



El postre dulce y saludable con el que Elsa Pataky acelera el metabolismo y adelgaza

Descripción



El gran físico de Elsa Pataky no se consigue únicamente con la genética o, como apuntan las malas lenguas (con malas intenciones), con un bisturí. Gracias al ayuno intermitente 8/16, entre otras cosas, la actriz no solo cuida su alimentación, sino que sigue una intensa rutina diaria de entrenamiento, con la que consigue un cuerpo bien formado y tonificado.

Pero todo el mundo necesita un descanso, y si te encantan los dulces, la abstinencia sistemática te costará muy caro. Si decides mejorar tu alimentación y uno de tus primeros pasos es eliminar los alimentos dulces, lo más probable es que te quedes atrás porque no estás incorporando una dieta equilibrada a tu vida.

Lo ideal es que aprendas a disfrutar de los dulces de una manera diferente. ¿Qué significa eso? Que elimines de tu dieta los alimentos ultraprocesados ??como las tortitas y empieces a hacer tus propios dulces en casa usando alimentos reales que quizás no sean tan apetecibles como el azúcar, pero con un poco de práctica te encantarán.

¿Qué pasa si reemplazas el azúcar con dátiles o jarabe de arce? ¿Y el cacao industrial en polvo para un cacao puro en polvo sin azúcares añadidos? ¿Te atreves a cambiar los toppings menos saludables por frutos secos naturales? Confíe en nosotros, con algunos cambios, sus pasteles sabrán muy bien y no agregarán calorías vacías a su dieta.

Dimos una vuelta por Centr, la aplicación de ejercicio y vida sana de Elsa Pataky y su marido Chris Hemsworth, y encontramos la receta definitiva del cheesecake... sin queso. No te preocupes, no lleva queso, pero su textura se asemeja a una tarta de queso tradicional gracias a su mezcla de ingredientes.

Es muy fácil de hacer y no necesitas horno, solo un poco de tiempo para que los ingredientes se endurezcan en el congelador. Lee todo lo necesario antes de empezar, porque algunos de sus ingredientes no son habituales en nuestra cocina, pero si decides hacerlo no te arrepentirás. Palabra de Elsa Pataky.

Tarta de queso con anacardos, chocolate y café

Ingredientes

- BASE
- 3 dátiles Medjool deshuesados
- 2/3 taza de anacardos (80 gr)
- 1/3 taza de coco deshidratado (30 gr)
- 1 cucharada de jarabe de arce (jarabe de malta de arroz o miel)
- 2 cucharaditas de cacao en polvo
- 1/2 cucharadita de sal marina
- CUBRIR

- 1 1/2 tazas de anacardos, remojados en agua durante la noche y escurridos (180 g)
- 3/4 taza de leche de almendras (o alternativa a la leche) (190 ml)
- 1/3 taza de sirope de arce (miel o sirope de malta de arroz) (80 ml)

Preparación

1.-

Coloque los dátiles en un recipiente resistente al calor. Cubrir con agua hirviendo y dejar reposar durante 10 minutos.

2.-

Escorra y coloque en un procesador de alimentos junto con los anacardos, el coco, el jarabe de arce, el cacao y la sal. Mezcle hasta que quede suave y la mezcla se junte.

3.-

Presione la mezcla firmemente en moldes para muffins de silicona de 2×6 orificios y congele durante 30 minutos para que cuaje ligeramente.

4.-

Para el relleno, tritura todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos hasta que quede suave y cremoso.

5.-

Divida uniformemente entre las bases y colóquelo en el congelador durante 2 horas más o hasta que esté listo para servir.

6.-

Para servir, desmolda cada cheesecake y deja que se ablande ligeramente a temperatura ambiente durante 5-10 minutos antes de servir.

Fecha de creación

abril 2023