

POSTRES SIN HORNO

Los postres son el plato de sabor dulce o agrisulce que se toman al final de la comida.

POSTRES DE CONSUMO DIARIO	POSTRES DE CONSUMO OCASIONAL
Fruta de temporada	Postres lácteos: natillas, copas de chocolate, mousses, flanes...
Yogur	Pasteles
Derivados lácteos: cuajada, requesón	Helados
Fruta al horno o en compota	Repostería
	Otros: coulants, brownies, bombones...

POSTRES SIN HORNO

- **FRUTA:** elevado contenido en agua, rica en fibra y fuente de vitamina C (cruda)
- **YOGUR:** rico en calcio, en vitamina D, en vitamina A, en vitaminas del grupo B y en fermentes vivos.

Cuando hablamos de postres de consumo ocasional, nos referimos a preparaciones dulces, ya sean cremas, pasteles, helados, bombones...

Podemos hacer sin horno:

- Pastel de limón
- Trufas de chocolate

