



Postres con aguacate

Nutrición, 08/09/2020



Habiéndose
graduado
hace
mucho
tiempo
más
allá de
las
tostadas
y el
guacamole,
no hay
casi
nada
que un

aguacate no pueda hacer. Se han convertido en ingredientes importantes en platos innovadores para cualquier comida del día, incluido el postre.

Si bien son conocidos por estar entre las grasas saludables, los aguacates también son un ingrediente perfecto para aportar cremosidad a un postre vegano, que son muchos de ellos. Además de ser una buena fuente de grasas saludables, los aguacates también son una buena fuente de nutrientes como las vitaminas del complejo B, C, E y K, además de fibra y polifenoles.

Estas recetas celebran el aguacate en todo su esplendor mientras hacen que algunos de sus postres favoritos sean un poco más saludables; nos parece una situación en la que todos ganan.

Sorbete de aguacate

Si está buscando comprometerse realmente con un postre de aguacate, este sorbete de aguacate y maracuyá es una opción fresca y veraniega perfecta. El fuerte sabor de la maracuyá complementa la textura cremosa de los aguacates y se inspiró en las visitas de los autores a Michoacán, México.

Helado vegano de chips de menta

Para algo un poco más familiar, recurre a esta versión vegana del helado de menta con chips. Ese tinte verde característico del helado lo adquiere la pulpa de dos aguacates, y la inclusión de hojas de menta fresca y semillas de cacao lo llevan de los sabores favoritos de la infancia a los de los adultos.

Helado de chocolate

En el amplio mundo de los postres crudos, la idea del helado crudo tiene algo que tiene sentido. Este simple helado de

chocolate vegano combina aguacates con anacardos para crear su textura suave. Es posible que no los pruebe, gracias a una porción significativa de polvo de cacao crudo.

Paletas De Chocolate Fudge

Otra receta que se remonta a los veranos de la infancia, estas paletas heladas de chocolate caseras son nuevamente una ligera mejora de lo que puede haber obtenido de un camión de helados. La base de aguacate se combina con leche de coco y el cacao en polvo se acentúa con espresso en polvo para enriquecer el sabor.

Trufas de chocolate

¿Qué es mejor que un postre fácil? Un postre fácil con solo tres ingredientes. Siempre puede hacerlos con anticipación para una reunión o como regalo. Simplemente combine chocolate amargo, medio aguacate y unas cucharadas de colágeno para hacer estas trufas, y si lo desea, cúbralas con sal marina, nueces o ralladuras de coco.

Pastel de chocolate pegajoso

¿Suenas loco? Prometemos que no lo es, a pesar de que hay aguacate en ambas capas de esta receta de pastel de chocolate crudo y pegajoso. El elegante acabado del producto final lo convierte en un gran placer para la gente, pero la simplicidad de armarlo puede convertirlo en un favorito rápido para usted también.

Budín de chocolate

Simplifique aún más la preparación de postres con este pudín de chocolate de cinco ingredientes, para el cual probablemente tendrá los ingredientes a mano: aguacates, su elección de leche alternativa, chocolate amargo, jarabe de arce y sal marina han sido características activas en mi cocina de tarde y es todo lo que necesita para esta receta fácil.

Mousse de jengibre y chocolate

La diferencia entre la mousse y el pudín puede ser menor (teóricamente, la mousse sería un poco más ligera), pero te prometemos que no confundirás esta receta con la anterior. Una generosa cucharadita de jengibre recién molido realza esta receta de mousse cruda más allá de un postre común.

Pastel de lima

En caso de que haya comenzado a preocuparse, solo podría usar aguacates en postres de chocolate, aquí hay una alternativa: un pastel de lima a base de aguacate. Los aguacates le dan al relleno su tono verde para combinar con su fuerte sabor a lima, y ??la corteza sin hornear aprovecha la avena y el ghee para una solución rápida que no necesita el horno.

[Jorge Carlos Fernández Francés](#), empresario mexicano y fanático de la comida.