso para la salud, la ingesta de alimentos ricos en azúcar libre debería reducirse.

Sea como sea, lo que debemos interiorizar es que, si tuviésemos que elegir entre consumir azúcar o edulcorantes, es mejor tomar azúcar puntualmente que edulcorantes a diario.

¿Qué pasa con los edulcorantes? Aunque sobre el papel puedan parecer una buena opción (en especial por su gran poder endulzante frente a su baja densidad calórica) consumirlos con frecuencia hace que nuestro paladar sea incapaz de captar los sabores naturales de los alimentos y se acostumbre a un nivel de dulzor artificial e imposible de alcanzar con otros endulzantes saludables como la fruta. Además, la mayoría de los edulcorantes alteran la microbiota intestinal.

Por todo esto, la mejor opción es siempre la fruta madura o deshidratada, que aporta

dulzor y sabor, pero ¡también beneficios nutricionales! Vamos a ver algunos de los endulzantes que más veces vas a encontrar en este libro, y también mis favoritos:

- * **Dátiles o pasta de dátil:** el endulzante *realfooding* por excelencia. No aporta prácticamente sabor, pero sí mucho dulzor a los postres.
- * **Plátano maduro:** otro de nuestros favoritos, aporta menos dulzor que el dátil y un ligero sabor a plátano que, dependiendo del postre, queda delicioso.
- * **Manzana o pera asadas:** endulzan de forma suave y, además, aportan jugosidad. Me gustan especialmente en las recetas de berlinas y tortitas.
- * **Calabaza o boniato asados:** si no te gusta el sabor del plátano, puedes utilizar calabaza o boniato. Ambos quedan geniales en recetas de bizcochos, tartas, bombones...
- * **Otras frutas como el mango, las fresas o las frambuesas** quedan especialmente bien en preparaciones que no necesitan horno.
- * **Canela y vainilla:** por sí solas endulzan de forma muy sutil, pero combinadas con dátiles o con otra fruta, como el plátano, potencian muchísimo el sabor de nuestros postres.

¡Cuanto más emplees este tipo de endulzantes, más se acostumbrará tu paladar a los sabores reales y más sabroso te resultará todo!

¿La miel es una buena opción para endulzar nuestros postres?

La miel pura y mínimamente procesada posee, además de un gran poder endulzante, propiedades antimicrobianas, antioxidantes, antiinflamatorias, etc., pero también es un alimento denso en energía. Esto la convierte en una buena opción para añadir de forma ocasional a alguna receta (1-2 cucharadas), pero es más interesante endulzar con fruta fresca madura o deshidratada.

DESPENSA REALFOODING PARA POSTRES

Antes de empezar con las recetas, te voy a hablar de algunos de los ingredientes que más vamos a usar para preparar los postres que vienen a continuación, y también de cómo elegirlos para que sean buenos procesados y cómo se comportan en nuestras preparaciones.

- * **Aceite de coco:** resulta útil en algunas recetas (por ejemplo, en bombones, galletas y coberturas) porque solidifica en frío. Si no resulta imprescindible para obtener la textura final del postre, siempre es mucho más interesante utilizar aceite de oliva virgen extra.
- * **Cremas de frutos secos:** al elegirlos es importante asegurarnos de que son 100% frutos secos, sin ingredientes añadidos. También se pueden preparar en casa triturando los frutos secos hasta que suelten su aceite y se conviertan en crema.
- * **Vainilla:** lo mejor es usar vainas de vainilla o vainilla en polvo (100% vaina de vainilla triturada). Si te resulta difícil encontrar estos formatos, puedes optar por el extracto de vainilla, ya que, aunque no es de tanta calidad, la cantidad que se usa en las recetas es tan pequeña que no supone un problema.
- * **Canela:** prioriza siempre la canela de Ceylán, que es más sabrosa y dulce, y tiene más beneficios que el resto de las variedades.
- * **Cacao puro en polvo:** se trata de cacao desgrasado y pulverizado con un sabor muy intenso y amargo. Al comprarlo, asegúrate de que no contenga ingredientes añadidos.
- * **Chocolate 85%:** elige un chocolate con un alto porcentaje de cacao para beneficiarte del mayor contenido de antioxidantes.
- * **Harina integral:** en general, la harina integral absorbe un poco más de líquido que la no integral, pero no te preocupes, porque todas las recetas del libro están medidas para que queden perfectas. Puedes utilizar harina de trigo integral, harina de espelta, harina de avena... o una combinación de estas. Si necesitas hacer un postre sin gluten, la mejor combinación es harina de trigo sarraceno y harina de arroz integral a partes iguales. ¡No falla!
- * **Harina de almendra:** puedes comprarla ya hecha o prepararla en casa triturando las almendras hasta que queden muy finas. Esta harina es ideal para las preparaciones que

se consumen crudas (bolitas energéticas, *cookie dough*, bases de tarta, etc.).

