



crêpes de yogurt con arándanos y miel

una receta de Melissa Abusada con Resto Zero



PREPARACIÓN
1 HORA



COCCIÓN
5 MINS



RINDE
20 CRÊPES





ingredientes

- ② 2 tazas de leche de almendras o leche fresca
- ⑥ 6 cucharadas o 90 gramos de mantequilla sin sal derretida
- ③ 3 huevos enteros
- ③ Ralladura de 1 naranja (únicamente la cáscara de la naranja)
- ① 1½ cucharada de azúcar granulada
- ① 1 pizca de sal
- ① 1 taza de harina sin preparar
- ① ¼ taza de harina del cerezo del café
- ① Ron al gusto (opcional)

mezcla

1. Mezclar todos los ingredientes en la licuadora; excepto la mantequilla. Licuar por 1 minuto y luego agregar la mantequilla derretida.
2. Batir bien y agregarle el ron.
3. Dejar reposar en la refrigeradora para que mejore su consistencia y baje las burbujas por aproximadamente 30-60 minutos.
4. Una vez reposada, agregar un poco de leche a la masa para adelgazarla.

cocción

5. Calentar una sartén de teflón a fuego medio y untar con mantequilla.
6. Echar la masa con la ayuda de un cucharón de cocina. Mover de forma circular para que la masa llegue a todos los lados de la sartén.
7. Dejar enfriar los crêpes en la refrigeradora para evitar que se avinagren.



Nota: *Puede ser que los primeros crêpes salgan irregulares.*



Cuando ya no haya sonido en la superficie, subir el fuego y cocinar por 1 minuto. Dar la vuelta con una espátula o con la mano si fuera necesario y freír por el otro lado durante otro minuto.

tips e ideas



Puedes rellenar el crêpe con crema de limón o mermelada.



Presentarlos en forma de pañuelo, servir con miel y frutas y un poco de yogurt.

más info



hola@resto-zero.com



[restozero](https://www.facebook.com/restozero)



[@restozero](https://www.instagram.com/restozero)



www.resto-zero.com





torta chocopecana en mugs

una receta de Melissa Abusada con Resto Zero



PRECALENTAR
175° CELSIUS



PREPARACIÓN
40 MINS



COCCIÓN
12 MINS



RINDE
1 TAZA DE 200ML





ingredientes

- ① 50 gramos (o ¼ taza) de mantequilla sin sal
- ① 150 gramos de chocolate de cobertura biter
- ① 1 huevo entero
- ① 1 cucharada de harina del cerezo del café
- ① 2 cucharadas de pecanas picadas
- ① 1 cucharada de azúcar granulada

mezcla

1. Derretir el chocolate con la mantequilla (a baño maría).
2. Batir los huevos con el azúcar hasta que tripliquen su volumen y agregar.
3. Añadir el chocolate derretido, la harina de cerezo de café y al final las pecanas. Mezclar bien.

cocción

4. Enmantequillar la taza, echar la mezcla y llenarla hasta $\frac{1}{3}$ de su altura.
5. Hornear por 12 minutos a 325 °F ó 175 °C.



ACOMPANAR CON
capuccino

tips e ideas



Decorar con menta y paleta de helado de vainilla.



También se puede servir con mermelada, frutos rojos o crema montada.



Servir el postre caliente.

más info



hola@resto-zero.com



[restozeroperu](https://www.facebook.com/restozeroperu)



[@restozero](https://www.instagram.com/restozero)



www.resto-zero.com





barras crumble de manzana y canela

una receta de Melissa Abusada con Resto Zero



PRECALENTAR
180° CELSIUS



PREPARACIÓN
1 HORA



COCCIÓN
30 MINS



RINDE
12 BARRITAS



MOLDE DE
22X10 CMS





ingredientes

crumble

- ① ¼ taza de harina de cerezo de café
- ① 1 ¼ taza de harina preparada
- ① 1 taza de azúcar rubia o panela
- ① ½ taza de avena
- ① 1 cucharada de canela (15 gramos)
- ① 180 gramos o ¾ de taza de mantequilla sin sal fría en cubos
- ① Ralladura de la cáscara de medio limón

manzanas

- ① 10 a 12 manzanas verdes peladas y cortadas en cubitos
- ① 100 gramos (½ taza) de mantequilla sin sal
- ① ½ taza de azúcar rubia o blanca
- ① 1 cucharadita de canela en polvo
- ① 1 pizca de sal
- ① 1 huevo entero
- ① Azúcar en polvo al gusto para decorar

manzanas

1. Saltear las manzanas en una sartén con mantequilla, canela y azúcar hasta que suelten jugo y estén al dente; o hasta derretir la mantequilla. Agregar a la mezcla de harinas.
2. Batir el huevo y agregárselo a la preparación. Mezclar bien.
3. Dejar enfriar.

