



Toda labor exitosa tiene sus leyes indiscutibles que al seguir nos ayudan a organizarnos y triunfar ante todo

En repostería pasa exactamente lo mismo, de hecho algo que te repetiré muchas veces y debes internalizar, así como debí aprenderlo yo en el camino, es que la pastelería es “Precisión y Exactitud”. Precisión en seguir no solo recetas sino también en cumplir con lo que yo he llamado los mandamientos del repostero saludable.

A través de mis años de experiencia en repostería saludable note que muchas personas querían hacer y comer postres saludables y aunque tenían pequeños logros aún no estaban contentos con los resultados por esta razón decidí enfocarme en esas leyes que debes cumplir para alcanzar los objetivos deseados.

Los 10 mandamientos del repostero saludable

- 1 Amarás comprender los fundamentos y leer las recetas completas antes de comenzar con la preparación.**

Sí, parece algo muy lógico, pero no siempre lo hacemos y he aquí la clave del éxito para obtener un buen resultado. Comprender el ABC de la repostería y seguir las recetas de manera profesional marca la diferencia, además, evitas estar buscando ingredientes, utensilios, o realizar procesos en el último momento.

Quizá suene repetitivo, pero debo recordarte que la repostería es precisión sobre todas las cosas. Así que familiarízate con los principios básicos y respeta las recetas, si hace falta léela dos o tres veces hasta que lo tengas todo claro.

- 2 No usarás el nombre de “Postres Saludables” en vano.**

- 3 Santificarás el Método triple P. Planificar, Preparar y Presentar, empezando por tener todos los ingredientes listos antes de comenzar.**

- 4 Honrarás tu Salud, la de tu familia, tus amigos y tus invitados, escogiendo los ingredientes correctos que así lo garanticen, sin sacrificar su sabor ni presencia.**

- 5 No matarás el sabor de tus postres usando más endulzante de la cuenta.**

Este es un error común al empezar a realizar postres más sanos y el resultado es un postre amargo, difícil de comer y nada apetitoso.

- 6 No cometerás el acto impuro de mezclar todo al ojo por ciento.**

En repostería saludable como en la tradicional todo es cuestión de precisión y exactitud. Para ello, debes usar siempre tazas medidoras, cucharas medidoras y balanza para medir los ingredientes.

- 7 No robarás tiempo al horno.**

Respetar el tiempo de cocción y temperaturas recomendadas, en repostería es clave, empezando siempre por precalentar el horno.

- 8 No mentirás a ninguna persona sobre los ingredientes que utilizaste para preparar tus postres.**

Que cada uno de ellos sea de calidad, te enorgullezca y no te dé motivos para ocultarlo.

- 9 No consentirás el uso de azúcar o harinas refinadas en tus postres saludables.**

Debes mantener tu propósito desde el inicio hasta el final.

- 10 No codiciarás los postres full plomo, los prepararás en su versión saludable igual o más rico que el original.**

Son mandamientos muy sencillos que si cumples te aseguro podrás conquistar a todos tus comensales y convertirte en el pastelero saludable que sueñas.