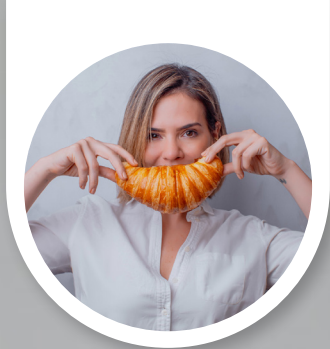


laurasofia®



TALLER DE POSTRES Y SNACKS FUNCIONALES

RECETARIO

A woman with shoulder-length brown hair, smiling, stands in a kitchen. She is wearing a light blue button-down shirt and a white apron. The apron has the name 'Laura Sofia Serrate' printed on it. She is holding a wooden spoon in her right hand. The background shows kitchen shelves with various items and a window with a grid pattern.

Hola - Hola!

Este taller reúne recetas que son parte del corazón de Serendipity, postres que rediseñamos para nuestra vitrina y que hoy tengo el honor de compartir con vos. Vas a aprenderlas paso a paso, con las técnicas claras, tips que sirven de verdad y soluciones prácticas para que nada te frene en la cocina.

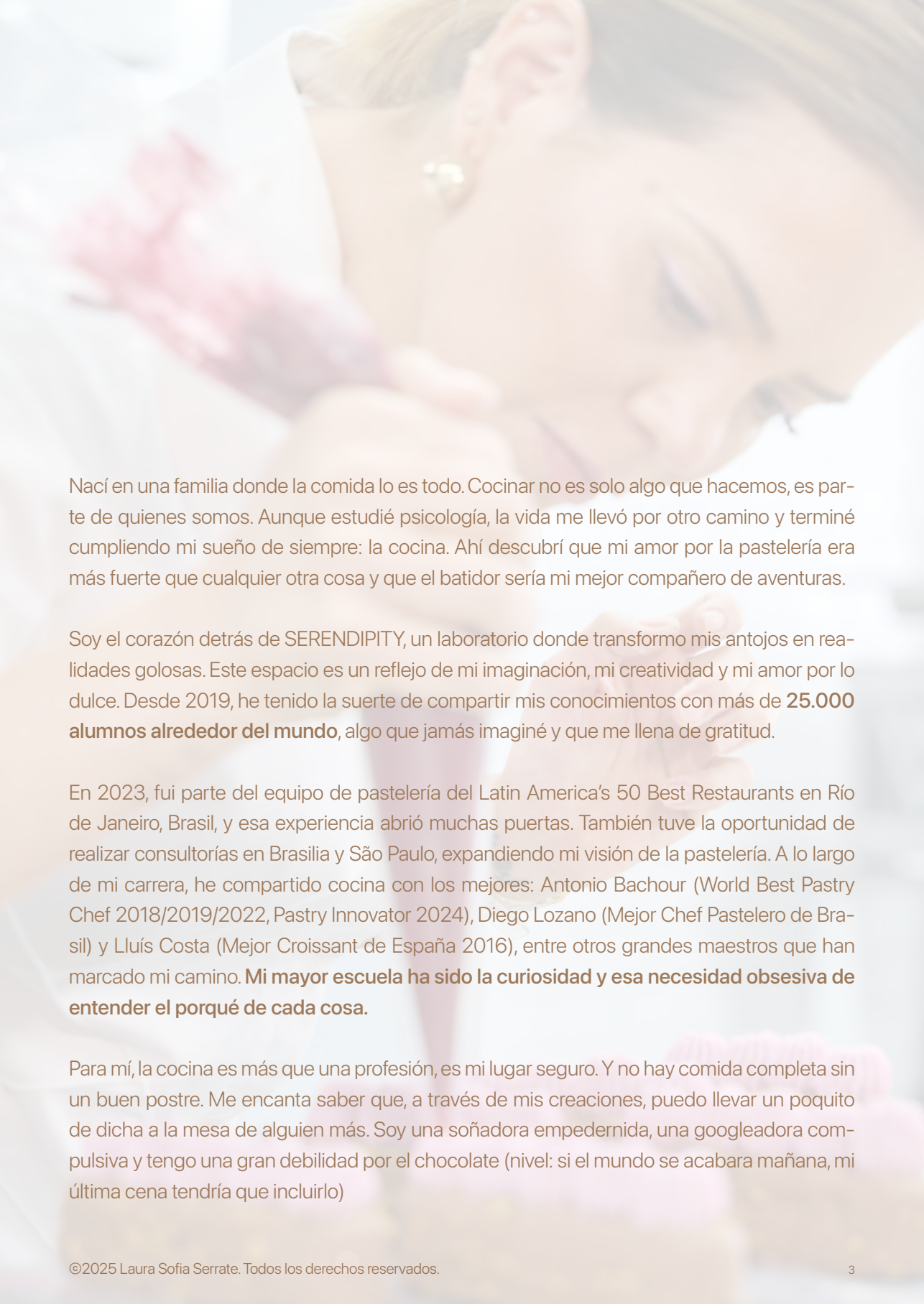
No es solo un recetario: es una invitación a crear, combinar y animarte a jugar con sabores y texturas. Cocinamos para disfrutar, para compartir, para regalar un pedacito de cariño en cada bocado.

Estas recetas se las dedico a Serendipity, porque fueron creadas para su vitrina y porque me inspiran a seguir soñando y creando. Ojalá también te inspiren a vos a hacerlas tuyas.

