

Recetas para Intercambios de Galletas, por Evette Rios

¿Busca darle un toque especial a los intercambios de galletas que ocurren en la época de las fiestas? Esta semana, mi enfoque será en crear versiones nuevas de mis dulces favoritos, con algunos cambios que le ahorrarán muchas calorías! Sorprende a su familia y a sus amigos estas fiestas con galletas sabrosas que todos amarán!

Evette Ríos es socia de los Juntos Contamos™, un programa de la Fundación Healthy Weight Commitment que promueve el equilibrio de calorías. También es presentadora de "Recipe Rehab" en la CBS. Para más sobre Evette, visite: evetterios.com.

Intercambios de Galletas – Barritas de Avena con Coco y Limón



Ingredientes:

- 1 taza de nueces de Brasil
- 1 taza de copos de avena sin gluten
- 1 taza de almendras crudas
- 1/2 taza de coco rallado
- 8 dátiles Medjool, remojados en agua 15 minutos
- 2 plátanos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 3-4 cucharadas de aceite de coco
- Pizca de sal marina

1. Mezclar todos los ingredientes en el procesador de alimentos.
2. Untar mezcla en una bandeja de metal cubierta con papel pergamino.
3. Hornear a 325 grados por 25-30 minutos o hasta que la mezcla esté dorada.
4. Cortar en barritas. Untar cada barrita con una capa fina de mermelada de limón y espolvorear coco rallado por encima. Disfrute!

Mermelada de Limón:

6 limones medianos

3 tazas de agua

Tazas de *stevia* como descrito a continuación

1. Remojar durante la noche, rodajas de limones en agua.
2. Añadir limones y agua a una olla y cocinar a fuego lento durante 45 minutos, hasta que las cortezas se ablanden.
3. Retirar la mezcla y dejar que se enfríe. Usar taza de medición para determinar la cantidad de líquido que queda. Añadir la misma cantidad de azúcar de la que hay de agua.
4. Devolver todo a la olla, cocinando la mezcla a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva completamente. Llevar a hervor rápido por 15-18 minutos (removiéndolo del fuego a cada tanto) hasta que la consistencia de la mezcla se vuelva gelatinosa. Dejar que se enfríe completamente antes de añadir la mezcla a las barras de avena.

Intercambios de Galletas – Dulce de *Fudge*



Dulce de *Fudge* de Olla Eléctrica

ingredientes:

2 ½ tazas de pepitas de chocolate amargo

½ taza de leche de coco (en lata, no cartón)

¼ taza de azúcar de coco (opcional: miel o jarabe de arce)

Una pizca de sal marina

2 cucharadas de aceite de coco sin refinar

1 cucharadita de extracto de vainilla pura

Ese dulce es perfecto para la olla eléctrica, ya que no se quema.

1. Mezclar y revolver las pepitas de chocolate, la leche de coco, el azúcar de coco, la sal y el aceite de coco. Tapar mezcla y cocinarla a fuego lento por dos horas, sin agitarla. Es importante que la tapa permanezca puesta durante esas dos horas.

2. Después de dos horas, apagar la olla eléctrica y destaparla, agregando el extracto de vainilla pura. **IMPORTANTE:** No revolver la mezcla. Dejar que se enfríe a temperatura ambiente, o hasta que caiga a los 110 grados (usar un termómetro de dulces para medir temperatura.)
3. Una vez enfriada la mezcla, revolverla vigorosamente con una cuchara grande por 5 a 10 minutos, hasta que se quede sin brillo.
4. Engrasar ligeramente un molde cuadrado de 8x8 pulgadas. Verter en el molde el dulce, cubrirlo y refrigerarlo por cuatro horas, o hasta que esté firme.

Este dulce de *fudge* es muy rico y debe ser comido solamente de vez en cuando.