crumble

4. Poner en un recipiente todos los ingredientes secos cernidos, menos la avena y la ralladura de limón.
5. Agregar la mantequilla fría, la avena y la ralladura de $\frac{1}{2}$ limón. Mezclar con las manos formando un sable fino.
- * **Tip:** En caso de usar una procesadora, pulsar todos los ingredientes por 10 segundos.
6. Llevar al frío hasta el momento de usar.
7. Hornear por 12 minutos a 325 °F ó 175 °C.

armado de barras

8. Esparcir un poco de avena en la base del molde ($\frac{1}{2}$ taza a 2 centímetros de espesor).
9. Cubrir con papel manteca un molde rectangular enmantecillado.
10. Poner el crumble, luego las manzanas y por último una nueva capa de crumble.
11. Espolvorear con canela al momento de llevarla al horno a 350 °F por 30 minutos hasta que la preparación esté dorada.
12. Dejar enfriar, cortar en cuadrados y servir.



ACOMPañAR CON
americano

tips e ideas



Puedes servir los cuadrados o barras con helado o sorbete de mango o de canela.



Lo puedes convertir en un postre con menos calorías preparándolo sin el crumble.

más info



hola@resto-zero.com



[restozeroperu](https://www.facebook.com/restozeroperu)



[@restozero](https://www.instagram.com/restozero)



www.resto-zero.com





brownies

una receta de Melissa Abusada con Resto Zero



PRECALENTAR
180° CELSIUS



PREPARACIÓN
50 MINS



COCCIÓN
30 MINS



RINDE
25 MINI BROWNIES



MOLDE DE
21X30 CMS





ingredientes

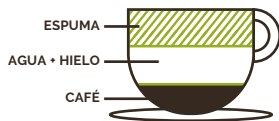
- ① 375 gramos de chocolate de cobertura biter al 70%
- ① 375 gramos de mantequilla sin sal
- ① 6 huevos enteros
- ① 150 gramos de harina sin preparar
- ① 50 gramos de harina de cerezo de café
- ① 2 cucharadas de mantequilla de mani (opcional)
- ① 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ① 400 gramos de azúcar blanca o 300 gramos de panela granulada
- ① 1 cucharadita de sal
- ① 200 gramos de chips de chocolate
- ① 100 gramos de nueces

mezcla

1. Pre-calentar el horno a 350°F ó 180°C.
2. Enmantequillar el molde y luego cubrirlo con papel manteca.
3. Derretir la mantequilla en un tazón junto con el chocolate de cobertura picado.
4. Batir los huevos junto con el azúcar por 5 a 6 minutos hasta que tripliquen su volumen inicial.
5. Perfumar con vainilla. Agregar la cobertura y la mantequilla derretida a la mezcla de los huevos. Agregar la harina.
6. Picar las nueces gruesas y echarlas a la masa.
7. Incorporar a la masa las chispas de chocolate.

cocción

8. Echar la masa al molde y emparejar bien con la cuchara o espátula.
9. Llevar al horno por 25 a 30 minutos en un molde enmantequillado y cubierto con papel manteca. Una vez listos dejar enfriar sobre una rejilla y luego desmoldar y cortar en cuadrados.



ACOMPañAR CON
frappé

tips e ideas



Decorar con frambuesas y menta.



También se puede decorar con cobertura y mantequilla de mani.



Esta base la podrías utilizar para las tortas o postres con mousse.



