

Postres fáciles

TOMO 1



**32 recetas sin complicaciones:
sin horno, al microondas y con 3 ingredientes**



Fresh AI News · fresh-ai.news

© 2026 Fresh AI News · IMPACTWARE LOGIC SL.

Las fotografías son ilustraciones generadas con inteligencia artificial.

Más recetas en fresh-ai.news

Todos los derechos reservados.



fresh-ai.news

Antes de empezar

Este libro reúne 32 postres caseros pensados para el día a día: pocos pasos, ingredientes fáciles de encontrar y cantidades claras. Están agrupados en cuatro capítulos: sin horno, al microondas, con tres ingredientes (o menos) y clásicos de siempre.

Cada receta indica los ingredientes con sus cantidades, los pasos en orden y uno o dos trucos que marcan la diferencia. Cuando la receta lo indica, verás también las raciones y el tiempo.

Cada horno y cada microondas calienta a su manera. Usa los tiempos como guía y fíjate en las señales que describe cada receta: un centro que tiembla, unos bordes dorados, un palillo con migas húmedas.

Las fotografías son ilustraciones generadas con inteligencia artificial: muestran cómo puede quedar cada postre, no la fotografía de una elaboración concreta.



Índice

Sin horno	6
Tiramisú en vaso	7
Tarta de queso sin horno	8
Panna cotta con frutos rojos	9
Tarta de galletas de la abuela	10
Salami de chocolate	11
Trufas de dátiles y cacao	12
Tarta de limón en vasitos	13
Tarta de tres chocolates	14
Flan de leche caramelizada al vapor, en olla	15
Al microondas	16
Bizcocho de chocolate en taza	17
Coulant de chocolate en taza	18
Flan de huevo al microondas	19
Manzana asada al microondas con canela	20
Dulce de leche al microondas	21
Con 3 ingredientes (o menos)	22
Flan de leche condensada	23
Brownie de crema de cacao	24



Tarta de queso japonesa	25
Tarta de yogur y avena	26
Mousse de chocolate con agua	27
Mousse de limón	28
Bolitas de coco con almendra	29
Galletas de avena y plátano	30
Galletas de cacahuete	31
Almendrados	32
Helado de plátano	33

Clásicos de siempre **34**

Natillas caseras	35
Arroz con leche cremoso	36
Crema catalana	37
Torrijas en sartén	38
Lattaiolo, el flan toscano	39
Bizcocho de yogur	40
Tarta de Santiago	41

CAPÍTULO 1

Sin horno

Postres que cuajan con frío, en el fuego o al vapor. El horno se queda apagado.

Tiramisú en vaso

Tarta de queso sin horno

Panna cotta con frutos rojos

Tarta de galletas de la abuela

Salami de chocolate

Trufas de dátiles y cacao

Tarta de limón en vasitos

Tarta de tres chocolates

Flan de leche caramelizada al vapor, en olla



Tiramisú en vaso

Cremoso, sin horno y listo en diez minutos.



Raciones 2 vasos

Tiempo 10 minutos (y 1 hora de nevera si lo quieres más firme)

INGREDIENTES

- 125 g de mascarpone, muy frío
- 100 ml de nata para montar, muy fría
- 20 g de azúcar glas
- 6 bizcochos de soletilla
- 100 ml de café frío
- Cacao puro, para espolvorear

PASOS

1. Con varillas eléctricas, bate el mascarpone con el azúcar unos 15 segundos, hasta que quede liso.
2. Añade la nata y bate a velocidad media unos 2 minutos, hasta que deje surcos marcados. Para ahí.
3. Parte los bizcochos por la mitad para que quepan en el vaso.
4. Moja cada bizcocho en el café un segundo por cada lado, ni uno más.
5. Monta capas de bizcocho y crema, alternándolas, hasta arriba.
6. Justo antes de servir, espolvorea el cacao con un colador. Puedes comerlo ya; tras una hora de nevera la crema se asienta y queda más firme.

Truco Si sigues batiendo la crema, el mascarpone se corta y queda granuloso.

Truco El bizcocho sigue absorbiendo humedad de la crema: si lo empapas, el fondo queda aguado.

Tarta de queso sin horno

No lleva horno ni gelatina, y se corta limpia.



Tiempo 10 minutos de trabajo y 4 horas de nevera

INGREDIENTES

- 200 g de galletas tipo María
- 80 g de mantequilla derretida
- 400 g de queso crema
- 200 ml de nata para montar (35 % de grasa)
- 90 g de azúcar glas
- El zumo de medio limón
- Mermelada, para cubrir

PASOS

1. Tritura las galletas con la mantequilla hasta que parezcan arena mojada.
2. Presiónalas en un molde desmontable de 20 cm y llévalo a la nevera.
3. Monta la nata muy fría unos 2 minutos, hasta que los picos se doblen en la punta.
4. Aparte, bate el queso con el azúcar y el limón solo hasta que esté liso.
5. Une las dos mezclas con una espátula, de abajo arriba, sin batir.
6. Extiende la crema sobre la base y deja la tarta 4 horas en la nevera.
7. Ya cuajada, cúbrela con mermelada y desmóldala pasando un cuchillo caliente por el borde.

