



laurasofia®

www.laurasofiaserrate.com



LISTA DE UTENSILIOS

Taller Postres y
Snacks Funcionales

Si vas a cocinar conmigo en este taller en vivo, te voy proporcionando la lista de compras para que podás empezar a **organizarte y tener todo listo**. Aquí tenés los ingredientes que necesitarás para preparar las recetas prepararemos durante el taller.

Este taller está diseñado para ser una experiencia **divertida y educativa**, así que no dudes en hacer preguntas y compartir tus resultados con el grupo. **¡Vamos a disfrutar cocinando juntas y creando deliciosas que sorprenderán a todos!**



INGREDIENTES

REFRIGERADOS

- Huevos: 460 g aprox. (≈ 8 unidades grandes)
- Crema de leche 35% MG: 250 g
- Leche entera o bebida vegetal sin azúcar: 700 g
- Yogur griego natural sin azúcar y espeso: 350 g
- Mantequilla sin sal: 20 g
- Queso rallado fuerte (parmesano / sardo): 100 g
- Queso rallado fundente (mozzarella / menonita): 100 g

NO REFRIGERADOS (SECOS, POLVOS, ENDULZANTES)

- Harina de almendras fina: 210 g
- Harina de coco: 49 g
- Fécula de yuca (tapioca): 300 g
- Proteína en polvo sin azúcar (neutra o sabor vainilla): 140 g
- Psyllium en polvo: 21 g
- Polvo de hornear: 15 g
- Leche en polvo descremada: 25 g
- Cacao 100% en polvo: 60 g
- Eritritol o alulosa (granulada o en polvo): 325 g
- Gelatina sin sabor en polvo: 16 g
- Coco rallado sin azúcar: 30 g
- Harina de almendras extra (por si se repite bizcocho): +50 g margen
- Nuez moscada: 1 g
- Canela en polvo: 4 g
- Sal fina: 9 g
- Chocolate 70–85% sin azúcar: 40 g (opcional)
- Chocolate blanco sin azúcar: 120 g
- Fécula de yuca adicional (por si se hacen más panecillos): +100 g margen
- Nueces picadas (opcional): 40 g

INGREDIENTES

LÍQUIDOS / GRASAS

- Aceite de coco o neutro: 90 g
- Aceite de oliva (para panecillos): 40 g
- Esencia de vainilla: 10 g
- Agua fría (para hidratar gelatina): 80 g
- Agua para receta de panecillos: 100 g

FRESCOS Y VARIOS

- Zanahoria rallada fina: 120 g

OPCIONALES / EXTRA (por presentación o degustación)

- Ralladura de cítricos (para aromatizar el cremoso)
- Frutos secos o coco tostado (decoración)
- Cacao o canela extra para espolvorear
- Endulzante en polvo adicional para correcciones
- Fécula de yuca adicional (por si se hacen más panecillos): +100 g margen
- Nueces picadas (opcional): 40 g

LISTA DE UTENSILIOS

Batedeira Elétrica



Mixer de Mano



Procesadora de Alimentos



Licuada



Bols de diferentes tamaños



LISTA DE UTENSILIOS

Tapete Microperforado



Molde de tarta



Tapete de Silicona



Manga Pastelera



Termometro de Horno



Olla Pequeña



LISTA DE UTENSILIOS

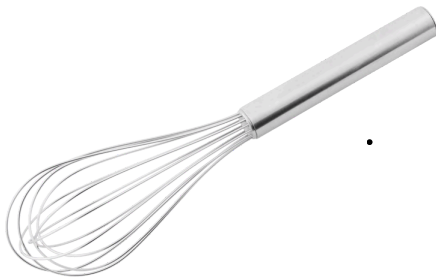
Espatula



Termometro de
Cocina



Globo Batidorr



Cernidor/colador



Recomendaciones para la clase

¡Estoy muy emocionada por nuestra próxima clase, donde prepararemos juntos una variedad de deliciosos postres! Para que todo salga perfecto, aquí te dejo algunas recomendaciones:

PREPARACIÓN DE INGREDIENTES

- **Organización:** Asegurate de tener todos los ingredientes listos y pesados antes de comenzar. Idealmente, deberían estar a temperatura ambiente, a menos que la receta indique lo contrario. Esto nos ayudará a avanzar sin interrupciones.

ESPACIO EN EL HORNO Y EL CONGELADOR

- **Verificación de Espacio:** Revisá que haya suficiente espacio en el horno para todas las preparaciones, y asegurate de tener lugar en el congelador para los postres que requieran enfriamiento.

LECTURA PREVIA

- **Preparación:** Te recomiendo leer la receta y el marco teórico que te enviaré antes de la clase. Esto hará que la sesión sea más fluida y te permitirá seguir cada paso con mayor facilidad.

UTENSILIOS LISTOS

- **Organización del Espacio de Trabajo:** Ordená tu área de trabajo para que tengas a mano todos los utensilios necesarios, como sartenes, batidoras, espátulas y moldes. Esto facilitará el proceso y nos permitirá cocinar de manera más eficiente.



PREGUNTAS Y PARTICIPACIÓN

- **Interacción:** Si en algún momento tenés dudas, no dudes en preguntar. Estoy aquí para ayudarte y quiero que esta experiencia sea enriquecedora y divertida.

SIGAN LAS INSTRUCCIONES

- **Atención a los Detalles:** Prestá atención a cada paso y seguí las instrucciones cuidadosamente. Recordá que la práctica hace al maestro, y esta es una gran oportunidad para aprender.

MICRÓFONOS APAGADOS

- **Sin Ruidos de Fondo:** Durante la clase, mantené el micrófono apagado para evitar ruidos de fondo y asegurar que todos puedan escuchar con claridad. Podés activar el micrófono o usar el chat en los momentos indicados para hacer preguntas o comentarios.

ENLACE PARA LA CLASE

- **Conexión a la Clase:** La mañana del taller te enviaré el enlace de conexión. Revisá tu correo y tené todo preparado para unirme puntualmente.

¡Nos espera una clase llena de aprendizaje!
Nos vemos en tu cocina!

Laura Sofía



LAURA SOFÍA SERRATE

Pastelera

 www.laurasofiaserrate.com

 [@laurasofiaserrate](https://www.instagram.com/laurasofiaserrate)

