

RECETARIO POSTRES DE GALLETAS 2.0



Instituto de la Galleta
Nutrición y Salud



índice

RECETAS SENCILLAS

Alfajores rápidos de dulce de leche 3

Natillas con galleta para Thermomix 4

Pastelitos de galletas y chocolate 5

RECETAS PARA CUIDARTE

Flan de leche y galletas light 6

Tarta de galletas y crema de natillas light 7

RECETAS ELABORADAS

Angelitos negros 8

Berenjenas mallorquinas 9

Galletas fritas rellenas 10

Trifle de galleta maría 11

RECETAS DE TARTAS

Tarta de chocolate blanco 12

Tarta de galletas especial 13

Tarta de queso 14

Tarta de queso para microondas 15



Alfajores rápidos de dulce de leche



Ingredientes

- 1 paquete de galletas doradas al horno
- 1 bote de dulce de leche
- 150 g de chocolate para fundir

Elaboración

- Untar una galleta por la parte que tiene textura con dulce de leche.
- Cubrir con otra galleta y bañarlas en chocolate fundido en el microondas.

Para fundir el chocolate, picarlo e introducirlo en el microondas en modo “descongelar”. Cada 30 segundos, removerlo y volverlo a introducir, repitiendo esta operación varias veces hasta que quede totalmente fundido.





Natillas con galleta para Thermomix

Ingredientes

- 400 ml de leche con limón y canela
- 100 ml de nata líquida
- 2 huevos
- 6 galletas tipo maría
- 50 g de azúcar
- 5 g de maizena
- Canela para espolvorear

Elaboración

- Mezclar todos los ingredientes 20 segundos a velocidad 5 y programar 10 minutos a 90 °C y velocidad 2.
- Dejar enfriar y espolvorear la canela.





Pastelitos de galletas y chocolate

Ingredientes

- 1/2 paquete de galletas tipo maría doradas
- 2 tabletas de chocolate “postres”
- 150 g de azúcar
- 200 cc de leche
- Azucarillos de colores para adornar

Elaboración

- Hervir la leche y añadir el azúcar, removiendo hasta que quede bien integrado. Agregar el chocolate a trozos y fundir formando una crema espesa.
- Preparar una bandeja con galletas. Poner una cucharada de crema sobre cada una (mantener el chocolate caliente y removerlo a menudo).
- Hundir las galletas restantes en la crema, una a una, de manera que queden totalmente cubiertas del chocolate y colocarlas sobre las de la bandeja, formando pastelitos.
- Dejar enfriar y antes de servir las adornarlas con los azucarillos de colores.



Elaboración

- Poner a remojar en agua las hojas de gelatina.
- Echar en una batidora las galletas, batirlas hasta dejarlas en un polvo fino y reservarlas.
- Sin lavar el vaso, introducir la leche, los huevos, el edulcorante y la gelatina escurrida.

Flan de leche y galletas light

Ingredientes

- 6 galletas de fibra sin azúcar y sin sal
- 2 huevos
- 500 cc de leche desnatada
- 3 hojas de gelatina
- 1 y 1/2 cucharadas de edulcorante líquido

Opcional:

- Caramelo líquido para adornar

Autora de la receta: Chary Serrano •

- Batir y poner en un molde cubierto con las galletas en polvo.
- Introducir en el microondas, a potencia media, unos 15 minutos. Dejar en el interior 10 minutos, sacarlo y ponerlo en el frigorífico al menos 5 horas.
- Para servir, desmoldar y echar por encima caramelo líquido.
- Se debe servir muy frío



- La cáscara de medio limón
- 2 cucharadas de edulcorante líquido
- 2 cucharadas de pasas de corinto
- 1 copita de vino dulce

Elaboración

- Moler finas las galletas con una batidora. Poner en un bol.

Tarta de galletas y crema de natillas light

Ingredientes

- 200 g de galletas sin sal y sin azúcar
 - 100 g de margarina ligera
 - 1 cucharada de anís o brandy, al gusto
 - 3 cucharadas de leche desnatada
 - 1/2 cucharadita de canela en polvo
 - 2 sobrecitos de Flan Chino Mandarín
 - 3 vasos de leche desnatada (600 cc)
 - 1/2 palo de canela
- Derretir la margarina e incorporarla a las galletas, mezclar bien, e ir agregando la canela, las 3 cucharadas de leche, el licor y el edulcorante. Seguir mezclando

hasta que quede una masa compacta. Si se necesitara más líquido, poner algo más de leche o de agua.

- Forral con la masa un molde desmontable haciendo presión para que quede bien acoplada a la base y las paredes.
- La dejar al aire y se endurecerá sola.