Nos vemos en tu cocina,

Con cariño,

Laura Sofia



Nací en una familia donde la comida lo es todo. Cocinar no es solo algo que hacemos, es parte de quienes somos. Aunque estudié psicología, la vida me llevó por otro camino y terminé cumpliendo mi sueño de siempre: la cocina. Ahí descubrí que mi amor por la pastelería era más fuerte que cualquier otra cosa y que el batidor sería mi mejor compañero de aventuras.

Soy el corazón detrás de SERENDIPITY, un laboratorio donde transformo mis antojos en realidades golosas. Este espacio es un reflejo de mi imaginación, mi creatividad y mi amor por lo dulce. Desde 2019, he tenido la suerte de compartir mis conocimientos con más de **25.000 alumnos alrededor del mundo**, algo que jamás imaginé y que me llena de gratitud.

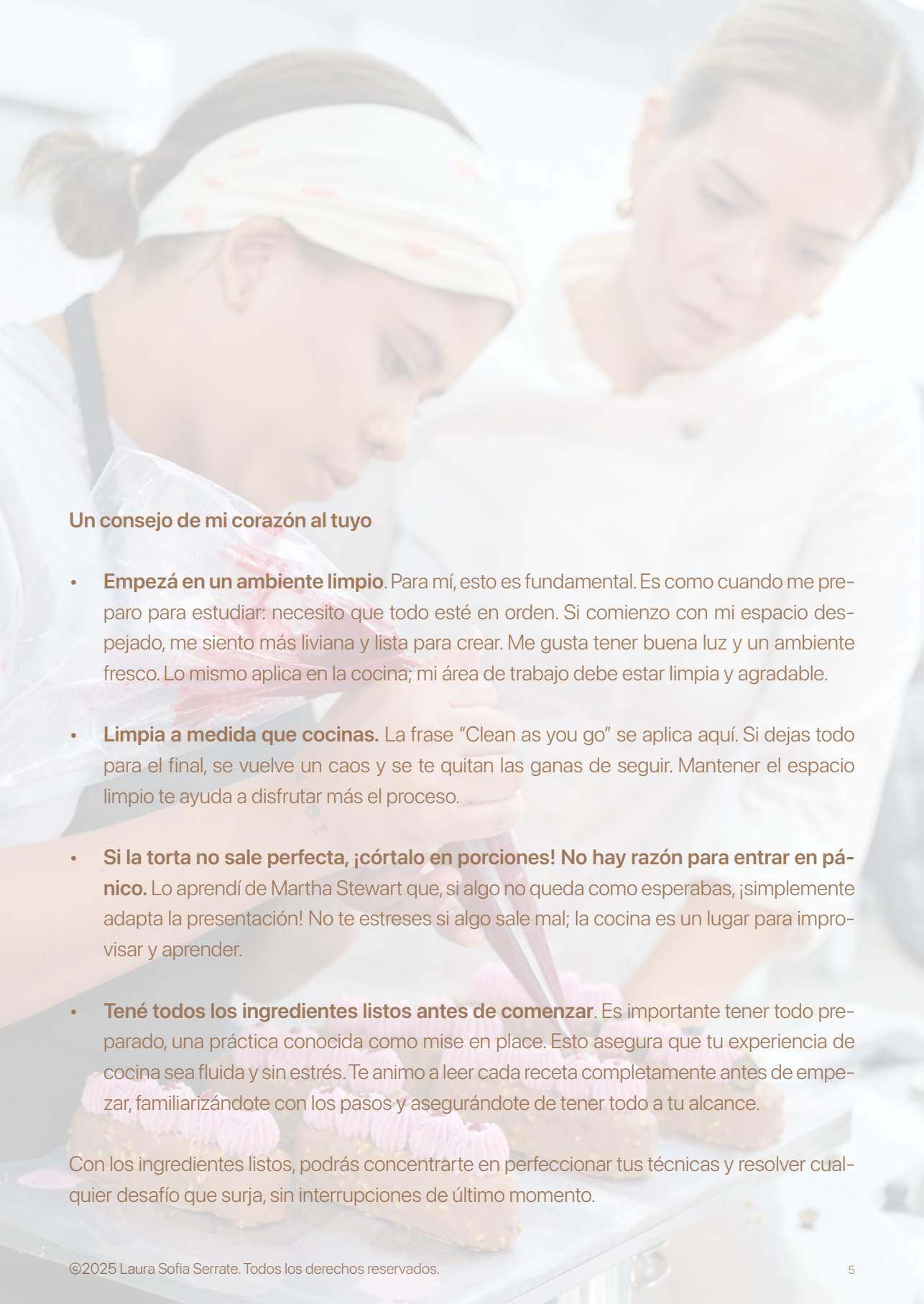
En 2023, fui parte del equipo de pastelería del Latin America's 50 Best Restaurants en Río de Janeiro, Brasil, y esa experiencia abrió muchas puertas. También tuve la oportunidad de realizar consultorías en Brasilia y São Paulo, expandiendo mi visión de la pastelería. A lo largo de mi carrera, he compartido cocina con los mejores: Antonio Bachour (World Best Pastry Chef 2018/2019/2022, Pastry Innovator 2024), Diego Lozano (Mejor Chef Pastelero de Brasil) y Lluís Costa (Mejor Croissant de España 2016), entre otros grandes maestros que han marcado mi camino. **Mi mayor escuela ha sido la curiosidad y esa necesidad obsesiva de entender el porqué de cada cosa.**

