

• MERY GARCÍA •

Postres para todos

RECETAS
FÁCILES DE REPOSTERÍA
QUE ALEGRARÁN
TUS DÍAS

OBERON

• MERY GARCÍA •

Postres
para
todos

RECETAS
FÁCILES DE REPOSTERÍA
QUE ALEGRARÁN
TUS DÍAS

OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño cubierta: Patricia Bataller Sánchez

Diseño y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Mery García

© Copyright de la fotografía de la cubierta y de las recetas: Juan Manuel García



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2024

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Depósito legal: M.29.303-2023

ISBN: 978-84-415-4884-8

Impreso en España

A mis padres, Juan y Carmen.

Por dejarme crecer libre y ayudarme a conseguir mis sueños.

Os quiero muchísimo.

Índice

- 11 **Agradecimientos**
- 13 **Introducción**
- 16 **Conversiones**
- 18 **Técnicas**
- 21 **Utensilios**

Recetario

- 25 **Bebidas y helados**
- 26 Batido helado de Oreo®
- 28 Frappuccino® de chocolate
- 30 Helado cheesecake
- 32 Helado de chocolate
- 34 Helado de mango
- 36 Limonada de hierbabuena
- 38 Polos de frutas

- 40 **Bizcochos y galletas**
- 42 Bizcocho de chocolate
- 44 Bizcocho de limón
- 46 Bizcocho de mandarina
- 48 Bizcocho de Oreo®
- 50 Cookies doble chocolate
- 52 Galletas brownie
- 54 Galletas carrot cake
- 56 Galletas con chocolate estilo Levain Bakery®

- 58 Galletas craqueladas de limón
- 60 Galletas de almendra
- 62 Galletas flor
- 64 Volteado de piña

- 67 **Bollería y hojaldres**
- 68 Cañas de crema
- 70 Coca de San Juan
- 74 Gofres exprés
- 76 Hojaldres cheesecake
- 78 Mediaslunas
- 80 Milhojas de crema
- 82 Mini roscones de reyes Ferrero®

- 87 **Internacionales**
- 88 Blondie Jungly®
- 90 Brownie de Lotus Biscoff®
- 92 Crumble de frutas
- 94 Mini Pavlovas
- 96 Muffins con chips de chocolate
- 98 Panna cotta de café
- 100 Pastel tres leches de coco
- 102 Pasteles de Belem
- 104 Sbricolata de Nutella®
- 106 Tarta red velvet
- 110 Tiramisú de Baileys®

113 Para todos los públicos

- 114 Bizcocho vegano de naranja
- 116 Bolitas energéticas Ferrero®
- 118 Brownie saludable
- 120 Crepes de avena
- 122 Donuts® saludables
- 124 Galletas de avena y chocolate
- 126 Galletas de calabaza y chocolate
- 128 Pastel de manzana saludable
- 130 Pastel de pistachos
- 132 Pastel de plátano y chocolate
- 134 Pudding de chía
- 136 Tortitas de avena

139 Postres individuales

- 140 Bolitas de coco y chocolate
- 142 Buñuelos de naranja
- 144 Crepes Kinder®
- 146 Donuts® de galletas
- 148 Natillas de galleta
- 150 Trufas de Lotus Biscoff®
- 152 Vasitos cheesecake de Lotus Biscoff®
- 154 Vasitos cheesecake
- 156 Vasitos chocotorta
- 158 Vasitos Kinder Bueno®
- 160 Vasitos mousse de limón

163 Tartas y postres fríos

- 164 Brazo de gitano de galletas
- 166 Cheesecake Kinder®
- 168 Flan de coco
- 170 Flan de dos chocolates
- 174 Pudín de melocotón
- 176 Tarta capuchino
- 178 Tarta cebra de queso y chocolates
- 180 Tarta de fresa
- 182 Tarta de galleta
- 184 Tarta de la abuela con turrón
- 186 Tarta de melocotón
- 188 Tarta de Oreo® y chocolate blanco
- 190 Tarta de queso con boniato
- 192 Tarta de queso de la Pedroche
- 194 Tarta japonesa de queso y Nutella®

196 Mis recetas y notas



Agradecimientos

A ti, por formar parte de esta gran familia.
Gracias por el apoyo, por los buenos comentarios,
por el cariño que traspasa pantallas,
por darme la energía para seguir compartiendo
recetas día a día y por acompañarme
a lo largo de estos años.

