

Recetario Cyntia Concetti

Lic. Cyntia Concetti

Nutricionista. M.N: 9784 M.P:4831

Planes Nutricionales Personalizados

Antropometría- Isak

Contacto: +54 9 291 461-9996



@nutricion.cynconcetti

Indice

Comidas

[Berenjenas a la pizza](#)

[Berenjenas rellenas](#)

[Canastitas de puerro](#)

[Canelones de ricotta con crepés de espinaca](#)

[Crepes](#)

[Croquetas de poroto mung](#)

[Croquetas de remolacha y trigo burgol rellenas](#)

[Cuadrados de espinaca](#)

[Garbanzos al curry](#)

[Hamburguesas de zucchini](#)

[Hamburguesas tradicionales](#)

[Hummus](#)

[Lasagna con vegetales](#)

[Omelette de calabaza y espinacas](#)

[Omelette de champignon, ciruela y cebollas](#)

[Omelette de jamón y queso](#)

[Omelette de remolacha](#)

[Omelette de remolachas y puerro](#)

[Omelette de spirulina azul](#)

[Papas rellenas](#)

[Pastel de zanahoria](#)

[Pizza de coliflor](#)

[Pizza de zanahorias y poroto negros](#)

[Pollo a la naranja](#)

[Pollo oriental](#)

[Rollitos de berenjenas](#)

[Rollos de zucchini](#)

[Tarta de acelga](#)

[Tarta de calabaza](#)

[Tarta de zucchini](#)

[Tortilla de acelga y arroz yamani](#)

[Tortilla de vegetales](#)

[Wok de pollo y vegetales](#)

[Wok de berenjenas](#)

[Wok de carne con bambú y hongos](#)

[Wraps](#)

[Wrap de pollo y vegetales](#)

[Zapallitos rellenos](#)

[Zucchinis rellenos](#)

Guarniciones

[Chips de remolacha](#)

[Chips de zucchini](#)

[Dip de pimientos con nueces](#)

[Huevos revueltos con ricotta descremada](#)

[Mayonesa de zanahoria](#)

[Pan integral](#)

Postres

[Apple pie](#)

[Brownies de algarroba](#)

[Brownies de batata y chocolate](#)

[Brownie de remolacha](#)

[Brownies de palta](#)

[Cheesecakecrudivegano](#)

[Chiapuddin](#)

[Helado de banana y durazno](#)

[Helado de frutilla y banana](#)

[Helado de frutos rojos](#)

[Helado de palta](#)

[Mousse de chocolate](#)

[Mousse de frambuesa](#)

[Mousse de frutos rojos](#)

[Mug cake](#)

[Panqueques con dulce de leche](#)

[Postre de banana con yogur](#)

[Postre de banana y chocolate](#)

[Postre de vainilla light](#)

[Torta de banana y yogur](#)

[Torta de zanahoria](#)

[Trufas con maca andina](#)

[Trufas crudiveganas](#)

[Trufas de avena](#)

[Trufas raw](#)

Desayunos y meriendas

[Alfajores de zanahoria y canela sin harina](#)

[Avena](#)

[Bowl de avena](#)

[Budín de arándanos](#)

[Budín de banana](#)

[Budín de banana proteico](#)

[Budín de banana split](#)

[Budín de banana y algarroba](#)

[Budín de banana y nueces](#)

[Budín de brócoli](#)

[Budín de espinaca y banana](#)

[Budín de limón y jengibre con arroz integral](#)

[Budín de mandarina](#)

[Budin de manzana](#)

[Budín de vegetales y arroz](#)

[Budín de zapallo](#)

[Budín fit](#)

[Budín preoteico](#)

[Cupcake de banana](#)

[Dulce de arándanos](#)

[Galletas de coco](#)

[Galletas de avena](#)

[Galletas de avena y algarroba](#)

[Galletas de avena y zanahoria](#)

[Mantequilla de maní](#)

[Muffin de chocolate](#)

[Muffins de banana](#)

[Muffins proteicos](#)

[Muffins salados](#)

[Pancake tradicional](#)

[Pancake de ananá](#)

[Pancake de avena](#)

[Pancake de avena y banana](#)

[Pancake de banana](#)

[Pancake de chocolate](#)

[Pancake de coco](#)

[Pancake de espinaca y banana](#)

[Pancake de peras y moringa](#)

[Pancake de remolacha](#)

[Pancake de zanahoria y matcha](#)

[Pepas integrales](#)

[Tostadas francesas](#)

Bebidas

[Licuado de remolacha](#)

[Matchalatte](#)

[Smoothies](#)

[Smoothie bowl de banana y durazno](#)

[Smoothie bowl de spirulina azul](#)

[Smoothie bowl de papaya y banana](#)

[Smoothie de arándanos y frambuesa](#)

[Smoothie de espinaca y pera](#)

[Smoothie de frutilla](#)

[Smoothie de kiwi, pera y pepino](#)

[Smoothie de naranja y zanahoria](#)



comidas



BERENJENAS A LA PIZZA

Ingredientes

2 berenjenas

Queso Port Salut light

Tomates secos

Orégano

Aceite de oliva

Ajo

Pimiento rojo

Preparación

Cortar las berenjenas de forma longitudinal, medio cm de altura aprox. Disponerlas en una placa para horno con spray vegetal, hasta que estén cocidas.