Para mí, la cocina es más que una profesión, es mi lugar seguro. Y no hay comida completa sin un buen postre. Me encanta saber que, a través de mis creaciones, puedo llevar un poquito de dicha a la mesa de alguien más. Soy una soñadora empedernida, una googleadora compulsiva y tengo una gran debilidad por el chocolate (nivel: si el mundo se acabara mañana, mi última cena tendría que incluirlo)



ÍNDICE

1. Panecillos de queso funcionales	8
2. Muffins de banana y avena	11
3. Galletas de chocolate	14
4. Bizcocho de zanahoria	17
5. Cremoso de chocolate blanco	20
6. Frosting de yogur griego	23
7. Helado proteico de vainilla	26

A background image showing two women in a kitchen. The woman in the foreground is wearing a white headband and a clear plastic apron over a white shirt. She is focused on piping pink frosting from a piping bag onto a rectangular cake on a white tray. The woman in the background is also wearing a white shirt and is looking down at the cake. The scene is brightly lit, suggesting a clean and professional kitchen environment.

Un consejo de mi corazón al tuyo

- **Empezá en un ambiente limpio.** Para mí, esto es fundamental. Es como cuando me preparo para estudiar: necesito que todo esté en orden. Si comienzo con mi espacio despejado, me siento más liviana y lista para crear. Me gusta tener buena luz y un ambiente fresco. Lo mismo aplica en la cocina; mi área de trabajo debe estar limpia y agradable.
- **Limpia a medida que cocinas.** La frase “Clean as you go” se aplica aquí. Si dejas todo para el final, se vuelve un caos y se te quitan las ganas de seguir. Mantener el espacio limpio te ayuda a disfrutar más el proceso.
- **Si la torta no sale perfecta, ¡córtalo en porciones! No hay razón para entrar en pánico.** Lo aprendí de Martha Stewart que, si algo no queda como esperabas, ¡simplemente adapta la presentación! No te estreses si algo sale mal; la cocina es un lugar para improvisar y aprender.
- **Tené todos los ingredientes listos antes de comenzar.** Es importante tener todo preparado, una práctica conocida como mise en place. Esto asegura que tu experiencia de cocina sea fluida y sin estrés. Te animo a leer cada receta completamente antes de empezar, familiarizándote con los pasos y asegurándote de tener todo a tu alcance.

Con los ingredientes listos, podrás concentrarte en perfeccionar tus técnicas y resolver cualquier desafío que surja, sin interrupciones de último momento.



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.



RECOMENDACIONES

PARA LA CLASE

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 unirte puntualmente.

¡Nos espera una clase llena de aprendizaje!

¡Nos vemos en tu cocina!





PANECILLOS DE QUESO FUNCIONALES

Altos en proteína, sin harinas blancas y con psyllium para favorecer la digestión. Un bocado salado, nutritivo y versátil para cualquier momento del día.

Tiempos

- **Preparación:** 20 minutos
- **Horneado:** 18–20 minutos a 180 °C
- **Reposo:** 15 minutos antes de consumir

Ingredientes

- 300g de Fécula de yuca (tapioca)
- 50g de Proteína en polvo sin azúcar (neutra o de suero)
- 8g de Psyllium en polvo
- 5g de Polvo de hornear
- 6g de Sal fina
- 100g de Agua
- 120g Leche entera o bebida vegetal sin azúcar
- 40g de Aceite de oliva o neutro
- 100g Queso rallado fuerte (parmesano, grana padano o sardo)
- 100g Queso rallado fundente (mozzarella, menonita o gouda joven)
- 60g Huevo

Utensilios necesarios

- Bowl grande para mezclar
- Olla pequeña
- Cuchara de madera o espátula de silicona
- Báscula digital
- Bandeja de horno



- Papel manteca o tapete de silicona
- Horno precalentado
- Rejilla para enfriar

Procedimiento

1. Mezcla seca

Tamizar la fécula de yuca con el psyllium, la proteína en polvo, el polvo de hornear y la sal. Esto asegura distribución homogénea y evita grumos.

2. Escaldado de líquidos

En una olla, calentar la leche con el agua y el aceite hasta casi hervir. Verter sobre la mezcla seca y remover con cuchara de madera. El calor gelatiniza parcialmente la fécula, lo que genera la textura elástica característica del pan de queso.

3. Reposo inicial

Dejar enfriar 10 minutos para evitar que el huevo se coagule al incorporarlo.

4. Incorporación del huevo y proteína

Agregar el huevo y la proteína en polvo. Mezclar hasta integrar. El psyllium absorberá líquido y dará estructura a la masa.

5. Agregar los quesos

Añadir primero el queso fuerte, que aporta sabor salado e intenso, y luego el queso fundente, que aporta humedad y elasticidad a la miga. La combinación asegura panecillos aromáticos y con buena textura.

6. Formado

Con manos ligeramente engrasadas, formar bolitas de 45–50 g y colocarlas en bandeja con papel manteca o tapete de silicona.

7. Horneado

Cocer en horno precalentado a 180 °C durante 18–20 minutos, hasta que inflen, estén firmes y doren levemente.



8. Reposo y enfriado

Dejar enfriar en rejilla 15 minutos antes de consumir.

Recomendaciones técnicas

- Usar quesos recién rallados: los quesos industriales ya rallados suelen contener antiaglomerantes que alteran la fusión y la elasticidad.
- Si se desea un sabor más pronunciado, aumentar la proporción de queso fuerte hasta un 70% y reducir el fundente.
- Para una textura más húmeda y elástica, mantener la mitad de queso fundente en la fórmula.
- El horneado correcto se logra cuando los panecillos están inflados, con corteza fina y dorado suave.