Truco *Lo que la sujeta es la grasa: con nata para cocinar o queso light queda una crema que se desparrama al cortar.*

Truco *Si bates el queso de más, se ablanda.*

Panna cotta con frutos rojos

Tiembra en la cuchara y nunca ha entrado en un horno.



Raciones 4 flaneras

Tiempo Mínimo 4 horas de nevera

INGREDIENTES

- 500 ml de nata para montar
- 60 g de azúcar
- 4 hojas de gelatina
- 1 cucharadita de vainilla
- Para la salsa: 200 g de frutos rojos y 2 cucharadas de azúcar

PASOS

1. Pon las hojas de gelatina en agua fría 10 minutos, hasta que estén blandas.
2. Mientras, calienta la nata con el azúcar y la vainilla. En cuanto asomen burbujas en el borde, apaga el fuego.
3. Escurre la gelatina y remuévela en la nata hasta que no quede ni un hilo.
4. Reparte en las flaneras, deja templar y llévalas a la nevera, mínimo 4 horas.
5. Mientras cuaja, cuece los frutos rojos con las 2 cucharadas de azúcar 5 minutos, hasta que se deshagan, y déjalos enfriar.
6. Para desmoldar, mete la flanera unos segundos en agua caliente, pasa un cuchillo por el borde y vuélcala.

Truco No la hiervas con la gelatina dentro: pierde fuerza y el centro queda blando.

Truco Si te sale como una goma que rebota, sobran hojas: con cuatro aguanta el desmoldado y sigue temblando.

Tarta de galletas de la abuela

Galletas, natillas y chocolate: sin horno y montada en veinte minutos.



Tiempo 20 minutos y 8 horas de nevera

INGREDIENTES

- Para las natillas: 750 ml de leche, 4 yemas, 100 g de azúcar, 40 g de maicena, canela en rama y piel de limón
- Unas 60 galletas María
- 1 vaso de leche fría, para mojarlas
- 200 g de chocolate negro
- 200 ml de nata

PASOS

1. Calienta la leche con la canela y el limón, y sácalos al hervir.
2. Bate las yemas con el azúcar y la maicena, y añade un chorro de esa leche caliente.
3. Vuélcalo al cazo y remueve a fuego medio sin parar. Cuando borbotee, un minuto más: tiene que quedar como una crema pastelera ligera.
4. Moja cada galleta en la leche fría un segundo, solo uno, y cubre el fondo de un molde de 20 × 25 cm.
5. Cubre con natillas templadas y repite hasta tener cuatro capas.
6. Calienta la nata hasta que humee, viértela sobre el chocolate troceado, espera 2 minutos, remueve y extiéndelo por encima.
7. Déjala en la nevera: en ocho horas la galleta queda como un bizcocho.

Truco *El chorro de leche caliente sobre las yemas las templea y evita que cuajen.*

Truco *Parece poco remojo, y ese es el truco: en la nevera la galleta absorbe la humedad de las natillas. Si se deshace, casi siempre es por empapar la galleta.*

Salami de chocolate

No lleva carne: es chocolate y galleta, sin horno.



Tiempo 4 horas de nevera (o 1 de congelador)

INGREDIENTES

- 200 g de galletas tipo María
- 150 g de chocolate negro
- 80 g de mantequilla
- 100 g de leche condensada
- Azúcar glas, para rebozar

PASOS

1. Funde el chocolate con la mantequilla en el microondas, a potencia media y en tandas de 30 segundos, removiendo hasta que brille.
2. Añade la leche condensada y deja templar 10 minutos.
3. Parte las galletas con las manos en trozos de 1 o 2 cm. No las tritures.
4. Mezcla hasta que no quede galleta seca y enróllalo bien prieto en papel film, formando un cilindro de 5 cm. Retuerce los extremos como un caramelo.
5. Déjalo 4 horas en la nevera, o 1 en el congelador si tienes prisa.
6. Ya frío, rebózalo en azúcar glas.
7. Para cortarlo, pasa el cuchillo por agua caliente, sécalo y corta rodajas.

Truco Con la mezcla caliente, la galleta se empapa y se deshace: por eso se deja templar.

Truco Sin trozos de galleta no hay vetas. Y si al cortar se desmigaja, le faltaba frío.

Trufas de dátiles y cacao

Sin horno, sin harina y sin azúcar añadido: solo dátiles, cacao y almendra.



Raciones Unas 17 trufas

INGREDIENTES

- 200 g de dátiles Medjool deshuesados
- 40 g de almendra molida
- 20 g de cacao puro sin azúcar
- 1 pizca de sal
- Cacao extra, para rebozar

PASOS

1. Si los dátiles están duros, remójalos 10 minutos en agua caliente y sécalos bien.
2. Tritúralos en la picadora hasta tener una pasta brillante, sin trozos.
3. Añade la almendra, el cacao y la sal, y tritura hasta que se forme una bola.
4. Deja la masa 20 minutos en la nevera para que deje de pegarse.
5. Forma bolitas de 15 g y rebózalas en cacao.

Truco Si la masa se te pega a los dedos, añade una cucharada más de almendra.