Relleno:

- Poner a macerar las pasas en el vino.
- Hervir los 600 cc de leche con la canela en palo y la cáscara de limón y cuando suba, apartar. Dejar que entibie y colar.
- Hacer una crema con el flan y la leche, removiendo continuamente para que no se pegue. Cuando esté hecha verter sobre la base de galletas y poner por encima las pasas escurridas.
- Meter en el horno, que tendremos precalentado a 180 °C, unos 15 minutos.
- Dejar que se enfríe y estará lista para tomar.





Angelitos negros

Ingredientes

- Galletas tipo obleas rellenas, de las más anchas
- 3 huevos
- 2 tazas de miel de maíz clara (kero)
- 2 tazas de azúcar impalpable o glas
- 150 g de chocolate para fundir

Elaboración

Para la base:

- Cortar las galletas con un vasito de forma redonda. Finalmente picar el chocolate y derretirlo en el

Para el relleno:

- Poner en una batidora las 3 claras de huevo y la miel de maíz.
- Batir hasta que se ponga bien espumoso y denso.
- Agregar el azúcar glas con movimientos suaves de abajo hacia arriba para no bajar el batido.
- Colocar el relleno en una manga pastelera y hacer copos sobre la base de las galletas.

Para la cobertura:

microondas; en él, bañar las galletas con relleno.

Berenjenas mallorquinas



Ingredientes

- 4 berenjenas
- 3 cebollas medianas
- 2 ajos
- 1/2 kg de carne picada mezclada, mitad magro, mitad ternera
- 1 cucharadita de cilantro muy picado
- Galleta picada (en su defecto pan rallado)
- 1 cucharadita de mantequilla por cada mitad de berenjena

Elaboración

- Partir las berenjenas en dos a lo largo, poner en un recipiente con sal y dejar que suelten el amargor.
- Introducir las berenjenas en una cazuela amplia, bien llena de agua. Llevar al fuego y dejar que hiervan hasta que queden blanditas.
- Mientras tanto hacer un sofrito con la cebolla muy picada y los ajos, muy pochada, y añadir la carne picada y el cilantro.
- Vaciar la pulpa de las berenjenas reservando la piel. Desmenuzar bien y mezclar con el sofrito.
- Rellenar la piel de la berenjena con la mezcla anterior y poner sobre una fuente refractaria. Precalear el horno con grill a 190 °C.
- Sobre cada mitad de berenjena poner una nuez de mantequilla y espolvorear con la galleta picada.
- Introducir las berenjenas en el horno.
- Cuando estén bien doradas sacarlas y servir las con salsa de tomate.

Galletas fritas rellenas



Ingredientes

- 1 paquete de galletas hojaldradas
- 1 litro de leche aproximadamente
- 1 sobre de preparado para natillas
 - Ralladura de 1/2 limón
 - Azúcar
 - Canela molida
 - 2 huevos
- Aceite de oliva para freír

Elaboración

- Preparar las natillas con las indicaciones del sobre, poniendo unos 400 cc de leche, para que quede una crema espesa, y añadir ralladura de limón y azúcar.
- Dejar enfriar y poner en un bol leche suficiente para las galletas. Mojar ligeramente la vez, no más. cuando estén doraditas, sacar a un papel absorbente.
- Echar en cada galleta una cucharada de crema y a continuación ir remojando el resto de las galletas y una a una.
- Pasarlas a una bandeja y en cuanto se enfríen están listas para servir.
- Cuando estén todas tapadas, poner una sartén pero amplia a calentar con bastante aceite.
- Mientras, batir los huevos y cuando esté el aceite con movimiento, ir pasando las galletas por el huevo y friendo a tandas cortas, unas 3 ó 4 cada ir remojando mitad y ponerlas sobre una fuente.
 - Darles la vuelta y en
- Hacer una mezcla de azúcar y canela y rebozarlas. tapando



Trifle de galleta maría

Ingredientes

- 200 g de leche condensada
 - 300 cc de agua
 - 200 cc de leche
 - 100 g de nata
 - 2 yemas
 - 1 cucharada de maicena
- 150 g de galleta tipo maría
- 300 g de nata montada
- Vainillas (bizcochos de soletilla), c/n
- Caramelo líquido

Elaboración

- Poner todos los ingredientes, menos la nata, en una batidora y mezclar bien hasta que estén completamente integrados y sin grumos.
- Colocar la mezcla en un cazo y llevar a ebullición. Cocinar durante dos o tres minutos.
- Retirar del fuego, colocar nuevamente en la batidora y batir bien hasta homogeneizar.
- Incorporar la nata y batir unos segundos más, debe quedar una crema bien lisa.
- Pasarla a un bol, cubrir con film para que no se forme la clásica película que se hace con este tipo de cremas.
- Dejar enfriar.
- Armar los trifles en vasitos o copas intercalando trozos de vainilla, crema de galleta maría, caramelo líquido y nata montada.