Conservación y vida útil

- **A temperatura ambiente (20–22 °C):** hasta 2 días en envase hermético.
- **Refrigerado (4 °C):** hasta 5 días. Regenerar en horno a 160 °C por 5 minutos.
- **Congelado (-18 °C):** hasta 2 meses. Congelar recién horneados y fríos. Para regenerar, descongelar en refrigerador y recalentar a 170 °C durante 8 minutos.

Macros Panecillos de Queso Funcionales

Por receta completa (889 g):

- **Energía:** 2502 kcal
- **Proteínas:** 117.6g
- **Carbohidratos:** 281.7g
- **Grasas:** 98.8g

Por panecillo (50g aprox., 16 unidades):

- **Energía:** 156 kcal
- **Proteínas:** 7.4g
- **Carbohidratos:** 17.6g
- **Grasas:** 6.2g



MUFFINS DE **BANANA Y AVENA** RELLENO DE DULCE DE LECHE SIN GLUTEN

Formulados con banana madura y una mezcla de harinas sin gluten, estos muffins quedan húmedos, suaves y con buena miga. El relleno de dulce de leche aporta un corazón cremoso que los hace irresistibles para niños y adultos.

Tiempos

Preparación: 20 minutos

- **Horneado:** 18–20 minutos a 170 °C
- **Reposo:** 30 minutos antes de desmoldar

Ingredientes

- 200g de Banana madura (puré)
- 100g de Avena en hojuelas finas (certificada sin gluten)
- 50g de Harina de arroz
- 40g de Almidón de yuca/tapioca
- 30g de Fécula de maíz
- 60g de Huevo

- 60g Aceite vegetal neutro
- 80g de Yogur natural sin azúcar
- 6g de Polvo de hornear
- 2g de Bicarbonato de sodio
- 2g de Canela en polvo
- 1g de Sal fina
- 3g de Vainilla
- 120g de Dulce de leche

Utensilios necesarios

- Bowl grande y mediano
- Batidor de mano o batidora eléctrica
- Tamiz fino



- Espátula de silicona
- Báscula digital
- Molde para muffins (12 cavidades)
- Cápsulas de papel para muffins
- Cucharón o dosificador de helado
- Horno precalentado

Procedimiento

1. Preparar la mezcla húmeda

Hacer puré con las bananas en un bowl grande. Agregar el huevo, el aceite, el yogur y la vainilla. Batir hasta integrar completamente.

2. Mezclar los ingredientes secos

En otro bowl, tamizar la harina de arroz, el almidón de yuca, la fécula de maíz, el polvo de hornear, el bicarbonato, la canela y la sal. Añadir la avena y mezclar bien.

3. Unificar masas

Incorporar los secos a la mezcla húmeda en dos tandas, mezclando con espátula hasta homogeneizar sin sobrebatir.

4. Rellenar moldes con dulce de leche

Colocar cápsulas de papel en el molde. Llenar cada cavidad con una base de masa (aprox. 25 g), añadir una porción de dulce de leche (10 g) y cubrir con más masa hasta completar 3/4 de la altura.

5. Hornear

Cocinar en horno precalentado a 170 °C durante 18–20 minutos. Revisar cocción insertando un palillo en el borde (evitar el centro con el relleno).

6. Reposar y desmoldar

Dejar enfriar en el molde por 10 minutos antes de pasar a una rejilla para enfriar completamente.



Recomendaciones técnicas

- Usar bananas muy maduras (cáscara con manchas negras) para lograr mayor dulzor natural.
- El almidón de yuca aporta elasticidad y evita que la miga quede seca, mientras que la fécula de maíz da ligereza.
- Si se desea mayor jugosidad, se puede hidratar la avena en el yogur durante 10 minutos antes de mezclar.
- Para niños pequeños, reducir el relleno de dulce de leche a 5 g por unidad.

Conservación y vida útil

- **A temperatura ambiente (20–22 °C):** en recipiente hermético, duran 2 días.
- **Refrigerados (4 °C):** hasta 5 días, en envase cerrado.
- **Congelados (-18 °C):** hasta 2 meses, envueltos individualmente en film + bolsa zip. Para regenerar, descongelar en refrigerador o calentar 10 segundos en microondas.

Macros de los Muffins de Banana y Avena con Relleno de Dulce de Leche (Sin Gluten):

Por receta completa (752 g):

- **Energía:** 2067 kcal
- **Proteínas:** 41.7g
- **Carbohidratos:** 289.8g
- **Grasas:** 87g

Por muffin (62g aprox., 12 unidades):

- **Energía:** 172 kcal
- **Proteínas:** 3.5g
- **Carbohidratos:** 24.1g
- **Grasas:** 7.3g



GALLETAS DE CHOCOLATE

SIN AZÚCAR AÑADIDA

Crujientes en el exterior y con un centro chewy y húmedo. Esta receta está formulada con una mezcla de harinas y almidones sin gluten, pensada para lograr una textura golosa, estable y sabrosa, con un peso individual de 80g.