Truco Seca bien los dátiles remojados: si no, la masa queda blanda y las trufas se aplastan.

Tarta de limón en vasitos

Firmes y cremosos, sin horno ni gelatina.



Raciones 6 vasitos

Tiempo 10 minutos de trabajo y 4 horas de nevera

INGREDIENTES

- 150 g de galletas María
- 70 g de mantequilla derretida
- 1 lata de leche condensada (unos 370 g)
- 4 limones (unos 120 ml de zumo)

PASOS

1. Tritura las galletas y mézclalas con la mantequilla hasta que parezcan arena húmeda.
2. Reparte dos cucharadas por vasito y aprieta con el dorso de una cuchara.
3. Ralla la piel de un limón antes de exprimirlo, solo la parte amarilla.
4. Exprime los cuatro limones hasta tener unos 120 ml de zumo.
5. Vierte la leche condensada en un bol y añade el zumo en tres tandas, batiendo con varillas. En un minuto notarás que espesa.
6. Añade la ralladura, reparte la crema sobre la base y deja los vasitos 4 horas en la nevera. Están listos si, al inclinarlos, la crema no se mueve.

Truco Ralla antes de exprimir: exprimido ya no hay quien lo ralle. Lo blanco de la piel amarga.

Truco No uses leche evaporada en lugar de condensada: sin ese azúcar, no espesa igual.

Tarta de tres chocolates

Tres capas de chocolate, bien definidas, con el horno apagado.



Tiempo Mínimo 4 horas de nevera

INGREDIENTES

- Base: 200 g de galletas María trituradas y 80 g de mantequilla derretida
- Para cada una de las tres capas: 100 g de chocolate (negro, con leche y blanco, uno por capa), 200 ml de nata, 200 ml de leche y 1 sobre de cuajada

PASOS

1. Mezcla las galletas con la mantequilla y prénsalas en un molde desmontable de 20 cm.
2. Para la primera capa, disuelve la cuajada en un poco de la leche fría.
3. Calienta el resto de la leche con la nata y el chocolate negro, añade la cuajada y remueve hasta que hierva y espese como unas natillas ligeras. Vierte sobre la base.
4. Espera solo a que forme una piel que no se pegue al dedo; normalmente, de 10 a 15 minutos.
5. Prepara igual la capa de chocolate con leche, deja que temple 2 minutos y viértela despacio sobre el dorso de una cuchara.
6. Termina con la capa de chocolate blanco y lleva la tarta a la nevera, mínimo 4 horas.

Truco La cuajada en polvo, echada directamente al cazo, hace grumos: disuélvela antes en leche fría.

Truco No esperes horas entre capas (pueden desprenderse al cortar) ni echas la nueva capa de golpe: rompe la piel y se mezclan.

Flan de leche caramelizada al vapor, en olla

Flan cremoso sin horno, cuajado en una olla en quince minutos.



Tiempo 15 minutos de cocción

INGREDIENTES

- 500 ml de leche (2 tazas)
- 70 g de azúcar (1/3 de taza)
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Cacahuets triturados, para servir

PASOS

1. Lleva a ebullición la leche a fuego alto.
2. En otro cazo, pon el azúcar a fuego lento hasta que se disuelva y se haga caramelo.
3. Añade la leche caliente al caramelo sin dejar de remover; 2 minutos y retira del fuego.
4. Bate los huevos con la cucharadita de extracto de vainilla.
5. Añade la leche poco a poco a los huevos, sin dejar de remover.
6. Reparte en recipientes, llena la olla con agua caliente hasta la mitad, tapa y cocina a fuego medio 15 minutos.
7. Sirve con cacahuets triturados por encima.

Truco Al verter la leche, el caramelo se endurece: sigue removiendo, se vuelve a fundir.

Truco Si añades la leche de golpe, el huevo se cuaja en grumos. Está listo cuando el centro tiembla pero no está líquido.

CAPÍTULO 2

Al microondas

Unos minutos de microondas y un poco de atención a la potencia.

Bizcocho de chocolate en taza

Coulant de chocolate en taza

Flan de huevo al microondas

Manzana asada al microondas con canela

Dulce de leche al microondas



Bizcocho de chocolate en taza

Bizcocho tierno en una taza, listo en cinco minutos y sin encender el horno.



Raciones 1 taza

Tiempo 5 minutos

INGREDIENTES

- 4 cucharadas soperas rasas de harina
- 3 cucharadas soperas rasas de azúcar
- 2 cucharadas soperas rasas de cacao puro sin azúcar
- 1/4 de cucharadita de levadura química
- 1 huevo
- 3 cucharadas de leche
- 3 cucharadas de aceite de girasol

PASOS

1. Usa una taza grande de al menos 350 ml, sin filo metálico. Mezcla los ingredientes secos en la taza con un tenedor hasta deshacer los grumos de cacao.
2. Añade el huevo, la leche y el aceite, y remueve solo hasta que no quede harina seca, rascando el fondo.
3. Al microondas a 800 W, entre 1 minuto y medio y 2 minutos. La primera vez, vigílalo desde el minuto y 20 segundos.
4. Sácalo cuando suba sobre el borde y el centro aún brille.
5. Déjalo reposar 1 minuto. Si tras el reposo el centro sigue líquido, dale 10 segundos más.

