

# Recetas Savvy

Postres deliciosos buenos para ti



**Por: Patty Guarín**

**Las protagonistas...**

**Savvy<sup>®</sup>**

**Veggie  
Power<sub>v</sub>**

Protein

vainilla

MEZCLA EN POLVO PARA PREPARAR  
BEBIDA CON PROTEINA

560 g

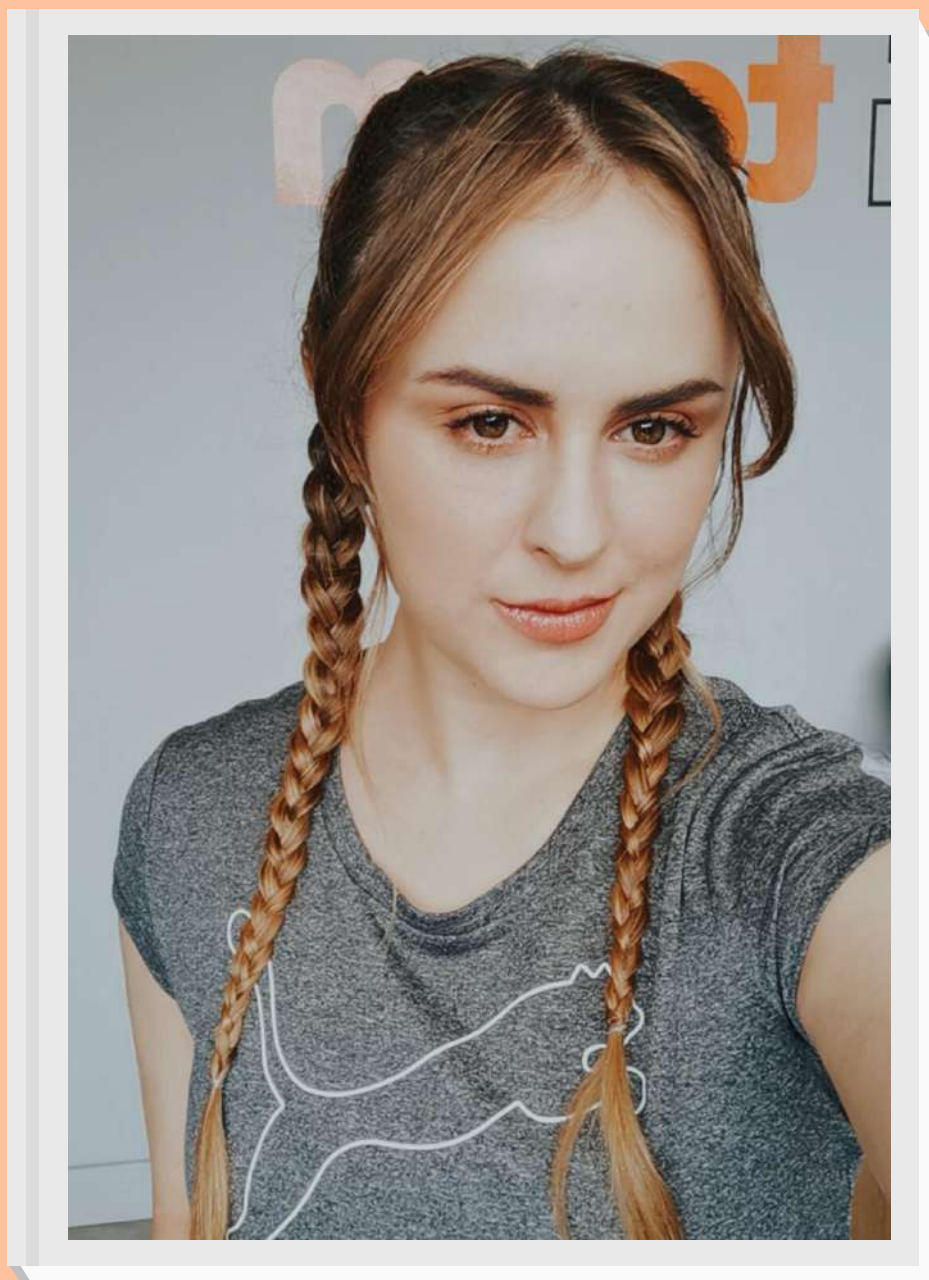
**Savvy**  
<sup>v</sup>**Bone  
Broth  
Power,**  
Protein

chocolate

WORTH THE PRICE & ASK OF CALIF  
A PRODUCT OF THE U.S. FOOD PROGRAM  
WITH 100% PROTEIN

560 g

La creadora de nuestras recetas...