Intercambios de Galletas – Barritas de Cuatro Capas



Ingredientes para la Masa:

- ¾ taza de harina de almendras (se puede hacer con el procesador de alimentos)
- ¾ taza de coco rallado sin azúcar
- 1/8 taza de aceite de coco líquido y sin refinar
- 1/2 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 cucharadita de sal marina

Ingredientes para las Cuatro Capas:

- 1 lata (13.5 oz) de leche de coco
- ½ taza de azúcar de coco
- 1 taza de pepitas de chocolate amargo
- 1 taza de coco en copos sin azúcar
- 1/2 taza de nueces picadas

1. Precalentar el horno a 350 grados y forrar una fuente de vidrio cuadrada (8 x 8 pulgadas) con papel de pergamino. Combinar todos los ingredientes de la masa y añadir la mezcla a la

fuelle, presionándola firmemente en el molde. Hornear durante 12 a 15 minutos hasta que la corteza se dore. Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.

2. Mientras se enfría la masa, hervir en una cacerola la leche de coco y el azúcar a fuego lento. Reducir el fuego y cocinar la mezcla a fuego lento por unos 45 minutos, revolviéndola con frecuencia hasta que se reduzca. La mezcla debe quedar gruesa y reducida a aproximadamente 3/4 taza. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco. Verter la leche de coco sobre la masa, hasta su borde.

3. Espolvorear trozos de chocolate sobre la leche condensada, luego el coco en copos y luego las nueces. Presionar la mezcla hacia abajo con las manos, hasta que la leche empape las capas de arriba.

4. Colocar en el horno (aún a 350) y hornear durante 30 minutos, hasta que los bordes se doren. Retirar del horno y dejar enfriar durante 30 a 60 minutos en una rejilla. Cuando las barras se enfríen un poco, colocar la bandeja en el refrigerador por dos horas (o más) para que se pongan a punto. Se puede poner las barritas en el congelador durante una hora, para ahorrar tiempo.

5. Cuando estén frías, sacar el pergamino y colocarlas en un tablero o superficie plana. Si las barras son sacadas del congelador, esperar a que se descongelen durante unos minutos antes de cortarlas. Cortar las barras en 16 cuadrados y a comerlas! Las barras que sobren deben ser guardadas en un recipiente sellado y pueden ser almacenadas en la nevera o en el congelador por tiempo prolongado.

Intercambios de Galletas – Galletas de Azúcar



ingredientes:

2 barras de mantequilla

6 cucharadas de *stevia* en polvo

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1/4 cucharadita de sal

2 huevos

- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de *stevia* de vainilla líquida
- 2 1/2 tazas de harina de repostería

Glaseado de *Stevia*:

- 1 taza de *stevia* en polvo
- 2 cucharadas de leche de almendras
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

1. Combinar los ingredientes, formando un glaseado. Si queda demasiado espeso, agregar leche gradualmente, hasta que el glaseado alcance la consistencia deseada.

Galletas de Azúcar:

Precalentar el horno a 350 grados.

1. En una batidora, combinar la mantequilla, la *stevia* en polvo, el bicarbonato, el polvo de hornear y la sal.
2. Batir a velocidad media durante tres minutos.
3. Batir los huevos, la vainilla y la *stevia* líquida hasta que estén bien mezclados.
4. Reducir la velocidad de la mezcladora, añadiendo la harina poco a poco.
5. Con una cuchara, hacer bolitas y hornearlas 10 minutos sobre papel de horno.
6. Para hacer formas distintas, repartir masa (aproximadamente 1/4 de pulgada) entre dos trozos de plástico y utilizar moldes de galletas para darles forma.
7. Hornear en pergamino por 10 minutos.

* Usando la mitad de esta masa se hacen 18-20 galletas.