Truco Si bates de más, sale gomoso.

Truco No esperes a que se seque por arriba: para entonces ya está duro.

Coulant de chocolate en taza

Un coulant con el corazón de chocolate fundido, en una taza y con dos minutos de microondas.



Raciones 1 taza

Tiempo 2 minutos de microondas

INGREDIENTES

- 30 g de chocolate negro, y 1 onza más
- 30 g de mantequilla
- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharada sopera colmada de harina

PASOS

1. Antes de empezar, mete la onza de chocolate en el congelador.
2. En una taza grande de desayuno, sin borde metálico, funde el chocolate y la mantequilla en dos tandas de 15 segundos, removiendo entre ellas.
3. Añade el huevo y el azúcar, y bate con un tenedor hasta que no queden hebras de clara.
4. Incorpora la harina, solo hasta que desaparezca el polvo.
5. Hunde la onza congelada en el centro, sin que toque el fondo.
6. Microondas a 800 W, entre 50 y 60 segundos: bordes firmes y centro todavía brillante. Con más de 800 W, empieza por 45 segundos.
7. Deja reposar 1 minuto, que la taza quema.

Truco La onza helada retrasa el calor del centro: por eso sale líquido.

Truco No sumes diez segundos por si acaso: sale un bizcocho seco.

Flan de huevo al microondas

Flan con caramelo, liso y sin agujeros, en cinco minutos de microondas.



Tiempo 5 minutos de cocción y 2 horas de nevera

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 250 ml de leche entera
- 50 g de azúcar
- Para el caramelo: 3 cucharadas de azúcar y 1 de agua

PASOS

1. Pon el azúcar y el agua del caramelo en un molde de vidrio templado de unos 12 cm. Calienta a máxima potencia en tandas de 30 segundos y sácalo en dorado claro.
2. Cógelo con guante y gíralo para cubrir el fondo.
3. Bate los huevos con el azúcar con un tenedor, sin hacer espuma, y añade la leche.
4. Cuela la mezcla sobre el caramelo.
5. Cocina a potencia media, unos 500 W, cinco minutos en tandas de uno, moviendo el molde entre tandas. Si tu microondas no marca vatios, usa el nivel intermedio.
6. Está listo con los bordes firmes y el centro tembloroso.
7. Dos horas de nevera; después pasa un cuchillo por el borde, pon un plato encima y dale la vuelta.

Truco Saca el caramelo en dorado claro: fuera sigue oscureciendo. Pasa de 150 °C, así que usa guante.

Truco A máxima potencia la leche hierve, el vapor abre agujeros y el flan queda gomoso. Si sale cuajado del todo, te has pasado.

Manzana asada al microondas con canela

Blanda como un flan, en su propio almíbar, sin azúcar y en cuatro minutos.



Raciones 1 manzana

Tiempo 4 minutos y 2 de reposo

INGREDIENTES

- 1 manzana Fuji o Golden de 200 g
- 1/2 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de agua
- 1 dátil picado (opcional)

PASOS

1. Quítale el corazón con un cuchillo pequeño, sin llegar a la base.
2. Con la punta, marca un corte fino alrededor de la piel, a media altura, para que no reviente.
3. Rellénala con el dátil y la canela, y ponla en un bol con el agua.
4. Tápala con un plato y cocina 4 minutos a 800 W. Si tu microondas es más potente, empieza por 3.
5. Déjala reposar 2 minutos tapada: el jugo del fondo espesa.
6. Destapa por el lado contrario a ti, que el vapor quema, y pincha: debe entrar como en mantequilla. Si resiste, suma 30 segundos.

Truco La reineta es ácida y la receta clásica la compensa con azúcar; sin azúcar, elige Fuji o Golden.

Truco Pasarse de tiempo es el error típico: acaba en puré.

Dulce de leche al microondas

Dulce de leche brillante con una lata de leche condensada y diez minutos de microondas.



Tiempo Unos 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada (unos 370 g)
- 1 pizca de sal

PASOS

1. Vacía la lata en un bol de vidrio tres veces más grande, porque hierve y sube, y añade la sal.
2. Calienta 2 minutos a potencia media, unos 500 W. Sácalo con manopla.
3. Remueve con varillas rascando el fondo y las paredes: los bordes se calientan antes que el centro.
4. Sigue en tandas de 1 minuto, removiendo entre ellas. Hacia el sexto minuto pasa de blanco a marfil.
5. Entre el octavo y el décimo minuto, según el aparato, estará color avellana y la cuchara dejará surco. Para ahí: al enfriar espesa mucho más.

Truco No uses potencia máxima: hierve a borbotones, se derrama y forma grumos duros.

Truco Si ves motas oscuras o huele a quemado, para: ya no tiene arreglo.

CAPÍTULO 3

Con 3 ingredientes (o menos)

Pocas cosas en la lista de la compra y resultados que sorprenden.

Flan de leche condensada

Brownie de crema de cacao

Tarta de queso japonesa

Tarta de yogur y avena

Mousse de chocolate con agua

Mousse de limón

Bolitas de coco con almendra

Galletas de avena y plátano

Galletas de cacahuete

Almendrados

Helado de plátano



Flan de leche condensada

Un flan liso, sin agujeros, con tres ingredientes: leche, leche condensada y huevos.