**Patty Guarín**

Coach de nutrición, entrenamiento y estilo de vida.

Amante de la cocina saludable

Instagram @pattyguarin

*Patty Guarín*

# Comer saludable debe ser un placer

Para poder mantener un hábito a largo plazo disfrutarlo es fundamental.

Aprender a cocinar pone la salud en nuestras manos y nos abre a un universo de infinitas posibilidades de sabores y texturas que hacen de la alimentación saludable todo un placer.

En este recetario encontrarás preparaciones deliciosas, con muy buenos ingredientes que puedes preparar para ti y para tus seres queridos, inclusive incluirlas en las meriendas de tus niños.

Te darás cuenta de que no se necesita azúcar, harinas refinadas ni aceites inflamatorios para lograr un postre exquisito y que comer saludable es un placer.

*Patty Guarín*

# Consideraciones

Todas las recetas horneadas se pueden hacer en la air fryer a la misma temperatura.

Te recomendamos usar stevia líquida pura en tus preparaciones, es la mejor opción para endulzar. Sin embargo puedes usar el endulzante de tu preferencia o no endulzar. Por eso siempre ponemos "endulzante al gusto"

# Cinnamon Rolls





## **Ingredientes**

### **Para los rolls**

25g de proteína

50g de harina de almendras

15g de harina de coco

1 huevo

1 clara

1 cdta de polvo para hornear

Pizca de sal

Endulzante al gusto

1 cda de yogur de coco o yogur griego

### **Para el relleno**

Ghee o aceite de coco

Canela

Endulzante al gusto

### **Para la salsa**

4 cdas de mantequilla de coco

2 cdas de aceite de coco

Endulzante al gusto

Agua caliente

## **Procedimiento**

Precalienta el horno a 180C.

Mezcla todos los ingredientes de los rolls. La masa debes poderla manipular con tus manos.

Coloca un pedazo de bolsa plástica sobre la mesa y engrásalo con un poco de aceite de coco o ghee.

Haz un cilindro con la masa y presiónalo sobre el plástico para lograr un rectángulo de aproximadamente 0.5-1 cm de grosor.

Con una brocha de silicona esparce un poco de ghee o aceite de coco sobre la masa. Rocía un poco de canela y endulzante sobre el ghee.

Con la ayuda del plástico enrolla la masa poco a poco, presionando con el plástico la masa en cada vuelta hasta formar un gran rollo.

Corta el rollo en tres pedazos.

Engrasa un molde con ghee o aceite de coco y coloca los rollitos pegados uno al lado del otro.

Hornea durante 15 a 20 minutos o hasta que los rollitos doren por encima.

Para la salsa. Derrite a baño maría 4 cucharadas de mantequilla de coco y 2 cucharadas de aceite de coco. Agrega el endulzante al gusto y agua caliente poco a poco hasta lograr una consistencia suave, pero no líquida, que se pueda esparcir sobre los rollos.



**Bites de Limón y Amapola  
Rellenos con Mermelada de  
Frutos Rojos**



## Ingredientes

3 huevos orgánicos  
28g proteína Veggie Power Savvy  
15g de harina de coco  
10g de semillas de amapola  
cdta de polvo para hornear  
Ralladura de 1 limón  
10g de ghee  
1/4 taza de leche vegetal o agua  
Zumo de medio limón  
Endulzante al gusto  
20 gotas de aceite esencial de limón  
3 cdas de mermelada de frutos rojos hecha en casa\*\*

\*\* ver receta en Cheesecake de Frutos rojos

## Procedimiento

Precalienta el horno a 180C.

Engrasa un molde cuadrado o para brownies con aceite de coco o ghee.

En un recipiente combina los ingredientes secos (proteína Veggie Power Savvy, harina de coco, semillas de amapola, ralladura de limón, polvo para hornear).

