



RECETARIO SPEANUT

CHEESECAKE-FRÍO-DE-CACAHUATE

CHEESECAKE FRÍO DE CACAHUATE

Sin horno, sin gelatina y sin azúcar añadida

MEDIDAS

30'	10	30'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 150 g dátiles sin hueso
- 1 taza avena en hojuelas
- 2 cda cacao en polvo
- 400 g queso crema a temperatura ambiente
- ¾ taza Speanut Light
- 1/3 taza miel de agave
- 1 cdita vainilla
- 1 pizca sal
- 60 g chocolate amargo derretido
- 2 cda cacahuates picados

POR PORCIÓN

378	11g	26g	29g	4g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Procesa los dátiles con la avena y el cacao hasta formar una masa que se compacte al apretarla.
- 02 Prénsala en el fondo de un molde desmontable de 20 cm y refrigera.
- 03 Bate el queso crema hasta que quede liso, sin grumos.
- 04 Agrega la Speanut Light, la miel, la vainilla y la sal. Bate 2 minutos más.
- 05 Vierte sobre la base y alisa con espátula.
- 06 Refrigera mínimo 6 horas, de preferencia toda la noche.
- 07 Antes de servir, baña con el chocolate derretido y los cacahuates picados.

Tres cuartos de taza de Light aportan la grasa que estructura el relleno y 11 g de proteína por rebanada, sin sumar una gota de azúcar.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/cheesecake-frio-de-cacahuate

Receta probada en cocina de casa.

2026-10-03 · MEXICANA · MEDIA

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 El queso crema tiene que estar a temperatura ambiente. Frío deja grumos que ya no se van.
- 02 Seis horas mínimo. A las cuatro se ve cuajado pero se desarma al cortar.
- 03 Cuchillo caliente y limpio entre rebanada y rebanada para que el corte salga limpio.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Se puede congelar?

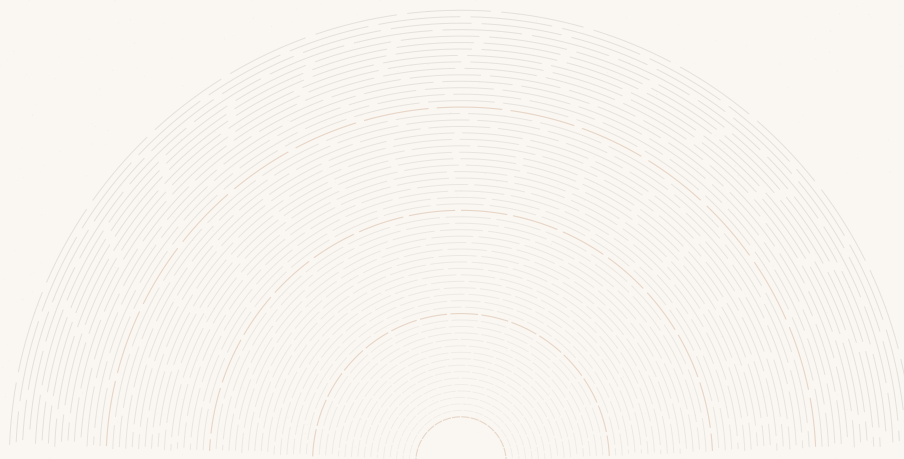
Sí, un mes. Descongela en refrigerador ocho horas, no a temperatura ambiente.

¿Sirve queso crema light?

Sí, aunque cuaja un poco menos firme. Súmale una hora de frío.

¿Puedo quitar la miel?

Los dátiles de la base endulzan, pero el relleno queda muy neutro. Prueba con la mitad.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Light

speanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