Tiempo 50-60 minutos de horno y 4 horas de nevera

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 lata de leche condensada de 370 g
- 400 ml de leche entera

PASOS

1. Enciende el horno a 170 °C.
2. Bate los huevos solo hasta romperlos, sin hacer espuma.
3. Añade la leche condensada y la leche, y remueve despacio.
4. Cuela la mezcla en una flanera de silicona de 18 cm.
5. Ponla en una bandeja con agua caliente hasta media altura y hornea entre 50 y 60 minutos. Está listo cuando el centro tiembla como una gelatina.
6. Déjalo 4 horas en la nevera.

Truco No le echés azúcar: la condensada ya es más de la mitad azúcar.

Truco Sin caramelo, la silicona se desmolda sola; una flanera metálica se pegaría.

Brownie de crema de cacao

Costra brillante y centro tierno con tres ingredientes: crema de cacao, huevos y harina.



Raciones 16 cuadrados

Tiempo 15-18 minutos de horno

INGREDIENTES

- 250 g de crema de cacao y avellanas, a temperatura ambiente
- 2 huevos grandes
- 60 g de harina de trigo normal

PASOS

1. Enciende el horno a 175 °C, arriba y abajo.
2. Bate los huevos 2 minutos, hasta que estén espumosos y más claros.
3. Añade la crema y mezcla hasta que no queden vetas.
4. Tamiza la harina encima e intégrala con una espátula, solo hasta que desaparezca.
5. Vierte en un molde cuadrado de 18 cm forrado con papel y alisa.
6. Hornea entre 15 y 18 minutos. Sácalo cuando un palillo arrastre migas húmedas.
7. Deja templar 20 minutos y corta 16 cuadrados.

Truco *El aire del huevo batido forma la costra fina que cruje arriba.*

Truco *Si esperas a que el palillo salga limpio, queda seco: al enfriar termina de cuajar.*

Tarta de queso japonesa

Una tarta que tiembla al moverla, con solo tres ingredientes.



Tiempo 45 minutos de horno y 4 horas de nevera

INGREDIENTES

- 120 g de queso crema
- 120 g de chocolate blanco
- 3 huevos

PASOS

1. Derrite el queso y el chocolate al baño maría hasta que quede liso.
2. Fuera del fuego, añade las yemas una a una.
3. Monta las claras a pico suave: la punta se dobla.
4. Incorpóralas en tres veces, con movimientos envolventes.
5. Vierte en un molde de 15 cm con papel, colocado sobre una bandeja con dos dedos de agua caliente.
6. Horno sin ventilador: 15 minutos a 170 °C, 15 a 160 °C y 15 apagado. Sin abrir la puerta.
7. Luego, 4 horas de nevera.

Truco *Más montado no es más esponjoso: unas claras firmes suben de golpe, y la tarta se agrieta y se hunde.*

Truco *Si evitas el gluten, revisa la etiqueta del chocolate.*

Tarta de yogur y avena

Se corta en porciones limpias, sin harina, sin huevo y sin azúcar añadido.



Tiempo 35 minutos de horno y 4 horas de nevera

INGREDIENTES

- 400 g de yogur griego natural
- 120 g de copos de avena finos
- 2 plátanos muy maduros (unos 240 g pelados)

PASOS

- 1.** Tritura todo hasta tener una crema espesa, sin copos enteros, que caiga despacio de la cuchara.
- 2.** Viértela en un molde de 18 cm forrado con papel.
- 3.** Hornea a 180 °C, arriba y abajo, 35 minutos, hasta que el centro apenas tiemble.
- 4.** Enfríala en el molde y, después, déjala 4 horas en la nevera.

Truco Usa plátanos con la piel llena de manchas negras: endulzan solos.

Truco No la cortes templada: se hunde y queda pastosa. La avena solo es sin gluten si lo indica el envase.

Mousse de chocolate con agua

Una mousse esponjosa con solo chocolate y agua.



Tiempo 10 minutos

INGREDIENTES

- 225 g de chocolate negro al 70 %
- 200 ml de agua
- Un bol con hielo y agua fría

PASOS

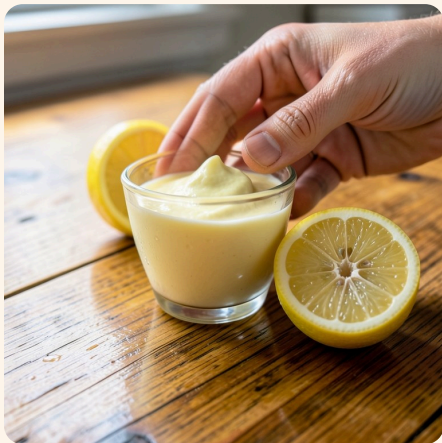
1. Trocea el chocolate y fúndelo con el agua en un cazo, a fuego bajo, hasta que quede liso y brillante.
2. Pásalo a un bol más pequeño, colocado sobre el hielo.
3. Bate con varillas sin parar: durante unos minutos no pasa nada y, de repente, espesa.
4. Para en cuanto las varillas dejen surcos, como una nata montada blanda.
5. Sírvela; en la nevera se afirma más.