Tiempos

Preparación: 20 minutos

Horneado: 12–14 minutos a 175 °C

Reposo: 20 minutos en bandeja antes de manipular

Ingredientes

- 100g de Mantequilla sin sal
- 20g de Aceite vegetal neutro
- 60g de Chocolate 70% sin azúcar (fundido)
- 120g de Eritritol o alulosa
- 150g de Leche entera
- 60g de Huevo
- 20g de Yema
- 60g de Harina de arroz
- 30g de Almidón de yuca/tapioca
- 20g de Fécula de maíz
- 10g de Harina de coco
- 35g de Cacao amargo en polvo
- 3g de Psyllium en polvo
- 5g de Polvo de hornear
- 2g de Sal fina
- 2g de Vainilla
- 100 de Chips de chocolate sin azúcar



Utensilios necesarios

- Bowl grande y mediano
- Batidor de mano o batidora eléctrica
- Espátula de silicona
- Tamiz fino
- Báscula digital
- Bandeja de horno
- Papel manteca o tapete de silicona
- Horno precalentado

Procedimiento

1. Fundir chocolate y mantequilla

Derretir el chocolate junto con la mantequilla a baño María o en microondas en intervalos de 30 segundos. Mezclar hasta obtener una preparación fluida y homogénea. Incorporar el aceite para aportar elasticidad y brillo.

2. Batir los huevos con endulzante

En un bowl grande, mezclar el huevo, la yema, el eritritol y la vainilla. Batir lo justo para disolver el endulzante. No se busca montar, solo integrar.

3. Unir mezclas

Verter la mezcla de chocolate fundido (tibia, no caliente) sobre los huevos batidos y mezclar con espátula hasta homogeneizar.

4. Agregar ingredientes secos

Tamizar juntos la harina de arroz, almidón de yuca, fécula de maíz, harina de coco, cacao, psyllium, polvo de hornear y sal. Incorporar en dos tandas a la mezcla anterior, con movimientos envolventes, para evitar grumos y asegurar distribución uniforme.

5. Incorporar los chips

Añadir los chips de chocolate y mezclar suavemente. Reservar algunos para decorar la superficie si se desea una presentación más atractiva.

6. Formar las galletas

Dividir la masa en porciones de 80 g. Formar bolas altas y colocarlas sobre una bandeja forrada con papel manteca, dejando espacio entre cada una (se expanden al hornear).



7. Horneado

Cocinar en horno precalentado a 175 °C durante 12–14 minutos, hasta que los bordes estén firmes y el centro aún húmedo. Este punto de cocción asegura el contraste crujiente y chewy.

8. Reposo

Dejar enfriar en la bandeja por 20 minutos. Durante este tiempo la estructura se estabiliza y se consigue el centro húmedo sin que la galleta se rompa al manipularla.

Recomendaciones técnicas

- **Mezcla de almidones:** el balance arroz + yuca + maíz evita que la galleta quede seca o quebradiza, logrando textura estable y sabrosa.
- **Psyllium:** refuerza la cohesión y retención de humedad, aportando la mordida chewy.
- **Punto de cocción:** retirar cuando el centro aún esté blando; se asienta al enfriar.
- **Decoración:** colocar chips extra en la superficie antes de hornear para una apariencia más golosa.

Conservación y vida útil

- **Ambiente (hermético, fresco y seco):** 2–3 días.
- **Refrigerado (4 °C):** hasta 7 días, en recipiente cerrado.
- **Congelado (-18 °C):** hasta 2 meses.
- **Porciones crudas:** hornear directo desde congelado, añadiendo 2 minutos.
- **Galletas ya horneadas:** regenerar a 120 °C por 3–4 minutos para recuperar textura.

Macros de la Galleta de Chocolate:

Por receta completa (647 g):

- **Energía:** 2404 kcal
- **Proteínas:** 35.4g
- **Carbohidratos:** 199.7g
- **Grasas:** 179.1g

Por porción (80g aprox., 8 unidades):

- **Energía:** 300 kcal
- **Proteínas:** 4.4g
- **Carbohidratos:** 25g
- **Grasas:** 22.4g



BIZCOCHO DE ZANAHORIA

KETO

Este bizcocho está formulado para obtener una miga húmeda, estable y con buena estructura, pese a no llevar gluten ni azúcar. La combinación de harinas bajas en carbohidratos, psyllium y huevo aporta volumen y elasticidad, mientras que la zanahoria rallada otorga humedad natural y fibra. Es una base versátil para tortas de vitrina, pastelería funcional y postres saludables.

Tiempos

Preparación: 25 minutos

Horneado: 30–35 minutos a 170 °C

Reposo y enfriado: mínimo 1 hora

Ingredientes

- 120g de Harina de almendras fina
- 24g de Harina de coco
- 5g de Psyllium en polvo
- 6g de Polvo de hornear
- 4g de Canela en polvo
- 1g de Nuez moscada
- 2g de Sal fina
- 80g de Eritritol o alulosa
- 180g de Huevos
- 50g de Aceite de coco o neutro
- 120g de Zanahoria rallada fina
- 30g de Coco rallado sin azúcar
- 40g de Nueces picadas (opcional)

Utensilios necesarios

- Dos moldes redondos de 15 cm de diáme-



- tro (o uno solo para hornear en dos tandas)
- Bowl grande y mediano
- Batidor de mano o batidora eléctrica
- Espátula de silicona
- Tamiz fino
- Báscula digital
- Rallador fino (para la zanahoria)
- Papel manteca
- Horno precalentado
- Rejilla para enfriar

Procedimiento

1. Preparar los moldes

Forrar la base con papel manteca. Esto asegura un desmolde limpio y evita que se adhiera la masa.

2. Mezclar los secos

Tamizar harina de almendras, harina de coco, polvo de hornear, psyllium, canela, nuez moscada y sal. Incorporar el coco rallado.