A toda mi familia, en especial a mis padres
Juan y Carmen, a mi hermano Juanma
y a mi novio Jose.
Sois los pilares que me mantienen en pie.
Gracias por comprenderme y quererme
tal y como soy, por aconsejarme,
por animarme a perseguir mis sueños
y por estar presentes en todos los momentos
importantes de mi vida.
Os quiero muchísimo. ❤️

A mis mascotas Kira, Mao y Killua,
por acompañarme y hacer la creación de este libro
mucho más amena.

A todas mis amigas y amigos, en especial a Irene.
Gracias por estar en mi vida desde que nací
y por ponerle título a este libro,
nadie lo habría elegido mejor.

A todas las instituciones y comercios de Chiclana,
por tratarnos siempre tan bien
y contar con nosotros para todo.
Siempre llevaremos Chiclana por bandera.

A nuestra editorial Oberon, en especial a Susana,
por regalarnos de nuevo la oportunidad
de hacer nuestro libro de repostería realidad.



Introducción

¡Hola a todos y bienvenidos a nuestro primer libro de postres!

No os imagináis las ganas que tenía de hacer un libro exclusivamente de repostería. Y es que quizás muchos no lo sabéis, pero mi pasión por la cocina comenzó gracias a los postres.

Desde bien pequeña me encantaba llenarme las manos de masa preparando junto a mi familia rosquetes o las tortas fritas de mi abuela Juana. Me lo pasaba en grande y son momentos que recuerdo con muchísima felicidad. Conforme fui creciendo, las pocas recetas que sabía hacer eran siempre postres; bizcochos, buñuelos, galletas o los famosos crepes que fueron la primera receta de nuestro canal de YouTube.

Cuando comenzó a surgir el boom por la cocina en Internet visitaba muchos blogs de repostería y aun recuerdo un día que mi novio Jose me comentó que la madre de su amigo Fran le había preparado unos donuts con una receta de un blog y estaban riquísimos, así que me animé a prepararlos y fue una de las primeras recetas dulces que subimos al canal. Poco después apareció en mi vida Alma Obregón y su blog «Objetivo: cupcake perfecto», me encantaban todas sus recetas y cada vez que podía preparaba alguna.

Con el paso del tiempo la repostería fue llamando cada vez más y más mi atención, de forma que, aunque también subíamos recetas saladas a las redes sociales, los postres siempre tenían un huequito especial para mí. De hecho, en 2014 me presenté al programa de TV «Deja sitio para el postre», en el que no pasé el casting final, pero podéis verme aparecer en el primer programa. Asistí a muchos cursos de repostería e incluso hice un Máster de Pastelería Profesional en 2018, del cual me matriculé con sobresaliente.

Después de haberos contado todo esto, entenderéis la razón por la cual me hacía muchísima ilusión que nuestro tercer libro fuera de postres. Además, cada vez que voy por la calle con mi madre y nos reconocen siempre nos dicen lo mismo «La madre con las recetas tradicionales y la hija con los postres», así que según parece a vosotros también os llaman más la atención mis postres jaja.

Sin más, espero que disfrutéis muchísimo este libro y os animéis a preparar los maravillosos postres que se encuentran en su interior ¡comenzamos!



Conversiones

PARA INGREDIENTES
líquidos

		MILILITROS (ml)	CUCHARADAS	CUCHARADITAS
	1 TAZA	250	16,6	50
	3/4 DE TAZA	187,5	12,5	37,5
	2/3 DE TAZA	166,6	11	33
	1/2 TAZA	125	8,3	25
	1/3 DE TAZA	83,3	5,5	16,5
	1/4 DE TAZA	62,5	4,2	12,5



1 CUCHARADA

15 ml



1 CUCHARADITA

5 ml

Conversiones

PARA INGREDIENTES
básicos

				
	1 TAZA	1/2 TAZA	1/4 DE TAZA	1 CUCHARADA
HARINA DE TRIGO	130 g	65 g	32 g	10 g
AZÚCAR GRANULADO	200 g	100 g	50 g	12 g
AZÚCAR GLAS	120 g	60 g	30 g	8 g
MANTEQUILLA	225 g	112 g	56 g	15 g
QUESO CREMA	215 g	107 g	53 g	12 g