Truco Si bates de más se vuelve granulosa: vuelve a fundirla y bate menos.

Truco No lleva azúcar añadido, pero el chocolate trae el suyo. Si evitas los lácteos, mira la etiqueta: algunos chocolates negros llevan leche.

Mousse de limón

Cuaja sin gelatina, sin horno y con solo tres ingredientes.



Raciones 4 vasitos

Tiempo Al menos 3 horas de nevera

INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada (unos 370 g)
- 200 ml de nata para montar (mínimo 35 % de grasa)
- 3 limones (unos 100 ml de zumo)

PASOS

1. Mete la nata y el bol una hora en la nevera.
2. Ralla un limón antes de exprimirlo, solo la parte amarilla.
3. Exprime los tres limones hasta reunir unos 100 ml de zumo.
4. Echa la leche condensada en un bol y añade el zumo poco a poco, batiendo con varillas. En segundos espesa, casi como una crema pastelera.
5. Monta la nata a velocidad media, hasta picos suaves que se doblan en la punta.
6. Añade la ralladura a la crema e incorpora la nata en tres tandas, con espátula, de abajo arriba.
7. Reparte en cuatro vasitos y déjala en la nevera al menos tres horas.

Truco Fría, la nata monta más rápido y atrapa más aire; si te pasas batiendo, acaba en mantequilla.

Truco No incorpores la nata con las varillas: sacan el aire y la mousse se baja.

Bolitas de coco con almendra

Con una almendra tostada dentro, sin horno y con tres ingredientes.



Raciones Unas 20 bolitas

Tiempo 30 minutos de nevera

INGREDIENTES

- 200 g de leche condensada
- 200 g de coco rallado
- 20 almendras tostadas

PASOS

1. Si las almendras son crudas, tuéstalas 5 minutos en una sartén, a fuego medio y sin aceite.
2. Aparta 50 g del coco para rebozar.
3. En un bol, mezcla la leche condensada con el resto del coco hasta que no quede nada suelto.
4. Tapa el bol y déjalo 30 minutos en la nevera. La masa está lista cuando la presionas con un dedo y apenas se pega.
5. Con las manos húmedas de agua fría, coge una cucharada colmada y aplánala en la palma.
6. Pon una almendra en el centro, cierra, rueda hasta que quede lisa y rebózala en el coco reservado.

Truco No añadas más coco porque la masa se pegue: la bolita queda seca y se agrieta. Lo que la sujeta es el frío.

Truco En un táper cerrado aguantan unos cuatro días en la nevera.

Galletas de avena y plátano

Galletas doradas con tres ingredientes, sin azúcar añadido ni harina de trigo.



Tiempo Unos 15 minutos de horno

INGREDIENTES

- 2 plátanos muy maduros (unos 250 g pelados)
- 100 g de copos de avena
- 30 g de nueces

PASOS

1. Enciende el horno a 180 °C, calor arriba y abajo.
2. Chafa los plátanos con un tenedor hasta que no queden trozos.
3. Añade la avena y las nueces troceadas.
4. Deja reposar la masa 10 minutos: la avena absorbe el jugo del plátano y deja de pegarse.
5. Coge cucharadas colmadas, ponlas sobre papel de horno y aplástalas hasta 1 cm de grosor.
6. Hornea unos 15 minutos, hasta que los bordes estén dorados.
7. Déjalas 10 minutos en la bandeja: salen blandas y cogen firmeza al enfriar.

Truco No se expanden en el horno: si las horneas en bola, se doran por fuera y el centro queda crudo.

Truco Cuanto más manchado esté el plátano, más dulce. Son sin gluten solo si el envase de la avena lo indica.

Galletas de cacahuete

Tres ingredientes, sin harina y diez minutos de horno.



Tiempo 10 minutos de horno

INGREDIENTES

- 250 g de crema de cacahuete lisa
- 200 g de azúcar blanco
- 1 huevo

PASOS

1. Enciende el horno a 180 °C.
2. Mezcla todo con un tenedor hasta que no queden vetas de huevo.
3. Haz bolas del tamaño de una nuez sobre papel de horno.
4. Aplástalas en cruz con el tenedor: esta masa apenas se extiende sola.
5. Hornea 10 minutos. Sácalas cuando los bordes empiecen a dorarse, aunque el centro siga blando y brillante.
6. Déjalas 10 minutos en la bandeja sin tocarlas. Frías, deben partirse limpias.

Truco Usa crema de cacahuete de la que no suelta aceite: con la natural se extienden y quedan grasientas.

Truco Si las dejas de más por miedo a que estén crudas, se convierten en arena.

Almendrados

Una galleta que cruje por fuera y se deshace por dentro, con tres ingredientes.