Intercambios de Galletas – Besos de Manteca de Cacahuete



Ingredientes:

- 1/4 taza de manteca (sabor a mantequilla)
- 1 taza + un poco menos de 1/4 de taza de azúcar morena empaquetada
- 3/4 taza de mantequilla de cacahuete

1 huevo
1/4 taza de puré de manzana sin azúcar
3 cucharaditas de extracto puro de vainilla
1 taza de harina de arroz blanco
1/2 taza de almidón de patata
1/4 taza de harina de tapioca
1 cucharadita de polvo para hornear
3/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/4 cucharadita de sal
48 trozos de chocolate amargo (del tamaño de un *Hershey's Kiss*)

1. En un recipiente grande, batir la manteca, el azúcar moreno y la mantequilla de cacahuete hasta que se mezclen. Añadir y batir el huevo, el puré de manzana y el extracto de vainilla (la mezcla aparecerá cuajada). En otro tazón, mezclar la harina de arroz, el almidón de patata, la harina de tapioca, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal; Unir de a poco las dos mezclas. Refrigerar, tapado, por una hora.

2. Precalentar el horno a 375 grados. Formar la masa en cuarenta y ocho bolitas de una pulgada cada una. Colocarlas en una bandeja sin engrasar, con dos pulgadas de distancia entre cada una. Hornear 9-11 minutos, o hasta que estén ligeramente agrietadas. Añadir inmediatamente un trozo de chocolate al centro de cada galleta. Dejar enfriar en bandeja durante dos minutos. Pasarlas a una rejilla para que terminen de enfriar. Rendimiento: 4 docenas.

Intercambios de Galletas – *Brownie*



Ingredientes:

Para el brownie:

Aceite en aerosol
1 1/2 aguacate Hass, de tamaño medio, bien pisado
1/4 taza de aceite de coco
1 huevo grande
2/3 taza de azúcar granulada

1/2 taza de agave
2 cucharaditas de extracto de vainilla pura
1 cucharada de café espresso instantáneo
½ lata cola sin calorías
3 cucharadas de semillas de lino molidas
3/4 taza de cacao amargo en polvo sin azúcar
1/2 taza de gluten de harina
1/4 taza de nueces (nuez lisa)
1/4 taza de nueces
1/8 taza de coco rallado sin azúcar

Para el relleno: 1/4 taza de nueces, 1/4 taza de nueces lisas, 1/8 taza de coco rallado sin azúcar, 1/8 taza de pepitas de caramelo

Precalentar el horno a 350 grados. Forrar un molde para hornear (8x8 pulgadas) con papel pergamino, dejando un voladizo; rocíe con aceite en aerosol; dejar de lado.

En un procesador de alimentos, agregar el puré de aguacate, 1/4 taza de aceite de coco, 1 huevo grande, 2/3 taza de azúcar, 1/2 taza de agave, 2 cucharaditas de vainilla, 3 cucharaditas de café espresso instantáneo y 3 cucharadas de semillas de lino molidas. Batir hasta que se vuelva un puree suave.

A continuación, agregar 3/4 de taza de cacao amargo en polvo y 1/2 taza de harina sin gluten al procesador. Pulsar y asegurar de que no quedan grumos.

Por último, agregar 1/4 taza de nueces, ¼ taza de nueces lisas y 1/8 taza de coco sin azúcar.

Voltear mezcla y alisarla ligeramente con una espátula.

Mezclar 1/4 taza de nueces, 1/4 taza de nueces lisas, 1/8 taza de coco rallado sin azúcar y 1/8 taza de pepitas de caramelo. Espolvorear la mezcla sobre la parte superior de los *brownies*.

Hornear los *brownies* durante 35 minutos, o hasta que la parte superior este durita; Los *brownies* no deben estar demasiado movedizos en el centro, y los bordes deben estar firmes.

Insertar un palillo en el centro del *brownie* para comprobar si está listo, asegurando que el palillo esté seco.

Dejar que los *brownies* se enfríen completamente en el molde, en la parte superior de la rejilla.

Después de enfriados por unos 30 minutos, sacar los *brownies* por el voladizo de

juntoscontamos

HÁBITOS SALUDABLES PARA TODOS.

pergamino y cortarlos. Limpiar el cuchillo con una toalla de papel entre cada corte de rebanada.