Equivalencia

de grados
CELSIUS A FAHRENHEIT

100 °C	150 °C	175 °C	200 °C	220 °C	250 °C
212 °F	302 °F	347 °F	392 °F	428 °F	482 °F

Técnicas

PARA

repostería

- AMASAR** Trabajar una mezcla que normalmente contiene harina, con las manos o con una amasadora en un movimiento de presión, acompañado de doblamiento y estiramiento hasta formar una masa.
- BAÑO MARÍA** Introducir un alimento en un recipiente dentro de otro que contiene agua hirviendo sin que esta llegue a estar en contacto con el alimento. Se suele utilizar para derretir chocolate, mantequilla, etc.
- BAÑAR** Sumergir un alimento en un elemento líquido como por ejemplo chocolate derretido hasta cubrirlo por completo.
- BATIR** Mover enérgicamente ingredientes líquidos o semilíquidos. Hace que aumente el volumen y mejore la textura de los ingredientes. Se suele hacer con una batidora de varillas.
- CARAMELIZAR** Transformar azúcar en caramelo por acción del calor.
- CHAFAR** Aplastar un alimento con un chafador o tenedor hasta convertirlo en puré.
- COCER** Convertir un alimento crudo en comestible mediante la aplicación de calor.
- CUAJAR** Hacer que un líquido espese mediante calor o usando ingredientes como la gelatina o la cuajada.
- DERRETIR** Fundir un alimento mediante la aplicación de calor.
- DESMENUZAR** Deshacer o trocear algo en partes muy pequeñas.
- DORAR** Cocinar los alimentos hasta que el exterior se vuelva de color dorado.
- ESCURRIR** Poner un alimento en un colador o escurridor para quitarle el exceso de líquido.

ESPOLVOREAR Distribuir por la superficie de una preparación o alimento una sustancia en polvo como la sal, la harina, el azúcar glas, etc.

FREÍR Cocinar un alimento en aceite o mantequilla a alta temperatura.

HERVIR Calentar un líquido hasta que llegue al proceso de ebullición.

HORNEAR Poner en el horno un alimento para que con la acción del calor se cueza, ase o dore.

MONTAR Batir enérgicamente con un batidor de varillas un alimento hasta que aumente su volumen y mejore su consistencia. Se suelen montar las claras de huevo y la nata.

MOVIMIENTOS ENVOLVENTES Se usan para integrar una masa ligera y espumosa con otra más densa. Son movimientos circulares que se hacen con mucha delicadeza y usando normalmente una lengua pastelera.

PICAR Cortar un alimento u otra cosa en trozos muy pequeños.

RALLAR Dividir un alimento en partes más pequeñas pasándolo por un rallador.

REBOZAR Cubrir el alimento con algún ingrediente como harina o azúcar.

RECUBRIR Forrar las paredes y el fondo de un molde con papel de hornear o mantequilla para que desmolde fácilmente.

REDUCIR Disminuir la cantidad de líquido mediante la evaporación.

TAMIZAR Pasar un ingrediente sólido a través de un tamiz o colador para eliminar los grumos. Se suele hacer en repostería con la harina.

TEMPLAR Dejar reposar un alimento a temperatura ambiente hasta que esté templado.

Utensilios

PARA

repostería

- 1. Manga pastelera y boquillas:** Utensilio generalmente de plástico que tiene forma de embudo con una boquilla al final. Necesarias para decorar muchos postres, sobre todo cupcakes.
- 2. Lengua pastelera:** Paleta generalmente de silicona que sirve para mezclar, esparcir cremas o rebañar los recipientes.
- 3. Cucharas medidoras:** Se usan para medir pequeñas cantidades de ingredientes.
- 4. Rejilla:** Placa rígida formada por alambres entrecruzados. En repostería es muy útil para enfriar bizcochos o galletas.
- 5. Papel de hornear:** También conocido como papel vegetal, encerado o sulfurizado. Es un papel especial para hornear, ya que los alimentos no se quedan pegados y se usa para forrar la bandeja del horno o moldes.
- 6. Comprobador de bizcochos:** Palillo metálico que se introduce en los bizcochos para saber si ya están totalmente horneados.
- 7. Bandeja de horno para cupcakes y muffins:** Bandeja con varios huecos en los que se ponen las cápsulas. Perfecta para que los cupcakes queden uniformes y no se deformen.
- 8. Cápsulas:** Moldes generalmente de papel, que se usan para hacer cupcakes, muffins o magdalenas.
- 9. Rodillo:** Utensilio cilíndrico con dos mangos que se utiliza para extender las masas.
- 10. Moldes:** Recipientes generalmente de metal, en los cuales se vierte una masa para adquirir su forma al hornearse o enfriarse.
- 11. Colador:** Tela metálica con un mango que se usa para colar, tamizar o escurrir alimentos.