- * **Leche de coco:** se comercializa en lata, se obtiene de la pulpa del coco y, si no consumes lácteos, su alto porcentaje de grasa la convierte en la sustituta vegetal ideal de la nata para montar. A nivel nutricional ambos productos se parecen mucho.
- * **Nibs de cacao:** son trocitos de granos de cacao prácticamente sin procesar, con un sabor intenso, amargo y tostado. Aportan un toque crujiente muy rico en algunas

preparaciones, y cuentan con todos los beneficios del cacao puro.

- * **Semillas de chía:** estas semillas absorben varias veces su peso en líquido y generan una capa gelatinosa a su alrededor que es perfecta para espesar algunas preparaciones, como las mermeladas. Además, son ricas en fibra y en omega 3.



TÉCNICAS BÁSICAS DE REPOSTERÍA

A lo largo del libro te explicaré muchos trucos y encontrarás las explicaciones necesarias para conseguir que todos los postres queden perfectos. Sin embargo, nunca está de más hacer un repaso de las técnicas básicas que vamos a emplear, para tenerlas como referencia.

* **Baño maría:** esta técnica es la forma más segura y sencilla de fundir chocolate, porque es prácticamente imposible que se te queme. Consiste en calentar agua en una olla y colocar un recipiente encima en contacto con el líquido. Al poner el alimento que queramos calentar o fundir en el recipiente (por ejemplo, chocolate) este se irá deshaciendo muy poco a poco.

* **Hidratar gelatina:** antes de incorporar gelatina en nuestros postres, debemos hidratarla en agua fría durante unos 15 minutos (hasta que las hojas queden flexibles). A continuación, las disolvemos en un líquido caliente y añadimos esta mezcla al resto de los ingredientes.

* **Integrar ingredientes en una masa:** la preparación de casi todas las masas acostumbra a seguir el mismo procedimiento. Empezamos mezclando por un lado los ingredientes húmedos y por

otro los sólidos. Una vez que tenemos estas dos preparaciones, añadimos la mezcla de los sólidos al recipiente de los líquidos (o viceversa) y removemos bien hasta que no queden grumos en la masa. De este modo, obtendremos masas uniformes que se hornean sin problemas.

* **Montar claras a punto de nieve:** antes de montar las claras, hay que separarlas de las yemas (recuerda que puedes conservar estas en otro recipiente para más tarde o para otras recetas). A continuación, y con una batidora eléctrica de varillas, batimos con fuerza y haciendo movimientos amplios hasta conseguir picos firmes y espumosos en las claras.

* **Montar nata:** para montar nata, es necesario que esté muy fría, por lo que debe llevar al menos un par de horas en la nevera antes de ponernos a trabajar. Una vez fría, hay que batirla enérgicamente con varillas manuales o eléctricas hasta que doble su volumen, con cuidado de que no se caliente la preparación, porque se cortaría.

* **Preparar los moldes:** si tu molde no es antiadherente, o no estás seguro de que lo sea, puedes forrarlo con papel de horno para evitar que las masas se peguen

y se rompan al intentar desmoldarlas.

Otra opción consiste en untar el interior del molde con aceite (o mantequilla) y espolvorear un poco de harina.

- * **Rallar cítricos:** al rallar pieles de limón o naranja, es importante no llegar a la parte blanca, ya que amargará nuestro postre.
- * **Tamizar:** en algunas recetas se indica que hay que incorporar la harina tamizada. Esto se hace para añadir aire a la mezcla, de forma que suba más y quede más esponjosa. Para hacerlo, basta con espolvorear la harina sobre la mezcla a través de un colador fino. Al usar harina integral, verás que quedan restos de cáscaras del cereal en el tamiz. ¡No los tires! Añádelos a la mezcla y remueve bien, así conseguirás que la harina integral conserve sus beneficios y, a la vez, la habrás aireado para que la preparación sea más esponjosa.