3. Batir huevos con endulzante

Batir los huevos con el eritritol hasta que espumen ligeramente. Este batido da estructura y aireación inicial.

4. Agregar aceite y zanahoria

Sumar el aceite y la zanahoria rallada. La zanahoria aporta humedad y color; el aceite asegura suavidad en la miga.

5. Integrar secos y nueces

Incorporar la mezcla de secos en dos tandas con espátula. Añadir las nueces si se usan.

6. Horneado

Dividir la masa en dos moldes y hornear a 170 °C por 30–35 minutos, o hasta que el centro alcance 92 °C (temperatura interna óptima de cocción).

7. Reposo y enfriado

Dejar reposar 10–15 minutos en el molde, luego desmoldar y enfriar sobre rejilla. Este paso evita condensación y hundimientos.



Recomendaciones técnicas

- Dividir la masa en dos moldes asegura cocción uniforme y discos listos para montaje.
- El coco rallado ayuda a absorber humedad extra de la zanahoria.
- La temperatura interna de 92 °C garantiza almidones y proteínas correctamente coagulados sin resecar la miga.
- Es importante enfriar por completo antes de montar para evitar que el bizcocho se hunda o se humedezca en exceso.

Conservación y vida útil

- **Refrigerado (4 °C):** hasta 3 días en recipiente hermético.
- **Congelado (bizcocho solo):** hasta 1 mes, envuelto en film y bolsa zip.
- Descongelar en refrigeración 6–8 h antes de usar.
- No congelar relleno ni glaseado junto al bizcocho, ya que la textura puede alterarse.

Macros del Bizcocho de Zanahoria Keto:

Por receta completa (632 g):

- **Energía:** 2018 kcal
- **Proteínas:** 62.8g
- **Carbohidratos:** 73.1g
- **Grasas:** 176g

Por porción (70g aprox.):

- **Energía:** 223 kcal
- **Proteínas:** 7g
- **Carbohidratos:** 8.1g
- **Grasas:** 19.5g



CREMOSO DE **CHOCOLATE** BLANCO SIN AZÚCAR

Este cremoso está diseñado para funcionar como un relleno estable, untuoso y sin azúcar añadido. La combinación de chocolate blanco sin azúcar con crema y yema genera una emulsión rica en sabor y textura, mientras que la gelatina aporta la firmeza necesaria sin perder suavidad. Es ideal para intercalar en capas de tortas, usar como relleno en tartaletas o entremets, garantizando una opción baja en azúcar sin sacrificar técnica ni calidad sensorial.

Tiempos

Preparación: 20 minutos

Reposo: mínimo 6 horas en refrigeración

Ingredientes

- 120g de Chocolate blanco sin azúcar
- 100g de Crema de leche 35% MG
- 50g de Leche entera o bebida vegetal sin azúcar
- 40g de Yema de huevo
- 3g de Gelatina sin sabor en polvo

- 15g de Agua fría (para hidratar gelatina)

Utensilios necesarios

- Bowl mediano
- Batidor de mano o espátula
- Termómetro de cocina
- Cacerola pequeña
- Báscula digital
- Film plástico



Procedimiento

1. Hidratar la gelatina

Hidratar la gelatina en el agua fría y dejar reposar 5 minutos. Esto permite que se disuelva sin grumos al incorporarla.

2. Preparar la base inglesa

Calentar la crema y la leche en cacerola hasta casi hervir. Batir la yema aparte y verter poco a poco el líquido caliente, mezclando de forma constante. Llevar nuevamente a la cacerola y cocinar a fuego bajo hasta alcanzar 82–84 °C (consistencia napado de cuchara). Retirar inmediatamente para evitar coagulación.

3. Fundir el chocolate y emulsionar

Picar el chocolate blanco sin azúcar y colocarlo en un bowl. Verter la crema inglesa caliente en 3 adiciones, emulsionando con batidor hasta obtener una mezcla homogénea, lisa y brillante.

4. Incorporar la gelatina

Añadir la gelatina hidratada y disuelta. Integrar completamente con movimientos suaves.

5. Reposo y maduración

Cubrir con film a contacto y dejar reposar en refrigeración al menos 6 horas. Durante este tiempo la emulsión se estabiliza y adquiere una textura cremosa y firme, adecuada para relleno.

Recomendaciones técnicas

- La temperatura de 82–84 °C es clave para pasteurizar la yema y lograr la textura napada. Superar este rango puede coagular el huevo.
- Verter la crema inglesa en 3 adiciones sobre el chocolate asegura una emulsión estable y evita la separación de fases.
- El reposo prolongado es esencial: durante la maduración, la gelatina estructura la preparación y otorga consistencia cremosa.



Conservación y vida útil

1. Refrigerado (4 °C):

- Guardar cubierto con film a contacto o en recipiente hermético.
- **Duración:** hasta 5 días.
- **Textura:** firme pero cremosa, ideal para manipular como relleno.

2. Congelado (-18 °C):

- Guardar en porciones, bien cubierto en film y bolsa tipo zip.
- **Duración:** hasta 2 meses.
- **Para regenerar:** descongelar en refrigerador 6–8 h y dejar 20–30 min a temperatura ambiente antes de usar.

Consejo extra

- Para un relleno más aireado se puede batir ligeramente con batidor eléctrico después del reposo, logrando textura tipo chantilly cremosa.
- Puede aromatizarse con ralladura de cítricos, especias suaves o extracto natural de vainilla.
- Si se usa como capa en tortas, aplicar frío para que mantenga firmeza durante el montaje.