- 12. Batidor de varillas:** Utensilio compuesto por varias varillas finas unidas por un mango. Pueden ser manuales o eléctricas y generalmente se utilizan para montar o mezclar.
- 13. Cucharas para helados:** Utensilio metálico para coger bolas de helado. También se utilizan para rellenar las cápsulas con la masa de los cupcakes o muffins.
- 14. Cortapastas:** Moldes generalmente metálicos, que se usan para cortar y darle forma a las masas, sobre todo de galletas.
- 15. Pincel de cocina:** Utensilio generalmente de silicona que se usa para pintar una preparación con huevo u otro ingrediente líquido.
- 16. Rallador:** Plancha metálica con agujeros de bordes sobresalientes cuyo fin es rallar alimentos.
- 17. Espátula y Cuchara de madera:** Son muy útiles para mezclar o mover ingredientes y además no arañan las sartenes.
- 18. Pelador:** Herramienta metálica que se usa para quitarles la piel a algunas verduras o cortarlas en tiras, como la manzana o zanahoria.
- 19. Chafador:** Utensilio metálico con forma de zig-zag y mango, que se usa generalmente para aplastar o chafar calabaza o boniato.
- 20. Picadora:** Pequeño electrodoméstico con varias cuchillas metálicas que se usan para triturar alimentos.
- 21. Tabla para cortar:** Utensilio plano que se usa junto a los cuchillos para cortar. Suelen ser de madera o plástico.
- 22. Rollo de acetato:** Papel transparente de acetato o PVC con múltiples usos en repostería. Normalmente se coloca dentro del molde para conseguir desmoldar tartas frías más fácilmente y con un acabado mejor.
- 23. Batidora eléctrica de aspas:** También conocida como batidora de mano o minipimer. Es un pequeño electrodoméstico de cocina con varias cuchillas metálicas que permite triturar los ingredientes en el mismo recipiente que se está preparando la receta.



*Bebidas
y Helados*

Batido

helado de Oreo®

Este batido es mi postre favorito del restaurante VIPS® y además es una de las recetas más vistas en nuestro canal de YouTube, así que no podía faltar en este libro.

INGREDIENTES

PARA 1 BATIDO

Para el sirope de chocolate:

- 125 ml de agua
- 100 g de azúcar
- 40 g de cacao en polvo

Para el batido:

- 125 ml de leche entera
- 2 bolas de helado de vainilla (100 g)
- 4 galletas Oreo®

Para complementar (opcional):

- 100 ml de nata para montar (35% MG)
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 galletas Oreo®

CONSEJOS

Os recomiendo que no dejéis espesar demasiado el sirope de chocolate en el cazo, ya que al enfriarse espesa aún más.

Para que la nata para montar no se corte, debemos dejarla en el frigorífico un mínimo de 6 horas antes de usarla y es recomendable que el recipiente en el que la vayamos a montar también esté frío.