Luego, agrega los huevos, el ghee, el zumo de limón, la leche vegetal y el endulzante, mezcla hasta que esté todo bien incorporado.

Vierte la mezcla en el molde.

Agrega media cucharada de mermelada en el centro de cada ponquesito.

Hornea durante 20 minutos o hasta que al insertar un cuchillo o palillo en el centro salga limpio.

Deja enfriar.

Para el glaseado. Derrite a baño maría 4 cucharadas de mantequilla de coco y 2 cucharadas de aceite de coco. Agrega el endulzante al gusto y agua caliente poco a poco hasta lograr una consistencia suave, pero no líquida, que se pueda esparcir sobre los bites.

# Torta de Zanahoria



## Ingredientes

28g proteína Veggie Power Savvy  
10g de harina de coco  
2 cdtas de canela  
60g zanahoria orgánica rallada  
3 huevos orgánicos  
1/4 taza de leche vegetal  
Endulzante al gusto  
30g de nuez del nogal picada y dorada  
1 cdta de polvo para hornear

## Procedimiento

Precalienta el horno a 180C.

Engrasa un molde con aceite de coco o ghee.

En un recipiente combina los ingredientes secos (proteína Veggie Power Savvy, harina de coco, canela, polvo para hornear).

Luego, agrega los huevos, la leche vegetal y el endulzante, mezcla bien.

Incorpora la zanahoria y la nuez del nogal.

Vierte la mezcla en el molde.

Hornea durante 20-30 minutos o hasta que al insertar un cuchillo o palillo en el centro salga limpio.

Para el glaseado. Derrite a baño maría 4 cucharadas de mantequilla de coco y 2 cucharadas de aceite de coco. Agrega el endulzante al gusto y agua caliente poco a poco hasta lograr una consistencia suave, pero no líquida, que se pueda esparcir sobre la torta.

Decora con más nueces del nogal picada y ligeramente tostadas en una sartén.

# **Blondies de Macadamia y Coco con Cobertura de Chocolate Blanco**





## Ingredientes

2 huevos orgánicos  
28g de proteína Veggie Power Savvy  
10g de harina de coco  
50g de mantequilla de macadamia y coco  
1 cda de polvo para hornear  
1/4 taza de leche vegetal o agua  
Endulzante al gusto  
30g de chocolate sin azúcar picado en trozos pequeños

## Para la cobertura

40 g de manteca de cacao  
40g de crema de coco de lata

## Procedimiento

Precalienta el horno a 180C

Engrasa un molde cuadrado o para brownies con aceite de coco o ghee.

Mezcla todos los ingredientes de los blondies, menos en chocolate en trozos, en un recipiente hasta que estén muy bien incorporados.

Vierte sobre el molde engrasado y coloca los trozos de chocolate bien repartidos por todos los blondies.

Hornea durante 10 minutos. Si quieres que queden húmedos por dentro la masa debe quedar ligeramente cruda. Luego dejas enfriar completamente y refrigeras antes de cortar o desmoldar.

Si prefieres una masa esponjosa hornea durante 5 a 10 minutos más hasta que al insertar un cuchillo o palillo en el centro salga limpio.

Para la cobertura calienta la crema de coco hasta antes de que hierva y vierte sobre la manteca de cacao. Revuelve hasta que derrita completamente. Puedes agregar endulzante si deseas.

Vierte sobre los blondies.

# Ferreros



## Ingredientes

70g de proteína Bone Broth Savvy  
60g de mantequilla de avellana  
Leche vegetal  
Endulzante al gusto  
6 avellanas tostadas  
1/2 taza de avellanas tostadas y trituradas  
40g de chocolate sin azúcar  
5g de ghee o aceite de coco

## Procedimiento

Mezcla la proteína con la mantequilla de avellana y agrega leche vegetal poco a poco hasta lograr una consistencia de plastilina.

Con la mezcla haz 6 bolas del mismo tamaño e introduce una avellana en el centro de cada una cubriendo con el resto de la masa.

Lleva las bolas al congelador durante 4 horas.

Derrite el chocolate al baño maría con el ghee o el aceite de coco.

Pasa las bolas congeladas por el chocolate derretido y cúbre las completamente. Inmediatamente pásalas por las avellanas trituradas para que queden cubiertas.