Macros del Bizcocho de Zanahoria Keto:

Por receta completa (328 g):

- **Energía:** 1109 kcal
- **Proteínas:** 19.8g
- **Carbohidratos:** 66.8g
- **Grasas:** 89.4g

Por porción (40g aprox.):

- **Energía:** 135 kcal
- **Proteínas:** 2.4g
- **Carbohidratos:** 8.2g
- **Grasas:** 10.9g



FROSTING DE YOGUR GRIEGO

KETO

Este frosting está formulado para ser ligero, estable y sin exceso de grasa. La gelatina sin sabor funciona como estabilizante natural, evitando que el yogur pierda suero con el tiempo en vitrina. El uso de eritritol en polvo asegura dulzor sin aportar cristales perceptibles y la vainilla redondea el sabor. Es ideal para cubrir y rellenar tortas de vitrina saludables.

Tiempos

Preparación: 15 minutos

Reposo en frío: 30–40 minutos

Ingredientes

- 250g de Yogur griego natural
- 5g de Gelatina sin sabor en polvo
- 25g de Agua fría (para hidratar)
- 35g de Eritritol en polvo
- 2g de Vainilla

Utensilios necesarios

- Bowl mediano
- Batidor de mano o espátula
- Báscula digital
- Termómetro de cocina (opcional, para controlar temperatura de gelatina)
- Microondas o baño María
- Film plástico
- Refrigerador



Procedimiento

1. Hidratar la gelatina

Colocar la gelatina en el agua fría y dejar reposar 5 minutos para que se hidrate completamente.

2. Fundir la gelatina

Calentar la gelatina hidratada en microondas (10 segundos) o a baño María hasta que quede líquida y sin grumos.

3. Batir el yogur con endulzante y vainilla

En un bowl mediano, batir el yogur con el eritritol en polvo y la vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.

4. Incorporar la gelatina

Verter la gelatina fundida en hilo fino sobre el yogur, batiendo constantemente para evitar grumos o hilos de gelatina.

5. Reposo en frío

Cubrir con film y refrigerar 30–40 minutos. Durante este tiempo la gelatina estabiliza la mezcla y toma cuerpo.

Recomendaciones técnicas

- Usar yogur griego espeso, sin suero, mejora textura y estabilidad.
- El eritritol debe estar en polvo para que se disuelva sin aportar arenosidad.
- La gelatina debe incorporarse tibia y en hilo fino; si está muy caliente puede cortar el yogur, y si está fría formará grumos.
- No batir en exceso luego de añadir la gelatina, para evitar que se incorpore aire y se formen burbujas.

Conservación y vida útil

- **Refrigerado (4 °C):** hasta 3 días en recipiente hermético.
- **No congelar:** la estructura puede romperse y liberar agua al descongelar.



- Usar siempre frío para montaje de tortas; si se mantiene a temperatura ambiente más de 1 h, puede perder firmeza.

Macros del Frosting de Yogur Griego:

Por receta completa (317g):

- **Energía:** 170 kcal
- **Proteínas:** 29.2 g
- **Carbohidratos:** 9.3g
- **Grasas:** 1g

Por porción (30 g aprox.):

- **Energía:** 16.1 kcal
- **Proteínas:** 2.8g
- **Carbohidratos:** 0.9g
- **Grasas:** 0.1g



HELADO PROTEICO DE VAINILLA

SIN AZÚCAR

Este helado está formulado para conseguir una textura cremosa, esponjosa y sin sensación escarchada, incluso elaborado en casa y sin máquina de helados. La combinación de proteína en polvo, gelatina, yogur griego y crema semi montada aporta estabilidad, aireación y suavidad. Es una base neutra que permite variar sabores (chocolate, café, frutas) ajustando pequeñas cantidades.

Tiempos

Preparación: 25 minutos

Reposo en frío: 2 horas

Maduración en congelador: mínimo 6 horas

Ingredientes

- 200g de Leche entera o bebida vegetal sin azúcar
- 150g de Crema de leche 35% MG
- 100g de Yogur griego natural sin azúcar
- 60g de Proteína en polvo sabor vainilla (o

neutra)

- 60g de Eritritol o alulosa
- 40g de Yema de huevo
- 25g de Leche en polvo descremada
- 3g de Gelatina sin sabor en polvo
- 15g de Agua fría (para hidratar gelatina)
- 3g de Esencia de vainilla

Utensilios necesarios

- Cazo mediano
- Bowl grande



- Bowl mediano
- Batidor de mano o batidora eléctrica
- Espátula de silicona
- Termómetro de cocina
- Báscula digital
- Envase hermético apto congelador

Procedimiento

1. Hidratar la gelatina

Colocar la gelatina en el agua fría y dejar reposar 5 minutos para que absorba líquido y se disuelva correctamente al calentar.

2. Preparar la base inglesa

Calentar la leche y la mitad del eritritol con la crema hasta 75 °C. En un bowl aparte, batir las yemas con el resto del eritritol. Verter en hilo la mezcla caliente sobre las yemas sin dejar de batir. Llevar nuevamente al fuego suave y cocinar hasta 82–84 °C, removiendo constantemente. Esto coagula parcialmente las proteínas de la yema y espesa la base.

3. Añadir gelatina y sólidos

Retirar del fuego, agregar la gelatina hidratada para fundirla por completo. Incorporar la leche en polvo, la proteína y la esencia de vainilla. Mezclar con batidora de mano para obtener emulsión lisa y homogénea.

