

# Trufas



*Curso Dulce Navidad*  
de Eloisa Faltoni ©

• Módulo 1 • Lección 1 •



20 - 25 trufas



15 min. preparación



30 min. - 1h reposo

## Ingredientes

Para la base de las trufas:

- 200 gr de chocolate negro casero o comprado
- 4 cucharadas de leche de coco en lata (mínimo 45% de coco)
- 1 cucharadita de aceite de coco desodorizado
- 1 cucharadita de sirope de agave (opcional) - *sustituciones: sirope de coco o arce o jarabe de arroz*

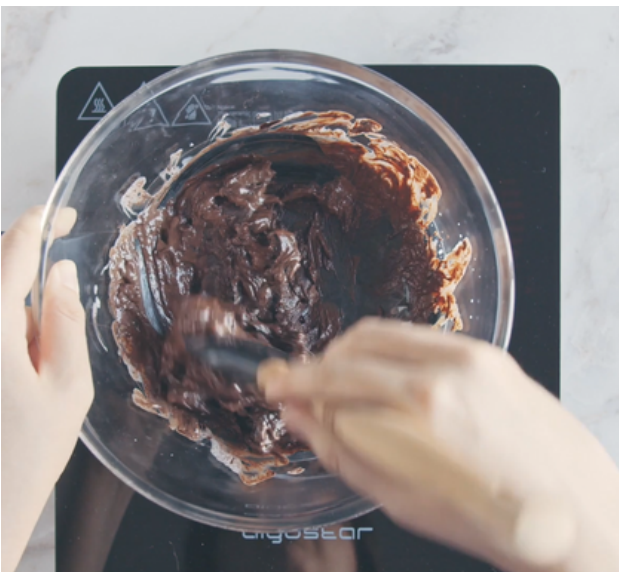




- Pon un bol grande a baño maría, manteniendo el fuego bajo.
- Vierte la leche coco en el bol, y añade una cucharadita de sirope de agave, u otro edulcorante [OPCIONAL].



- Añade el chocolate troceado y ves mezclando constantemente.



- Mezcla constantemente el chocolate y la leche de coco hasta obtener una mezcla homogénea, después apaga el fuego.



- Añade los condimentos según el sabor que hayas elegido y mezcla bien la masa.



- Deja reposar la masa hasta que esté sólida y puedas trabajarla con las manos. Si tu masa está muy líquida, puedes dejarla en la nevera.



- Usa una cuchara para sacar porciones de masa iguales y obtener así trufas del mismo tamaño.
- Usa una herramienta más grande o pequeña según como prefieras tus trufas.



- Pon una porción de masa entre las palmas de tus manos, y redondéala para formar unas trufas.



- Haz movimientos circulares, hasta obtener unas trufas perfectamente lisas.



- Pasa tus trufas en la cobertura que has elegido y cúbre las bien.



- Tus trufas están listas.
- Consérvalas en la nevera, en un tuper hermético, hasta 2 semanas.
- Recuerda sacarlas de la nevera 30 min - 1 hora antes de servir las.

---

## Sabores para las trufas

### *Trufas de vainilla y almendras:*

- Para la masa: 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- Para la cobertura: 50 - 60 gr de almendras troceadas

### *Trufas de naranja y canela:*

- Para la masa: Piel rallada de 1 naranja y 1 cucharadita de canela en polvo
- Para la cobertura: 30 - 40 gr de cacao crudo en polvo o algarroba

### *Trufas de coco:*

- Para la masa: 1 cucharada de aceite de coco y 20 gr de coco rallado
- Para la cobertura: 40 - 50 gr de coco rallado





#### *Trufas de nueces del Brasil:*

- Para la masa: 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- Para la cobertura: 30 - 40 gr de nueces del Brasil trituradas

#### *Trufas de menta:*

- Para la masa: 1/2 cucharadita de extracto de menta
- Para la cobertura: 30 - 40 gr de nueces de almendras laminadas

#### *Trufas con semillas de girasol:*

- Para la masa: 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- Para la cobertura: 50 - 60 gr de semillas de girasol

#### *Trufas de naranja y jengibre:*

- Para la masa: Piel rallada de 1 naranja y 1/2 cucharadita de jengibre polvo
- Para la cobertura: 30 - 40 gr de algarroba en polvo

Estas son solo algunas propuestas de combinaciones de sabores para las trufas; pero puedes crear tus propias combinaciones con los ingredientes que más te gusten.

*¡Feliz Navidad!  
y felices fiestas*

Si quieres ver más recetas saludables para  
todo el año, sígueme en redes sociales



Todos los derechos reservados. ELOISA FALTONI © Queda prohibida la copia,  
reproducción o distribución de este material.

ELOISA FALTONI © | [www.eloisafaltoni.com](http://www.eloisafaltoni.com) | 7