

• 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

Primera edición digital: **2023**

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2024

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Depósito legal: M.29.303-2023

ISBN: 978-84-415-4916-6

Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa

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 Sbriciolata 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 ceiba 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.