Déjalas reposar otro rato en la nevera antes de comerlas.

# **Cheesecake Vegano de Frutos Rojos**



## **Para la base:**

28g de proteína Veggie Power Savvy

Agua

Stevia al gusto

## **Para el cheesecake:**

100g de marañón

2 cdas de aceite de coco

100g de crema de coco

El zumo de 1/2 limón

Endulzante al gusto

## **Para el dulce de frutos rojos:**

100g de arándanos congelados

100g de moras congeladas

100g de frambuesas congeladas

1/2 cdta de sal

Endulzante al gusto

## **Procedimiento**

Refrigera la lata de leche de coco de un día para otro.

Remoja los marañones en agua durante al menos 4 horas o de un día para otro.

Prepara el dulce de frutos rojos. Coloca en una olla todos los ingredientes a fuego medio/bajo hasta que se descongelen los frutos rojos y comiencen a soltar líquido.

Baja el fuego y cocina en bajo hasta que reduzca, endulza a tu gusto.

Precalienta el horno a 180C

En un recipiente coloca la proteína Veggie Power y agrega agua poco a poco, mezclando hasta lograr una consistencia de plastilina que puedan manipular con tus manos. Presiónala en el centro de un molde para pasteles springform y hornea durante 8 minutos. Deja enfriar.

Abre la lata de leche de coco refrigerada, retira el agua \*\*El agua la puedes usar para hacer un batido.

Retira el agua donde remojuste los marañones y colócalos en un procesador o licuadora. Agrega la crema de coco, el aceite, el zumo de limón y el endulzante. Licúa o procesa hasta lograr una mezcla cremosa. Agrega un poco de agua si es necesario para que logres una consistencia cremosa y sin grumos.

Vierte la mezcla sobre la base y lleva al congelador hasta que endurezca.

Deja reposar a temperatura ambiente antes de cortar y servir.

# **Donuts Glaseados con Mantequilla de Coco**



# Donuts de Vainilla

## Ingredientes

28g de proteína Veggie Power Savvy

10g de harina de coco

2 huevos

1 clara

Pizca de sal

1 cda de polvo para hornear

Endulzante al gusto

Precalienta el horno a 180C

Engrasa un molde para donuts con aceite de coco o ghee.

Mezcla todos los ingredientes y vierte sobre el molde engrasado.

Hornea durante 10 minutos o hasta que al insertar un cuchillo o palillo salga limpio, deja enfriar y refrigera durante 2 horas.

Para el glaseado de mantequilla de coco derrite 50g de mantequilla de coco y 1 cucharada de aceite de coco. Agrega agua caliente hasta lograr una consistencia cremosa y líquida que puedas esparcir sobre los donuts. Agrega endulzante al gusto.

Saca los donuts del refrigerador y cubre con el glaseado. Refrigera nuevamente hasta que endurezca.

Sirve y disfruta.





# Donuts de Chocolate

## Ingredientes

35g de proteína Bone Broth Savvy

10g de harina de coco

2 huevos

1 clara

Pizca de sal

1 cdta de polvo para hornear

Endulzante al gusto

Precalienta el horno a 180C

Engrasa un molde para donuts con aceite de coco o ghee.

Mezcla todos los ingredientes y vierte sobre el molde engrasado.

Hornea durante 10 minutos o hasta que al insertar un cuchillo o palillo salga limpio, deja enfriar y refrigera durante 2 horas.

Para el glaseado de mantequilla de coco derrite 50g de mantequilla de coco y 1 cucharada de aceite de coco. Agrega agua caliente hasta lograr una consistencia cremosa y líquida que puedas vertir sobre los donuts. Agrega endulzante al gusto.

Saca los donuts del refrigerador y cubre con el glaseado. Refrigera nuevamente hasta que endurezca.

Sirve y disfruta.

# **Torta de Arándanos**



## **Ingredientes**

28g de proteína Veggie Power Savvy

10g de harina de coco

1 cdta de polvo para hornear

2 huevos

1 clara

10g de ghee

1/3 taza de leche vegetal

1 cdta de polvo para hornear

Endulzante al gusto

50g de arándanos congelados

## **Procedimiento**

Precalienta el horno a 180C

Engrasa un molde con aceite de coco o ghee.