ELABORACIÓN

- 1 Comenzamos preparando el sirope de chocolate, poniendo en un cazo a fuego medio-alto el agua y el azúcar.
- 2 Una vez que el azúcar se haya disuelto, añadimos el cacao en polvo y lo integramos con un batidor de varillas manual. Cuando no veamos grumos dejamos que se cocine durante unos 4-5 minutos, moviéndolo todo de vez en cuando hasta que tenga una consistencia espesa.
- 3 Ponemos el sirope en un recipiente hermético y una vez que esté a temperatura ambiente lo dejamos en el frigorífico.
- 4 Para la decoración, vertemos en otro recipiente la nata para montar fría, el azúcar y comenzamos a batirlo todo con ayuda de una batidora de varillas eléctrica.
- 5 Una vez que la nata comience a tener más consistencia, paramos de batir y la ponemos en una manga pastelera con una boquilla de estrella.
- 6 Para el batido, ponemos en un vaso batidor o batidora de vaso la leche, el helado de vainilla y las galletas Oreo®. Lo batimos todo muy bien hasta que no queden trozos de galleta.
- 7 Troceamos las 2 galletas Oreo® de la decoración de manera que queden en trocitos pequeños.
- 8 Montamos el batido, poniendo por la parte exterior del borde del vaso un poco del sirope de chocolate y seguidamente lo pasamos por las galletas troceadas para que se queden pegadas. Ponemos también un poco del sirope en el interior, seguido del batido helado, la nata montada en forma de espiral y un poco de la galleta troceada restante. Terminamos poniéndole una pajita y listo para servir.

SUGERENCIAS

Para este batido solo necesitamos un poco del sirope de chocolate preparado y el resto lo podemos guardar en un recipiente hermético en el frigorífico para usarlo en tortitas, otros batidos, brownies o cualquier otro postre que se os ocurra.

Podemos hacer la misma receta usando otro tipo de galleta, como Lotus Biscoff® o cookies con chips de chocolate, por ejemplo.

ALÉRGENOS:



FRUTOS SECOS



HUEVO



GLUTEN



LÁCTEOS



AZÚCAR AÑADIDO



Frappuccino® de chocolate

Una de las bebidas más famosas de las cafeterías Starbucks® son sus frappuccinos, unos batidos helados de café con diferentes sabores y aquí os traigo la versión casera del de chocolate.

INGREDIENTES

PARA 1 FRAPPUCINO

Para el sirope de chocolate:

- 125 ml de agua
- 100 g de azúcar
- 40 g de cacao en polvo

Para el batido:

- 250 ml de leche animal o bebida vegetal
- 80 ml de café expreso
- 3-4 hielos grandes
- 1 cucharada de azúcar (opcional)

Para complementar (opcional):

- 100 ml de nata para montar (35% MG)
- 1 cucharadita de azúcar

CONSEJOS

Os recomiendo que no dejéis espesar demasiado el sirope de chocolate en el cazo, ya que al enfriarse espesa aún más.

Para que la nata para montar no se corte, debemos dejarla en el frigorífico un mínimo de 6 horas antes de usarla y es recomendable que el recipiente en el que la vayamos a montar también esté frío.

ELABORACIÓN

- 1 Comenzamos preparando el sirope de chocolate, poniendo en un cazo a fuego medio-alto el agua y el azúcar.
- 2 Una vez que el azúcar se haya disuelto, añadimos el cacao en polvo y lo integramos con un batidor de varillas manual. Cuando no veamos grumos dejamos que se cocine durante unos 4-5 minutos, moviéndolo todo de vez en cuando hasta que tenga una consistencia espesa.
- 3 Ponemos el sirope en un recipiente hermético y una vez que esté a temperatura ambiente lo dejamos en el frigorífico.
- 4 Para la decoración, vertemos en otro recipiente la nata para montar fría, el azúcar y comenzamos a batirlo todo con ayuda de una batidora de varillas eléctrica.
- 5 Una vez que la nata comience a tener más consistencia, paramos de batir y la ponemos en una manga pastelera con una boquilla de estrella.
- 6 Para el batido, ponemos en una batidora de vaso con bastante potencia la leche, el café, los hielos y el azúcar. Lo batimos todo muy bien hasta que el hielo se triture y quede con textura de granizado.
- 7 Montamos el batido, poniendo en las paredes del vaso un poco del sirope de chocolate, seguido del batido helado, la nata montada en forma de espiral y un poco más del sirope de chocolate. Terminamos poniéndole una pajita y listo para servir.

SUGERENCIAS

Para este batido solo necesitamos un poco del sirope de chocolate preparado, el resto lo podemos guardar en un recipiente hermético en el frigorífico para usarlo en tortitas, otros batidos, brownies o cualquier postre que se os ocurra.

ALÉRGENOS:



FRUTOS SECOS



HUEVO



GLUTEN



LACTEOS



AZÚCAR AÑADIDO