Se puede reemplazar los chips de chocolate con nibs de cacao.

más info



hola@resto-zero.com



[restozeroperu](https://www.facebook.com/restozeroperu)



[@restozero](https://www.instagram.com/restozero)



www.resto-zero.com





galletas de coco

una receta de Melissa Abusada con Resto Zero



PRECALENTAR
180° CELSIUS



PREPARACIÓN
50 MINS



COCCIÓN
17-25 MINS



RINDE
25 GALLETAS







ingredientes

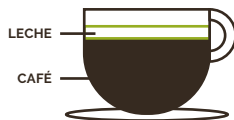
- 0 270 gramos de avena
- 0 2 cucharadas de harina de cerezo de café
- 0 50 gramos de almendras molidas
- 0 50 gramos de nueces picadas
- 0 20 gramos de pecanas picadas
- 0 20 gramos de coco rayado
- 0 40 gramos de azúcar
- 0 1 cucharadita de sal
- 0 120 ml de miel de abeja
- 0 **Opcional:** agregar a la masa 90 gramos de chocolate vegano biter picadito o chocolate blanco

mezcla

1. En un recipiente mezclar todos los ingredientes secos (avena, almendras, harina de cerezo de café, sal, coco y azúcar).
2. En una olla aparte calentar la miel y la mantequilla hasta dorar.
3. Incorporar los ingredientes sólidos a los líquidos. Mezclar bien.
4. Refrigerar la masa por 30 minutos como mínimo.

cocción

5. Engrasar una bandeja de horno y enharinarla.
6. Colocar la masa de las galletas por cucharadas, dejando espacio suficiente entre ellas para que al hornear no se peguen.
7. Llevar al horno hasta que estén doradas a gusto, por aproximadamente 17-25 minutos.
8. Enfriar una vez listas sobre una rejilla.



ACOMPañAR CON
cortadito

tips e ideas



Puedes presentarlas en latas decorativas a manera de regalo.



También podrías utilizar las galletas para icecream cookies.

más info



hola@resto-zero.com



[restozero](https://www.facebook.com/restozero)



[@restozero](https://www.instagram.com/restozero)



www.resto-zero.com





tiramisú al estilo capuchino

una receta de Melissa Abusada con Resto Zero



PRECALENTAR
180° CELSIUS



PREPARACIÓN
1 HORA



COCCIÓN
20 MINS



RINDE
4-5 COPAS DE 6OZ



SE PRESERVA
5 DÍAS





ingredientes

bizcocho

- 0 275 gramos de harina sin preparar
- 0 2 cucharadas de harina de cerezo de café
- 0 1 cucharada de polvo de cacao cernida
- 0 6 huevos
- 0 220 gramos de azúcar granulada
- 0 3 cucharadas de agua hervida

crema de queso

- 0 Café expreso al gusto (aprox. 120 ml)
- 0 160 gramos de queso mascarpone o queso crema
- 0 4 cucharadas de crema de leche espesa (Montarla o batirla hasta alcanzar la consistencia de yogurt)
- 0 4 cucharaditas de chocolate biter rayado
- 0 Bizcocho cortado en círculos de tamaño del diámetro de base de la copa o cortados a mano
- 0 ½ taza de licor de café

bizcocho

1. Pre-calentar el horno a 350°F ó 180°C.
2. En un recipiente mezclar la harina, sal y cocoa hasta que la mezcla esté homogénea.
3. De manera separada mezclar los huevos enteros con el azúcar y batir con batidor eléctrico hasta doblar el volumen.
4. Una vez mezclados los huevos, añadir con cuidado la mezcla de harina y el polvo de cacao y mezclar en forma envolvente hasta que esté todo incorporado.
5. Colocar la masa del bizcocho en un molde o placa enmantequillada y enharinada.
6. Llevar al horno por 20 minutos.
7. Retirar el bizcocho del horno y dejar enfriar.

queso crema

8. Batir el queso mascarpone o crema junto con el café expreso.
9. Agregar la crema de leche fría y el licor de café. Batir hasta que espese.
10. Servir el postre en copas, comenzando por el bizcocho, seguido del almibar de café y luego la crema de queso. Repetir una vez. Finalmente colocar encima cocoa o salsa de chocolate caliente y crema.



ACOMPañAR CON
irish coffee

tips e ideas



Embeber muy bien el bizcocho en café.