Mezcla todos los ingredientes de la torta menos los arándanos. Incorpora los arándanos y vierte sobre el molde engrasado.

Hornea durante 20-30 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo o palillo salga limpio.

# **Galletas Veganas con Chips de Chocolate**



## **Ingredientes**

28g de proteína Veggie Power

30g de mantequilla de almendras

Pizca de sal marina

Leche vegetal

Endulzante al gusto

20g de chocolate partido en trozos pequeños

## **Procedimiento**

Precalienta el horno a 180C

Mezcla la proteína con la mantequilla de almendras agregando leche vegetal poco a poco hasta lograr una consistencia de plastilina. Haz bolitas, colócalos sobre una bandeja y presiona para darle forma a las galletas.

Coloca los trozos de chocolate sobre las galletas.

Hornea durante 8-10 minutos o hasta que doren ligeramente los bordes.

Déjalas enfriar completamente antes de comerlas para que queden muy crocantes.

# **Torta Marmoleada**



## Ingredientes

Para la torta de vainilla:

28g de proteína Veggie Power Savvy

6g de harina de coco

1 cda de polvo para hornear

2 huevos

1 clara

10g de ghee

1/4 taza de leche vegetal

Endulzante al gusto

Para el veteado de chocolate:

15g de proteína Bone Broth Savvy

1 clara

Endulzante al gusto

## Procedimiento

Precalienta el horno a 180C

Engrasa un molde con aceite de coco o ghee.

Mezcla los ingredientes de la torta y vierte sobre el molde engrasado.

Mézcla los ingredientes del veteado y vierte esparséndolo dibujando serpentinas sobre la mezcla de la torta. Luego con un palillo crea las vetas dibujando serpentinas en el sentido contrario.

Hornea durante 20 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo o palillo salga limpio.



# **Bolitas de Chocolate**



## **Ingredientes**

35g de proteína Bone Broth Savvy

30g de mantequilla de almendras

Pizca de sal marina

Leche vegetal

Endulzante al gusto

## **Procedimiento**

Mezcla la proteína con la mantequilla de almendras agregando leche vegetal poco a poco hasta lograr una consistencia de plastilina. Haz bolitas, colócalos sobre una bandeja y refrigera durante 4 horas.

# **Pie de Ganache de Chocolate**



# Ingredientes

## Para la base:

28g de proteína Veggie Power Savvy

Agua

Endulzante al gusto

## Para el ganache:

1 lata de leche de coco

10g de cacao

30g de chocolate sin azúcar

# Procedimiento

Refrigera la lata de leche de coco de un día para otro.

Precalienta el horno a 180C

En un recipiente coloca la proteína Veggie Power y agrega agua poco a poco, mezclando hasta lograr una consistencia de plastilina que puedan manipular con tus manos. Presiónala en el centro de un molde para pasteles springform y hornea durante 8 minutos. Deja enfriar.

Abre la lata de leche de coco refrigerada, retira el agua y coloca únicamente la crema (la parte dura) en una olla. \*\*El agua la puedes usar para hacer un batido.

Calienta la crema de coco hasta antes de que hierva.

Coloca el chocolate en un recipiente y vierte la crema de coco caliente sobre él revolviendo hasta que derrita. Agrega el cacao y stevia al gusto y mezcla hasta que esté todo bien incorporado.

Vierte la mezcla sobre la base y lleva al congelador hasta que endurezca el ganache.

Deja reposar a temperatura ambiente antes de cortar y servir.

# **Pecan Pie de Chocolate**



# Ingredientes

## Para la base:

28g de Veggie Protein

30g de harina de almendra

Endulzante al gusto

Agua o leche vegetal (coco o almendra)

Precalienta el horno a 180C

En un recipiente mezcla la proteína Veggie con la harina de almendras, endulza al gusto y comienza a agregar agua o leche vegetal poco a poco hasta lograr una consistencia de plastilina.

Coloca la masa en el centro de un molde para pie y presiona hasta cubrir toda la base y parte del borde.

Hornea durante 10 minutos o hasta que dore.

Saca del horno y deja enfriar.