PREGUNTAS FRECUENTES

Vamos a resolver rápidamente algunas de las dudas más frecuentes que recibo a diario en mi cuenta de Instagram, para que las tengas siempre a mano.

LEVADURA DE REPOSTERÍA O BICARBONATO SÓDICO: ¿CUÁL USO?

No hay que confundir la levadura de repostería (o impulsor) con la levadura para pan. La primera se utiliza en la mayoría de las preparaciones de repostería (bizcochos, galletas, magdalenas, tortitas, etc.), mientras que la segunda se emplea solo en las masas que se dejan fermentar fuera del horno (panes, bollos, pizzas, etc.).

La levadura de repostería es, en realidad, una mezcla de dos compuestos (un ácido y una base, normalmente bicarbonato) que reaccionan con el calor del horno generando gases que hacen que los bizcochos crezcan y queden esponjosos.

Si queremos sustituir la levadura de repostería por bicarbonato, tenemos que añadir también un ácido para que este reaccione. En esos casos podemos utilizar un chorrito de jugo de limón, vinagre, yogur, cacao... ¡depende de la receta! Además, hay que tener en cuenta que la equivalencia sería de $\frac{1}{4}$ de cucharadita de

bicarbonato por cada cucharadita de levadura de repostería.

AOVE, MANTEQUILLA O ACEITE DE COCO: ¿CUÁL UTILIZO?

¡Depende! Nutricionalmente sabemos que el aceite de oliva virgen extra (AOVE) es la mejor opción, por eso lo uso en más del 90% de las recetas de este libro, pero la mantequilla y el aceite de coco (extra virgen) son dos buenos procesados que se pueden usar sin problema en las recetas que lo requieran.

Normalmente usamos mantequilla cuando necesitamos que la masa cruda solidifique ligeramente en frío y se derrita con el calor del horno. Un ejemplo son las *cookies* americanas, donde la mantequilla nos facilita el proceso de dar forma a las galletas, y aporta una textura jugosa y un sabor rico e intenso.

Por su parte, el aceite de coco es perfecto para conseguir una textura de chocolate fundido sedoso en las coberturas y también es una buena alternativa vegetal a la mantequilla en las recetas que la necesiten.

Mi recomendación es priorizar el uso de AOVE salvo que la receta precise otra cosa o queramos aportar el sabor lácteo de la mantequilla a la masa.

¿PUEDO SUSTITUIR LA HARINA INTEGRAL POR HARINA DE ALMENDRA?

Si alguna vez has cocinado con harina de almendra, sabrás que, en las masas, se comporta de forma distinta al resto de las harinas (es más grasa, más pesada, etc.), cosa que complica dar una equivalencia exacta. Mi consejo es que, si quieres utilizar harina de almendra, busques recetas concretas y adaptadas especialmente para ello.

SI NO ME GUSTA EL DÁTIL, ¿POR QUÉ LO PUEDO SUSTITUIR?

En función de la receta puedes usar otros endulzantes, como plátano maduro, manzana asada, boniato asado o, incluso, canela o vainilla. Aunque, sinceramente, una vez incorporada la pasta de dátil al postre, no se nota nada su sabor. Solo aporta dulzor y algo de humedad extra a la masa.

SI NO PUEDO TOMAR GLUTEN, ¿PUEDO PREPARAR LAS RECETAS DE ESTE LIBRO?

¡Sí! En todas las recetas se han especificado los cambios necesarios para adaptar la receta y hacerla sin gluten. Mi combinación de harinas sin gluten favorita es mitad de trigo sarraceno (que, a pesar de su nombre, no es trigo y no contiene gluten) y mitad de harina de arroz integral. ¡Nunca falla!

¿PUEDO CONGELAR MASAS CRUDAS? ¿O ES MEJOR CONGELAR LOS BIZCOCHOS O LAS GALLETAS YA HORNEADOS?

¡Depende! En el caso del bizcocho yo prefiero hornear, cortar en rebanadas y congelar las rebanadas (puedes poner un trozo de papel de horno entre una y otra para que no se peguen). Así, cuando quiero un trozo solo tengo que llevarlo unos segundos al microondas y queda como recién hecho. En el caso de las galletas, suelo hacerlo al revés, hago las bolitas de masa, las aplasto ligeramente y las congelo sin hornear. Cuando quiero hornearlas las llevo directamente del congelador al horno precalentado y las dejo un par de minutos más del tiempo que indica la receta.