Para el tiramisú, el polvo de cacao debe ser amargo.

más info



hola@resto-zero.com



[restozeroperu](https://www.facebook.com/restozeroperu)



[@restozero](https://www.instagram.com/restozero)



www.resto-zero.com





granola casera de chocolate

una receta de Melissa Abusada con Resto Zero



PRECALENTAR
150° CELSIUS



PREPARACIÓN
1 HORA



COCCIÓN
30-35 MINS



RINDE
500 GRAMOS



SE PRESERVA
6 MESES





ingredientes

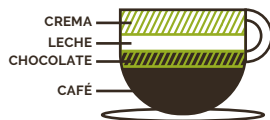
- 0 75 gramos (½ taza) de aceite de coco o vegetal
- 0 Sal
- 0 260 gramos ó 1 ¼ taza de avena
- 0 3 cucharadas al ras de harina de cerezo de café
- 0 50 gramos de almendras picadas
- 0 50 gramos de nueces picadas
- 0 50 gramos de nueces de macadamia
- 0 25 gramos de sésamo
- 0 50 gramos de coco rayado
- 0 6 unidades de damascos picados en cuadraditos
- 0 50 gramos de cerezas deshuesadas y picadas
- 0 110 gramos ó ½ taza de miel de abejas
- 0 2 claras

biscocho

1. En una olla calentar el aceite, sal y miel hasta que estén derretidos.
2. Mezclar los ingredientes secos menos las frutas secas.
3. Agregar la mezcla de la miel. Mezclar bien.
4. Aparte batir las claras hasta que estén espumosas y agregarlas a los ingredientes secos. Mezclar bien.
5. Agregar las nueces picadas y los frutos secos.

cocción

6. Colocar la mezcla en una bandeja con papel manteca.
7. Llevar a hornear la mezcla de granola por 30 a 35 minutos hasta que esté dorada.
8. Dejar enfriar sobre una rejilla.
9. Finalmente deshacer la granola con las manos y guardar en frascos.



ACOMPañAR CON
café moca

tips e ideas



Servir la granola con frutas y yogurt griego



Conservar en latas herméticas y en un lugar fresco (la granola bien conservada dura 6 meses)



En la preparación se puede añadir chocolate bitter en cuadraditos.

más info



hola@resto-zero.com



[restozero](https://www.facebook.com/restozero)



[@restozero](https://www.instagram.com/restozero)



www.resto-zero.com





torta de chocolate con harina de café

una receta de Melissa Abusada con Resto Zero



PRECALENTAR
180° CELSIUS



PREPARACIÓN
1 HORA



COCCIÓN
25-30 MINS







ingredientes

- 0 120 gramos ó 1 taza de mantequilla sin sal
- 0 250 gramos de chocolate cobertura biter
- 0 4 huevos enteros
- 0 1 cucharadita de vainilla
- 0 1 cucharadita de café molido
- 0 ½ cucharadita de sal
- 0 150 gramos de azúcar blanca o granulada
- 0 100 gramos de harina de trigo sin preparar
- 0 50 gramos de harina del cerezo de café

mezcla

1. Precalentar horno a 350°F o 180°C.
 2. Derretir el chocolate en una olla a baño maría.
 3. Agregar la mantequilla al chocolate derretido previamente.
 4. Una vez que se derrita la mantequilla, agregar las yemas, el café, vainilla y sal. Reservar.
 5. Aparte, batir las claras hasta que espumen.
 6. Agregar progresivamente el azúcar hasta formar un merengue de picos suaves batiendo durante 8 minutos aproximadamente a velocidad media-baja.
 7. Con la batidora apagada, agregar la harina del cerezo del café en forma envolvente.
 8. Luego agregar una mitad de claras y posteriormente el resto.
- * Nota: no sobremezclar la preparación porque si no las claras se pueden bajar.

cocción

9. Llevarlo a hornear en un molde enmantecado y enharinado a 350°F o 180°C por 25 a 30 minutos.



ACOMPañAR CON
café latte

tips e ideas



No hornear el bizcocho por más del tiempo indicado.



Antes de servirlo puedes volverlo a calentar.



Se puede servir con frutos rojos y yogurt griego.



Se podría agregar un poco de nueces picaditas a la masa.

más info



hola@resto-zero.com



[restozero](https://www.facebook.com/restozero)



[@restozero](https://www.instagram.com/restozero)



www.resto-zero.com