Tiempo 10-12 minutos de horno

INGREDIENTES

- 200 g de almendra molida
- 150 g de azúcar
- 2 claras de huevo (unos 70 g)

PASOS

1. Enciende el horno a 180 °C, arriba y abajo.
2. En un bol, mezcla en seco la almendra y el azúcar.
3. Añade las claras sin batir y remueve con una espátula hasta que la masa se despegue del bol: pegajosa, pero moldeable.
4. Con las manos mojadas en agua fría, forma bolitas del tamaño de una nuez.
5. Colócalas sobre papel de horno, bien separadas, porque se abren al hornearse.
6. Hornea a media altura entre 10 y 12 minutos. Sácalos blandos y apenas dorados en la base.

Truco *Al sacarlos parecerán crudos: así tienen que salir. Si esperas a que endurezcan en el horno, al enfriarse son piedras.*

Truco *No llevan harina; si es por celiaquía, que el envase diga sin gluten.*

Helado de plátano

Helado cremoso con un solo ingrediente: plátano congelado.



Tiempo 2 horas de congelador y 5 minutos de procesador

INGREDIENTES

- 3 plátanos con motas marrones

PASOS

1. Corta los plátanos en rodajas de 1 cm, sepáralas sobre papel de horno para que no se peguen y congela al menos 2 horas.
2. Sácalas 5 minutos antes de triturar.
3. Tritúralas en el procesador: primero verás migas y luego una bola pegajosa.
4. Para, desenchufa y baja con una espátula lo que se pega a las paredes.
5. Sigue 3 o 4 minutos, hasta que quede liso y brillante. Si el motor se calienta, déjalo reposar un minuto.
6. Sírvelo al momento o congélalo una hora en un táper para hacer bolas.

Truco No eches leche al ver migas. Si se atasca, una cucharada como máximo; con más, tienes un batido.

Truco Sin azúcar añadido no es sin azúcar: si controlas la glucosa, consúltalo con tu médico.

CAPÍTULO 4

Clásicos de siempre

Las recetas de casa, con las cantidades claras y los puntos que deciden el resultado.

Natillas caseras

Arroz con leche cremoso

Crema catalana

Torrijas en sartén

Lattaiolo, el flan toscano

Bizcocho de yogur

Tarta de Santiago



Natillas caseras

Natillas espesas, sin un solo grumo, hechas en diez minutos con un cazo.



Tiempo 10 minutos

INGREDIENTES

- 500 ml de leche entera
- 4 yemas
- 80 g de azúcar
- 20 g de maicena
- La piel de 1 limón
- 1 rama de canela

PASOS

1. Aparta 100 ml de la leche, fría, y bate en ella las yemas, el azúcar y la maicena.
2. Calienta el resto de la leche con la piel de limón y la canela hasta que humee; retíralas.
3. Vierte un cucharón de leche caliente sobre las yemas, batiendo sin parar.
4. Devuelve todo al cazo, a fuego medio-bajo, y remueve con varillas rozando el fondo.
5. Cuando suelte la primera burbuja gorda, un minuto más removiendo y fuera del fuego.
6. Reparte en cuencos con film pegado a la superficie, para que no haga piel.

Truco Con maicena tienen que llegar a hervir: la yema trae una enzima que deshace el almidón si no hierve, y quedan aguadas.

Truco No subas el fuego para ir más rápido: se pega y sabe a quemado.

Arroz con leche cremoso

Arroz con leche cremoso en treinta y cinco minutos, sin nata.



Tiempo 35 minutos y 15 de reposo

INGREDIENTES

- 100 g de arroz redondo
- 250 ml de agua
- 750 ml de leche entera
- 80 g de azúcar
- Piel de limón
- Canela en rama

PASOS

1. En un cazo de fondo grueso, cuece el arroz en el agua a fuego medio unos 10 minutos, hasta que casi no quede líquido.
2. Añade la leche, la canela y la piel de limón sin la parte blanca.
3. Cocina a fuego medio-bajo unos 20 minutos, removiendo cada pocos minutos. Solo debe burbujear suave.
4. Añade el azúcar al final y cocina 5 minutos más.
5. Apágalo cuando el grano esté tierno y aún parezca que le sobra leche.
6. Retira el limón y la canela, y deja reposar 15 minutos.

Truco No laves el arroz: ese polvillo blanco es el almidón que da la crema.

Truco Al enfriar, el almidón sigue espesando: por eso se apaga antes de parecer terminado.

Crema catalana

Crema lisa, sin un grumo, bajo una capa de caramelo que se rompe como un cristal.



Tiempo 4 horas de nevera

INGREDIENTES

- 500 ml de leche
- 4 yemas
- 100 g de azúcar
- 20 g de maicena
- Piel de medio limón
- 1 rama de canela
- Azúcar para quemar: una cucharada escasa por cazuelita

PASOS

1. Calienta la leche con el limón y la canela hasta que humee; apaga y deja infusionar 10 minutos.
2. Bate las yemas, el azúcar y la maicena hasta tener una pasta clara.
3. Cuela la leche encima, poco a poco y batiendo, y vuelve todo al cazo.
4. A fuego medio, rascando el fondo con varillas sin parar, cocina hasta que borbotee y espese: unos 5 minutos.
5. Reparte en cazuelitas planas y déjalas 4 horas en la nevera.
6. Al servir, cubre con una capa fina de azúcar y quémala con soplete en movimiento o con una pala de hierro al rojo.