Armar una base con algunas de las berenjenas, agregar la salsa de tomate y volver a poner otra tanda de berenjenas y por último agregar el queso y el orégano.

Salsa de tomate: cocinar las cebollas, el ajo y el pimiento rojo con apenas aceite. Una vez cocidos, agregar los tomates triturados, cocinar un poco y condimentar con las especies de agrado.



BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes

Berenjenas

Pimiento rojo

Pimiento verde

Cebolla

Tomate y zanahoria

Carne picada magra*

Claras de huevo

Queso untalbe light

Preparación

Cortar las berenjenas al medio de forma longitudinal y cocinar hasta que estén tiernas. Luego ahuecar y reservar. Cocinar los vegetales hasta que estén tiernos. En ese momento, agregar la carne picada hasta que esté bien cocida y reservar. Agregar unas claras de huevo para unir, Rellenar las berenjenas.

Llevar a horno hasta que estén doradas. Se puede servir con queso untalbe light



*Para una opción vegetariana, se puede reemplazar por quinoa, legumbres o soja texturizada

CANASTITAS DE PUERRO

Ingredientes

Puerros

Pimiento rojo

Cebolla

Claras de huevo

Queso Port Salut light

Tapas de empanadas light

Polvo para hornear

Sal y pimienta a gusto

Nuez moscada a gusto

Preparación

Una vez lavadas correctamente todas las verduras, picar y cocinarlas con spray vegetal. Una vez tiernas, reservar.

Batir las claras y agregarles polvo para hornear. Cortar el queso en cubitos.

Agregar las claras y el queso a las verduras. Condimentar a gusto.

Rellenar las canastitas.

Se puede usar una placa de moldes para muffins o en placa para horno previamente engrasada con rocío vegetal



CANELONES DE RICOTTA CON CREPES DE ESPINACA

Ingredientes

4 claras

1 taza de espinaca fresca

Sal

Pimienta

Nuez moscada

Para el relleno

Rinde 500 gramos de ricotta

3 l. de leche

80 cc. de jugo de limón

Preparación

Procesar o licuar todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea. Con un cucharón verter la mezcla en una sartén engrasada con spray vegetal, a fuego mínimo. Dar vueltas para cocinar ambos lados.

Para hacer la ricotta, calentar la leche en una olla.

Antes de que rompa el hervor ir agregando el jugo de limón de forma lenta y constante.

La mezcla se irá separando: quedará el suero y la ricotta. Retirar del fuego.

Poner un colador sobre una olla y tapar el colador con un paño o lienzo. Poner

la preparación para que quede dentro del lienzo y anudar.

Dejar que el suero drene y quede solo la ricotta.

Una vez lista la ricotta, llenar los crepes de espinaca y cerrarlos.



CREPES

Ingredientes

Rinde 12 porciones

250 gr. de harina integral

200 cc. de leche descremada

3 huevos

Semillas de sésamo negro

Pizca de azúcar y sal

Preparación

Batir los huevos, agregar la leche y por último la harina.

Dejar reposar media hora.

Llevar a la sartén con rocío vegetal.

Rellenar y llevar al horno para dorarlos. Para que no quede seco, se le puede poner arriba salsa o queso untable light.



CROQUETAS DE POROTO MUNG

Ingredientes

Porotos Mung procesados

Zanahoria

Perejil

Ajo

1 huevo

Queso PortSalut light

Avena extra fina

Para rebozar

1 huevo

Sésamo negro

Preparación

Mezclar todos los ingredientes e ir agarrando un puñado en las manos., Agregar un pedazo de queso de modo que quede en el centro y cerrar. Pasar por huevo y avena.

Llevar a horno por 20 minutos.



CROQUETAS DE REMOLACHA Y TRIGO BURGOL RELLENAS

Ingrediente

500gr. de trigo burgol cocido

1 atado de cilantro

Avena cantidad necesidad

2 huevos

Queso Port Salut light

Salvado de avena, cantidad necesaria

Sal marina

Un poco de pimienta

Preparación

Hervir las remolachas. Luego procesar hasta que queden puré.

Por otro lado, en agua hirviendo poner el trigo burgol hasta estar cocido.