4. Enfriar y añadir y ogur griego

Dejar entibiar la mezcla hasta 25–30 °C. Incorporar el yogur griego, que aporta frescura, proteínas adicionales y mayor cremosidad.

5. Semi montar la crema

Batir la crema de leche hasta punto semi montado (picos suaves). Esta textura permite incorporar aire sin perder estabilidad al congelar.

6. Integrar la crema semimontada

Agregar la crema en dos tandas sobre la base con movimientos envolventes, evitando perder aire. La incorporación cuidadosa genera una textura final más esponjosa.



7. Reposo y maduración

Cubrir la mezcla con film a contacto y refrigerar 2 horas. Este tiempo permite la hidratación completa de proteínas y grasas, mejorando la textura.

8. Congelación

- **Con máquina de helados:** mantecar directamente hasta obtener consistencia cremosa.
- **Sin máquina:** congelar en recipiente hermético, batiendo cada 30–40 minutos durante las primeras 3 horas para romper cristales de hielo.

Recomendaciones técnicas

- **Proteína en polvo:** la caseína da más cuerpo, el suero más ligereza. Se puede combinar ambas.
- **Leche en polvo:** aporta sólidos no grasos que retienen agua y mejoran la textura cremosa.
- **Aireación:** la crema semi montada incorporada en frío es clave para lograr un helado más liviano y esponjoso.
- **Variantes:** se pueden añadir 15–20g de cacao en polvo para sabor chocolate, 5g de café soluble para sabor moka, o 100–150g de puré de fruta reducido para sabores frutales.

Conservación y vida útil

- **Congelador a –18 °C:** hasta 1 mes en envase hermético.
- **Una vez abierto:** consumir en un máximo de 7 días.
- **Para servir:** dejar a temperatura ambiente 5–10 minutos antes de formar bochas.

Aplicaciones posibles

- Base para helados proteicos de diferentes sabores.
- Como acompañamiento de brownies, bizcochos o frutas asadas.
- Para postres en vitrina tipo copas heladas o semifríos.
- Como relleno de tortas heladas o entremets congelados.

Macros del Helado Proteico de Vainilla:

Por receta completa (651g):

- **Energía:** 1169 kcal



- **Proteínas:** 85.4g
- **Carbohidratos:** 35.5g
- **Grasas:** 73.6g

Por porción (100g aprox.):

- **Energía:** 180 kcal
- **Proteínas:** 13.1g
- **Carbohidratos:** 5.5g
- **Grasas:** 11.3g



SALSA ESPESA DE CHOCOLATE

SIN AZÚCAR

Tiempos

Preparación: 10 minutos

Cocción: 5–8 minutos

Reposo: no requiere

Ingredientes

- 40g de Cacao en polvo sin azúcar (22–24% grasa)
- 250g de Leche entera o bebida vegetal sin azúcar
- 60g de Eritritol o alulosa
- 20g de Mantequilla sin sal
- 2g de Esencia de vainilla
- 1g de Pizca de sal fina

Utensilios necesarios

- Bowl resistente al calor
- Cazo o cacerola pequeña
- Espátula de silicona o batidor de mano
- Báscula digital



Procedimiento

1. Mezclar secos

En un bowl, tamizar el cacao con el endulzante y la sal. Esto evita grumos y asegura que el cacao se disperse bien en el líquido.

2. Formar la base

Calentar la leche en cacerola hasta que esté tibia (no hervida). Agregar poco a poco la mezcla seca mientras se bate enérgicamente para evitar grumos.

3. Espesar con cocción suave

Cocinar a fuego medio-bajo durante 5–8 minutos, batiendo constantemente. El calor permite que el cacao se hidrate y espese la mezcla, obteniendo textura de salsa.

4. Enriquecer con grasa y sabor

Retirar del fuego e incorporar la mantequilla y la esencia de vainilla. La grasa de la mantequilla aporta brillo y suavidad a la salsa, dándole un acabado sedoso.

5. Reposo breve y uso

Dejar reposar 2–3 minutos antes de servir. Si se desea más espesa, enfriar en refrigerador 20 minutos.

Recomendaciones técnicas

- Para una salsa muy brillante, se puede añadir 5g de aceite de coco al final.
- Si la textura queda muy líquida, prolongar la cocción 2–3 minutos más.
- Si se desea usar como cobertura tipo ganache ligera, aumentar la mantequilla a 40g.

Conservación y vida útil

- **Refrigerada en frasco hermético:** hasta 7 días.
- **Congelada:** hasta 1 mes. Para regenerar, calentar suavemente a baño María o microondas en intervalos cortos.



Macros de la Salsa Espesa de Chocolate:

Por receta completa (373g):

- **Energía:** 393 kcal
- **Proteínas:** 16.2g
- **Carbohidratos:** 35.5g
- **Grasas:** 30g

Por porción (15g aprox.):

- **Energía:** 15.8 kcal
- **Proteínas:** 0.7g
- **Carbohidratos:** 1.4g
- **Grasas:** 1.2g

laurasofia®

Laura Sofía Serrate

Pastelera

📞 +591 770 11644

📷 @laurasofiaserrate

🌐 www.laurasofiaserrate.com

GRACIAS

Confío en vos y por eso te comparto este material, creado con dedicación, estudio y amor. No es solo una receta y un poco de teoría, es parte de mi trabajo y mi camino, y te lo entrego con la certeza de que lo vas a valorar.

Te pido que lo cuides y que no lo compartás. Respetarlo es también honrar todo el esfuerzo que hay detrás. Gracias por ser parte de esto conmigo.