

# PREPARACIONES DULCES

SIL VALDEMOROS



# INDICE

SIL VALDEMOROS	3
BUDIN DE CHOCOLATE	4
BUDIN DE ZANAHORIA	5
CHIA PUDDING	6
COOKIES DE SESAMO Y CHOCOLATE	7
HELADO DE PALTA	8
HELADO DE PALITO DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y NARANJAS	9
LEMON CURD	10
MOUSSE DE CHOCOLATE	11
MUFFINS DE BANANA Y NUEZ	12



## SIL VALDEMOROS

### SOBRE MI

Soy Chef, amo enseñar y compartir recetas Simples, Ricas y Naturales. Conductora de TV y Radio desde hace más de 20 años. Mentora de Cocina Saludable. Productora y Food Stylist. Hoy mi propuesta es volver a lo simple, cocinar con ingredientes naturales, poner en valor el legado que nos dejaron nuestros antepasados, respetar la tierra y que la sostenibilidad sea la forma de vivir todos los días.

### CHEF

Comencé mi carrera de Chef hace más de 30 años, formándome en Argentina y más tarde me perfeccioné en Francia. Fui Directora y Chef Ejecutiva de mi propia empresa De catering por casi dos décadas, simultáneamente escribí 3 libros de cocina y participé en la creación de la primer Escuela de Cocina social.

### COCINA NATURAL

Dicto clases y mentorías de cocina, realizo eventos y genero contenidos audiovisuales bajo el concepto de una alimentación natural y consciente promoviendo el cuidado de nuestra tierra.

### TELEVISIÓN Y RADIO

Inicié mi carrera en televisión a los 29 años, en el reconocido canal Utilísima, donde permanecí durante casi 15 años de manera ininterrumpida. Además, he tenido el privilegio de trabajar en otros canales como Telefe, Canal 9, El Gourmet y Fox Life, y actualmente formo parte de Mas Chic TV. En Radio fui conductora de mi propio programa en AM Del Plata por más de 6 años, generando contenidos sobre alimentación, cocina y sostenibilidad, formando parte de un valioso ciclo que me permitió crecer como periodista y entrevistadora.



## BUDIN DE CHOCOLATE

### Ingredientes

- 2 bananas maduras ( 200 g )
- 250 g de harina 000
- 250 g de leche de almendras
- 145 g de azúcar mascabo
- 50 g de cacao
- 1 cda de vinagre
- 3 cditas de polvo para hornear
- 1 dita de bicarbonato de sodio
- 130 g de chips de chocolate
- 125 g de aceite
- 1 cda de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

### Preparación

Pisar la banana e incorporar todos los ingredientes líquidos, incluyendo la leche de almendras, el aceite, el extracto de vainilla y el vinagre. Mezclar bien para asegurarte de que estén completamente incorporados.

En otro bol, mezclar los ingredientes secos, tamizar la harina de trigo, agrega el cacao en polvo, el azúcar mascabo, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, los chips de chocolate y una pizca de sal. Mezclar hasta que los ingredientes secos estén integrados.

Añadir las bananas pisadas con los ingredientes líquidos a la mezcla de ingredientes secos. Revuelve hasta que estén bien mezclados. Hornea a 170 grados C durante aproximadamente 60 minutos o que al introducir un palillo este salga seco. Dejar enfriar y cubrir con chocolate cobertura.

NOTA Las preparaciones sin huevos pueden llevar más tiempo de cocción que las tradicionales.

Hornear siempre a temperatura media baja es mucho mejor para darle tiempo al leudado.

Podes reemplazar la leche de almendras por agua.



## BUDIN DE ZANAHORIA Y NARANJA

### Ingredientes

220 g de harina integral super fina

110 g de azúcar rubio

1 pizca de sal

1 cucharadita de polvo de hornear

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Ralladura de 2 naranjas

200 g de zanahorias peladas y cortadas en trozos

50 g de aceite de girasol

110 g de leche vegetal

Jugo de 2 naranjas

100 g de mix de semillas y frutos secos

Semillas y azúcar extra para la cobertura

### Preparación

En la licuadora, incorpora los ingredientes líquidos y procesa hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la mezcla en un bol y agrega los ingredientes secos en dos o tres partes: harina integral, azúcar rubio, sal, polvo de hornear, bicarbonato de sodio y ralladura de naranjas. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados. Agrega el mix de semillas y frutos secos ligeramente tostados a la preparación y mezcla suavemente para que queden distribuidos de manera uniforme. Prepara una budinera, aceitándola y enharinándola ligeramente para evitar que el budín se pegue. Vierte la mezcla en la budinera. Espolvorea la superficie del budín con azúcar rubio y algunas semillas adicionales. Hornea a 160 grados centígrados durante aproximadamente 45 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio. Una vez que el budín esté cocido, retíralo del horno y déjalo enfriar en la budinera durante unos minutos antes de desmoldarlo. Luego, colócalo sobre una rejilla para que se enfríe por completo.