Truco No la apartes al primer espesor: tiene que hervir. Si no, al día siguiente estará líquida.

Truco Quema el azúcar en el último momento: la humedad de la crema ablanda el caramelo en minutos. Si la capa es gruesa, queda chiclosa.

Torrijas en sartén

Doradas por fuera y cremosas por dentro, en sartén y en unos veinte minutos.



Raciones 4 torrijas

Tiempo Unos 20 minutos

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan del día anterior, de 2 cm
- 250 ml de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 rama de canela
- La piel de medio limón
- 2 huevos
- Aceite de oliva suave, para freír
- Azúcar con canela, para rebozar

PASOS

1. Calienta la leche con el azúcar, la canela y el limón; cuando hierva, apaga y deja reposar 5 minutos.
2. Cuélala en un plato hondo y moja cada rebanada 20 segundos por lado: debe quedar empapada, pero sin perder la forma.
3. Pásala por el huevo batido.
4. Fríe de dos en dos, en un dedo de aceite a fuego medio, minuto y medio por lado.
5. Escúrrelas y rebózalas en azúcar con canela aún calientes.

Truco *El pan duro funciona mejor: su miga, seca y firme, absorbe la leche sin deshacerse.*

Truco *Con el aceite templado chupan grasa. Deja caer antes una gota de huevo: si chisporrotea al instante, está listo.*

Lattaiolo, el flan toscano

Un flan que cuaja un litro de leche con solo cuatro huevos.



Tiempo Unos 60 minutos de horno y 6 horas de nevera

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 4 huevos
- 150 g de azúcar
- 100 g de azúcar, para caramelizar el molde
- La piel de 1 limón
- 1 rama de canela

PASOS

1. Calienta la leche con la piel de limón y la rama de canela. Al hervir, apaga y deja infusionar 10 minutos.
2. Mientras, carameliza el molde con 100 g de azúcar.
3. Bate los huevos con 150 g de azúcar, sin hacer espuma.
4. Añade la leche colada, en hilo.
5. Hornea en el molde, al baño maría, a 160 °C unos 60 minutos. Está listo cuando el borde está firme y el centro aún tiembla.
6. Déjalo seis horas en la nevera, o la noche entera, y se cortará limpio.

Truco *Bate sin espuma: cada burbuja es un agujero en el flan.*

Truco *Los agujeros vienen del calor de más; el baño maría impide que la crema se pase.*

Bizcocho de yogur

Alto y esponjoso, sin báscula: todo se mide con el vaso del yogur.



Tiempo 35-40 minutos de horno

INGREDIENTES

- 1 yogur natural (su vaso vacío es la medida)
- 1 vaso de aceite de girasol
- 2 vasos de azúcar
- 3 vasos de harina
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura química
- La ralladura de 1 limón

PASOS

1. Precalienta el horno a 180 °C, calor arriba y abajo.
2. Bate los huevos y el azúcar con varillas eléctricas unos 3 minutos, hasta que blanqueen y doblen su volumen.
3. Añade el yogur, el aceite y la ralladura.
4. Tamiza la harina con la levadura y mezcla con espátula solo hasta que no veas harina seca.
5. Vierte en un molde engrasado de 22 cm y hornea a media altura entre 35 y 40 minutos.
6. Desde el minuto 30, cuando los bordes se separen del molde, pincha el centro: si el palillo sale limpio, está hecho.

Truco No abras el horno durante la primera media hora: entra aire frío y el centro se hunde.

Truco Batir de más la harina apelmaza el bizcocho.

Tarta de Santiago

Dorada, con su cruz blanca y sin harina.



Tiempo 30-35 minutos de horno

INGREDIENTES

- 250 g de almendra molida
- 250 g de azúcar
- 5 huevos
- La ralladura de 1 limón
- 1/2 cucharadita de canela
- Azúcar glas, para la cruz

PASOS

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Bate los huevos con el azúcar unos 2 minutos, hasta que blanqueen y hagan espuma.
3. Añade la ralladura, la canela y la almendra con movimientos envolventes: queda una crema espesa, sin grumos.
4. Engrasa un molde de 24 cm y forra la base con papel.
5. Hornea de 30 a 35 minutos, hasta que dore. Sácala cuando el palillo salga con alguna miga húmeda.
6. Déjala enfriar del todo, recorta una cruz de Santiago en papel, colócala en el centro y tamiza el azúcar glas por encima. Levanta la plantilla en vertical, sin arrastrarla.

Truco Sacarla con alguna miga húmeda la deja jugosa: termina de cuajar al enfriar.

Truco Si pones el azúcar glas con la tarta caliente, se funde y la cruz desaparece.



Síguenos

Cada día, vídeos nuevos de recetas, belleza, salud y curiosidades.

fresh-ai.news



YouTube @FreshAiNews



TikTok @freshainews



Instagram @fresh.ai.news



Facebook Fresh AI News



Telegram t.me/freshainews_es



Pinterest freshainews



Bluesky freshainews.bsky.social



Threads @fresh.ai.news



Gracias por cocinar con este libro.

Esperamos que alguno de estos postres se quede en tu recetario de siempre.

Encontrarás más recetas en fresh-ai.news.