- Galletas tipo digestive o napolitana

Tarta de chocolate blanco

Ingredientes

- 200 g de chocolate blanco
- 400 g de nata líquida
- 350 cc de leche
- 100 g de azúcar glas
- 1 tarrina de queso untable
- 2 sobres de cuajada
- 1 pizca de esencia de vainilla
- 1/2 copita de brandy (si no la van tomar niños)
- Chocolate líquido para la base

Elaboración

- Pasar todos los ingredientes por la batidora (menos el chocolate líquido y las galletas), verterlos en un cazo amplio y llevarlos a fuego medio.
- Mientras tanto y sin olvidarnos de ir removiendo, forrar un molde previamente enmantecado con galleta triturada.
- Verter un chorrito de chocolate líquido y espolvorear de nuevo las galletas picadas, nuevamente el chocolate líquido y ya verter con sumo cuidado la mezcla que habíamos calentado y que observaremos ha ido cuajando.
- Reservar hasta que enfríe y meter en el frigorífico hasta el momento de su consumición.



Tarta de galletas especial

Ingredientes

- Galletas tipo maría hojaldradas
- 250 g de mantequilla
- 100 g de azúcar glas
- Una pizca de sal
- 100 cc de agua
- Azúcar a nuestro gusto para el café
- 2 cucharadas de café soluble
- Un poco de brandy
- Leche y azúcar avainillado
- Crocante de almendras • Caramelo

Elaboración

- Preparar un molde alargado y cubrirlo con papel de aluminio. Triturar unas 10 galletas.
- Calentar el agua con azúcar y el brandy, cuando hierva añadir el café soluble. Dejar enfriar.
- Poner en un bol la mantequilla blanda, el azúcar glas y la pizca de sal. Batir bien y añadir, poco a poco, la mezcla de café. Seguir batiendo y poner las galletas trituradas, mezclando bien hasta obtener una masa cremosa. Meter en el frigorífico 15 minutos.
- Preparar un bol con leche y azúcar avainillado e ir mojando las galletas en la leche sin que queden blandas.
- Untar las galletas con la crema de mantequilla y apilarlas en el molde hasta que ya no puedan mantenerse, entonces ponerlas en horizontal y seguir agregando galletas comprimiendo con cuidado. Al terminar, procurar que esté derecho y tenga una bonita forma.
- Con el resto de la crema cubrir totalmente el brazo de galletas repartiéndola uniformemente.
- Meter en el frigorífico hasta el día siguiente en que cubriremos con el crocante y caramelo.

Tarta de queso



Ingredientes

- 2 tarrinas de queso mascarpone
- 2 huevos medianos
- 250 g de leche condensada
- 100 g de harina
- 2 yogures naturales edulcorados
- 300 g de nata líquida

Para la base:

- 15 galletas tipo Digestive
- 100 g de coco rallado
- 30 g de mantequilla
- 30 ml vino dulce tipo moscatel

Elaboración

- Triturar las galletas y mezclar con el resto de los ingredientes de la base de manera que quede una masa homogénea.
- Forrar un molde desmontable haciendo unas buenas paredes y lecho. Reservar en el congelador.
- Preparar la bandeja del horno con bastante agua, introducirla en el horno y precalentar a 170 °C.
- Para la crema, poner todos los ingredientes en un bol grande y batirlos hasta que nos queden sin grumos. Sacar la base del congelador y verter la crema sobre ella. Introducir sobre la bandeja con agua con sumo cuidado.
- Hornear 45 minutos a la misma temperatura.
- Reservar a temperatura ambiente y después dejar un mínimo de 5 horas en el frigorífico antes de desmoldar.
- Servir a gusto.

Tarta de queso para microondas

Elaboración



Ingredientes

- 125 g de queso fresco
- 200 g de queso crema tipo Philadelphia
- 1 yogur natural
- 2 huevos
- 200 g de azúcar
- Mermelada de fresa o a gusto Para la base:
 - 1 cucharada colmada de mantequilla a temperatura ambiente
 - 20 galletas tipo María
 - 1 huevo
 - 1 cucharada de azúcar

- Triturar las galletas y mezclar con el huevo batido
- Introducir en el microondas 15 minutos a máxima y la mantequilla potencia.
- Forrar un molde un poco engrasado para que no se pegue el fondo.
- Decorar con mermelada
- Dejar enfriar y poner en el frigorífico.