## CHIA PUDDING

### Ingredientes Para el Chia Pudding

400 cc de leche vegetal (almendra, coco, avena, etc )

50 gramos de semillas de chía

1 cucharada de esencia de vainilla

1 cucharada de miel de maple

### Para el Licuado de Mango y Banana

2 mangos maduros, cortados en cubos

1 banana madura

Jugo de medio limón

100 cc de leche vegetal o agua filtrada

1 cucharadita de cúrcuma en polvo

### Ingredientes para la Decoración

Frutillas, fileteadas, escamas de coco y pistachos triturados

### Preparación

En un recipiente, vierte la leche. Agrega las semillas de chia, la esencia de vainilla y la miel de maple. Revuelve bien para que los ingredientes se mezclen de manera homogénea. Divide la mezcla en dos vasos. Lleva los vasos a la heladera y déjalos reposar durante al menos 1 hora o hasta que el chia pudding adquiera la consistencia deseada. Podes dejarlo en la heladera durante la noche para que sea más espeso. La consistencia del Pudding varía de acuerdo a la cantidad de semillas que le incorpores. A mayor cantidad de semillas más espeso y consistente, menor cantidad te quedará más liviano. En una licuadora, coloca los cubos de mango, la banana, el jugo de medio limón, la leche vegetal y la cúrcuma en polvo. Licua todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa. Ajusta la cantidad de líquido según tu preferencia de consistencia. Retira los vasos con chia pudding de la heladera. Vierte el licuado de mango y banana sobre el chia pudding en cada vaso. Decora cada vaso con frutillas fileteadas, escamas de coco y pistachos triturados.





## COOKIES DE SESAMO Y CHOCOLATE

### Ingredientes

2 bananas maduras

1/2 taza de semillas de sésamo, ligeramente tostadas

100 gramos de chocolate semiamargo, derretido

Pistachos picados para decorar

### Preparación

Precalentar el horno a 180°C. En un bol, aplastar las bananas maduras con un tenedor hasta obtener un puré suave. Añadir las semillas de sésamo tostadas y frías al puré de banana y mezclar bien para combinar todos los ingredientes. En una bandeja de horno antiadherente, colocar porciones de la preparación y colócalas en la bandeja, separando cada porción lo suficiente para formar cookies individuales usando el dorso de una cuchara para aplanar cada porción y darle forma de cookie de un grosor fino y uniforme. Hornea las cookies en el horno precalentado durante unos 5-7 minutos o hasta que estén doradas en los bordes. Tene en cuenta que el tiempo de horneado puede variar según tu horno, así que manténe un ojo en las cookies para evitar que se quemen. Una vez que las cookies estén doradas y cocidas, déjalas enfriar en la bandeja durante unos minutos. Luego, pasalas a una rejilla para que se enfríen completamente. Bañar o decorar con chocolate cobertura semiamargo y espolvorear con los pistachos picados .



## HELADO DE PALTA

### Ingredientes

- 5 paltas maduras, peladas y deshuesadas
- Jugo de 3 limas
- 5 bananas maduras
- 5 cucharadas de azúcar rubio
- 1 cucharadita de cremor tártaro (para evitar que el helado cristalice)
- 1 cucharada de matcha en polvo
- 2 cucharadas de leche o crema de coco
- Un puñado de pistachos triturados para decorar

### Preparación

Pelar las paltas maduras y quitarles el carozo. Cortarlas en trozos y colocarlas en un bol. Exprimir el jugo de las 3 limas sobre las paltas. Pelar las bananas y agregarlas al bol. Agregar el azúcar, el cremor tártaro y el matcha en polvo a la mezcla, incorporar la leche o crema de coco a la mezcla. Esto le dará un toque de cremosidad y sabor a coco al helado. Usar una licuadora o procesador de alimentos para mezclar todos los ingredientes hasta obtener una preparación homogénea y suave. Verter la mezcla en un molde para helado o en un recipiente apto para congelador. Espolvorear los pistachos triturados por encima de la mezcla en el molde, estos añadirán un toque crujiente y sabor a la hora de servir. Llevarlo al freezer durante al menos 4 horas o hasta que el helado esté firme y listo para servir o bien servir esta crema fría de palta en pequeños bol y nos quedará como una mousse suave y deliciosa.