## Para el relleno:

35g de Bone Broth Protein

Agua o leche vegetal

60-80g de pecans

1/2 cdta de ghee

10g de harina de coco

Endulzante al gusto

## Ingredientes

En un recipiente coloca la proteína y agrega agua o leche vegetal poco a poco hasta lograr una mezcla cremosa.

Endulza al gusto o también puedes dejarla sólo con el dulce que ya trae la proteína.

En una sartén caliente agrega el ghee. Dora los pecas con el ghee a fuego medio/bajo hasta que comiencen a liberar su aroma y se vean ligeramente dorados, ten cuidado que no se te vayan a quemar.

Cuando doren agrega 2 o 3 chorrillos de stevia líquida, revuelve unos segundos y retira del fuego.

Pica en trozos pequeños 20g de pecans e incorpóralos a la mezcla de la Bone Broth protein.

Vierte la mezcla sobre la base del pie. Decora la superficie con los pecans enteros.

Refrigera durante mínimo 4 horas o de un día para otro antes de porcina y servir.

# **Torta Húmeda de Chocolate con relleno de Mantequilla de Marañón**





# Ingredientes

## Para la torta de chocolate:

35g de proteína Bone Broth Savvy  
/2 cdta de polvo para hornear  
10g de harina de coco  
2 huevos  
1 clara  
15g de ghee  
Endulzante al gusto

## Para el relleno de marañón:

30g de mantequilla de marañón  
1 clara de huevo  
Endulzante al gusto  
5g de proteína Veggie Power Savvy

# Procedimiento

Precalienta el horno a 180C.

Engrasa un molde con aceite de coco o ghee.

Mezcla los ingredientes de la torta y vierte sobre el molde engrasado.

Mezcla los ingredientes del relleno y viértelo en el centro de la mezcla de la torta.

Con la ayuda de una espátula o cuchara cubre el relleno con la mezcla de la torta.

Hornea durante 10 a 15 minutos.

Debe quedar húmeda por dentro y cocida por fuera.

Sirve inmediatamente y disfruta.



# Brownies



## Ingredientes

35g de proteína bone broth

3 huevos orgánicos

40g de ghee

10g de harina de coco

60g chocolate sin azúcar derretido a baño maría (yo usé torras endulzado con stevia)

Endulzante al gusto

Pizca de sal

1 cdta de polvo para hornear

## Procedimiento

Mezcla todos los ingredientes.

Vierte la mezcla en un molde para brownies engrasado con ghee o aceite de coco y hornea a 180C por 10-12 minutos. La masa debe estar medio cruda cuando los saques del horno.

Deja enfriar completamente antes de cortar o desmoldar.

Luego refrigéralos.

Cuando estén muy fríos puedes preparar el ganache para cubrirlos.

Para el ganache

40g de chocolate sin azúcar

40g de crema de coco de lata

En una olla caliente la leche hasta que hierva.

Coloca el chocolate en un recipiente y vierte la crema caliente sobre el, revolviendo suavemente hasta que derrita

# Granola



## **Ingredientes**

20g almendras fileteadas  
20g semillas de calabaza  
20g macadamias partidas por la mitad  
20g nuez del nogal picada  
15g semillas de chía  
1 clara de huevo  
Pizca de sal marina  
Endulzante al gusto  
28g proteína Veggie Savvy

## **Procedimiento**

Precalienta el horno a 160C

Engrasa una sartén caliente con un poco de aceite de coco.

Agrega las nueces y las semillas a la sartén y dóralas mezclando regularmente hasta que comiencen a soltar su agradable aroma.

Agrega endulzante al gusto si deseas, revuelve unos segundos, retira del fuego y deja enfriar.

Bate la clara de huevo a punto de nieve.

En un recipiente mezcla las nueces y semillas doradas con la clara a punto de nieve, la proteína y una pizca de sal marina.

Engrasa una refractaria con aceite de coco y presiona la mezcla sobre la superficie y aplánala lo que más puedas.

Hornea durante 20-30 minutos o hasta que doren los bordes.

Saca del horno y deja enfriar 15 minutos.

Parte la granola en trozos pequeños y hornea nuevamente unos 5 minutos para que termine de dorar.

Sácala del horno y déjala enfriar completamente antes de guardarla o consumirla. Fría será mucho más crocante.

Conserva en un recipiente hermético.

Disfruta con yogur o leche vegetal.