## HELADO PALITO DE REMOLACHA

### Ingredientes

- 2 naranjas, peladas
- 2 zanahorias, peladas
- 2 remolachas, peladas

### Preparación

Lava y pela las naranjas, zanahorias y remolachas. Corta todas las frutas y verduras en trozos pequeños para facilitar su procesamiento.

Coloca los trozos de naranjas, zanahorias y remolachas en una juguera.

Vierte el jugo de frutas y verduras en moldes para helados de palito. Asegúrate de que estén llenos pero no hasta el borde, ya que el líquido tiende a expandirse cuando se congela, coloca el molde en el congelador.

Deja que los helados se congelen durante al menos 6 horas o hasta que estén completamente sólidos.

Cuando los helados estén listos, retíralos del congelador y desmóldalos con cuidado.



## LEMON CURD

### Ingredientes

300 g de azúcar rubio

50 g de almidón de maíz

240 cc de leche vegetal

240 cc de jugo de limón

120 cc de agua

Ralladura de 2 limones

Pizca de sal

Pizca de cúrcuma

Opcional: 40 g de margarina o aceite de coco sólido

### Preparación

En un bowl mezclar el azúcar y almidón.

Incorporar el agua y la leche y disolver bien los secos.

Agregar la ralladura, la sal y la cúrcuma.

Por último añadir el jugo de limón.

Llevar en una olla a fuego medio hasta que comience a espesar.

Bajar el fuego a mínimo y una vez que hierva, cocinar por un minuto.

Apagar el fuego e incorporar la margarina o aceite de coco frío.

Batir con batidor enérgicamente hasta incorporar.

Cubrir con film y enfriar (opcionalmente, antes de hacer esto, pasar por un tamiz).

## MOUSSE DE CHOCOLATE

### Ingredientes

- 1 lata de leche de coco cremosa (refrigerada previamente)
- 3 cucharadas colmadas de crema de maní
- 3 cucharadas colmadas de cacao en polvo
- 4 dátiles sin carozo, hidratados
- 2 cucharaditas de extracto natural de vainilla
- 1 cucharada de aceite de coco sólido y cremoso
- 1 palta madura
- 1 banana

### Para decorar

- 2 cucharadas de nibs de cacao
- 2 cucharadas de escamas de coco tostado

### Preparación

La noche anterior, coloca la lata de leche de coco en la heladera para que se enfríe y separe la crema del líquido. Reserva el líquido para otras preparaciones.

Al día siguiente, abre la lata de leche de coco y utiliza solo la crema espesa que se haya formado en la parte superior.

Colócala en la licuadora.

Agrega la crema de coco y la pasta de maní, el cacao en polvo, los dátiles hidratados, el extracto de vainilla y el aceite de coco. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

Añade la palta cortada en cuartos y la banana en rodajas. Vuelve a licuar hasta obtener una crema suave y cremosa.

Vierte la mezcla en un bol o en vasos individuales y refrigera durante al menos 1 hora para que adquiera consistencia.

Minutos antes de servir, decora con los nibs de cacao y las escamas de coco tostado.



## MUFFINS DE BANANA Y NUEZ

### Ingredientes

280 g banana madura

300 g de azúcar rubia

80 g aceite

210 g de agua

10 g de vainilla

20 g vinagre o limon o kefir

300 g harina 0000

100 g centeno

20 g polvo de hornear

4 g bicarbonato

1 pizca de sal

120 g de nueces picadas y apenas tostadas para que queden crocante en el interior

c/n de azúcar rubia para espolvorear antes de ir al horno

### Preparación

Licuar las bananas, la vainilla, el agua, el azúcar rubia, el aceite y el vinagre. Incorporar ingredientes secos tamizados volver a licuar hasta integrar. Colocar en los pirotines

Espolvorear con azúcar. Llevar a un horno precalentado a 160 grados centigrados.

### NOTAS

En budines y bizcochuelos basados en plantas siempre la temperatura del horno tiene que ser mas baja para darle tiempo al leudado

La combinación del bicarbonato más el medio ácido lo hace más aireado.





# SIL VALDEMOROS



## CURSOS ONLINE

<https://hotmart.com/en/club/silvaldemoros/products>

## INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/silvaldemoros/>

## PINTEREST

<https://ar.pinterest.com/silvaldemoros/>

## YOUTUBE

[https://www.youtube.com/channel/UCikJy\\_waQyTcIDByjAMjDBQ](https://www.youtube.com/channel/UCikJy_waQyTcIDByjAMjDBQ)

## TIKTOK

<https://www.tiktok.com/@silvaldemoros>

## FACEBOOK

<https://www.facebook.com/silviavaldemoros>