Unir ambas preparaciones junto al resto de los ingredientes. Dar consistencia con la avena. Poner el cilantro procesado y usar el salvado de avena para rebozar.

Para armarlas, agarrar una porción, aplanar, agregar un poco de queso y dar forma. Pasar por el salvado y llevar a placa de horno con rocío vegetal, a mínimo, por media hora.

Irdandovuelta.



CUADRADOS DE ESPINACA

Ingredientes

2 atados de espinaca

4 cebollas

1 diente de ajo

4 huevos batidos

½ taza (100 gr.) de harina de
quinoa*

Queso PortSalut light

Queso en hebras light

Nuez moscada a gusto

Pimienta y sal a gusto

Preparación

Recortar las cebollas de forma finita y rehogarlas junto al ajo.

Lavar y secar la espinaca. Una vez que estén tiernas las cebollas, agregar la espinaca cruda.

Agregar tres huevos batidos y dos claras, junto al condimento.

Agregar la harina de quinoa.

Poner en una bandeja y llevar a horno.



*Se puede utilizar salvado de avena

GARBANZOS AL CURRY

Ingredientes

Garbanzos

Aceite de oliva

Curry

Sal

Preparación

Dejar los garbanzos en agua por una noche.

Hervir, escurrir y llevar a horno con un poquito de aceite de oliva, curry y sal.



HAMBURGUESAS DE ZUCCHINI

Ingredientes

1 zucchini grande

1 huevo

50 gr. de queso rallado,

120 gr. de salvado de avena

Sal

Pimienta negra

Pimentón dulce

Comino

Ajo y cebolla deshidratada
gusto

Preparación

Lavar, pelar, rallar y escurrir el zucchini. Mezclar con el resto de los ingredientes. Agregar avena para más consistencia. Dar forma

Poner en placa para horno con rocío vegetal por 20 min a horno medio.

Irdándolas vuelta.



HAMBURGUESAS TRADICIONALES

Ingredientes

1 kilo de carne picada magra
2 zanahorias ralladas
2 cebollas grandes, salteadas con spray vegetal
2 huevos
Perejil deshidratado
Ajo a gusto
Sal a gusto
Pimienta a gusto
Humo líquido

Preparación

Saltear las dos cebollas.
Poner todos los ingredientes en un bowl.
Mezclar hasta integrar bien y dar forma.
Cocinar en una plancha. Dar vuelta y vuelta. Controlar que queden hiper cocidas, sin color rojo ni rosa.



HUMMUS

Ingredientes

500 gr. de garbanzos,

3 cucharadas de tahini*

El jugo de un limón

1 diente de ajo picado

1 cucharada de sal

1 cucharada de aceite de oliva

Perejil fresco

Preparación

Dejar los garbanzos en remojo la noche anterior.

Enjuagar y cocinar con sal por una hora, hasta que estén blandos. Luego licuar con el agua de cocción hasta formar un puré.

Llevar a un bowl y agregar el resto de los ingredientes y mezclar bien.

Colocar la mezcla en un plato y en el centro formas un hueco. Agregar una o dos cucharadas de aceite de oliva y el perejil fresco.



*Pasta de semillas de sésamo

LASAGNA CON VEGETALES

Ingredientes

4 cebollas
1 pimiento rojo
1 diente de ajo
2 atados de acelga o de espinaca
4 claras de huevo
4 huevos duros
100 gr. de queso Port Salut light
100 gr. de queso untalbe
descremado
Láminas para lasagnas
Queso en hebras light

Preparación

Cortar las cebollas, pimiento y ajo. Cocinarlos con spray vegetal hasta que estén tiernos. Agregar la espinaca o acelga (lavada y escurrida) en crudo, hasta que los tallos estén tiernos.

En un bowl, mezclar los vegetales, con las claras y el queso untalbe. Reservar.

Poner en la base una fuente para horno, un poco de puré de tomates, luego colocar las láminas de lasagna. Sobre la misma, agregar la mezcla anterior, huevo duro y queso portsalut light cortado en láminas finitas. Condimentar con sal y nuez moscada a gusto. Cubrir con otra tanda de láminas de lasagna y continuar de la misma forma hasta llegar al borde superior de la fuente.

Sobre la última capa de lasgana, agregar

salsa de tomate y distribuir sobre la superficie. Agregar el queso en hebras. Llevar a horno a temperatura media por 30/40 min.

Revisar con un cuchillo que las láminas estén tiernas. Agregar más puré de tomate si la lámina superior está seca.



OMELETTE DE CALABAZA Y ESPINACAS

Ingredientes

1 huevo entero

3 claras

½ taza de calabaza

Puñado de espinacas crudas

30/40 gr. de queso PortSalut
light

6 mitades de nueces

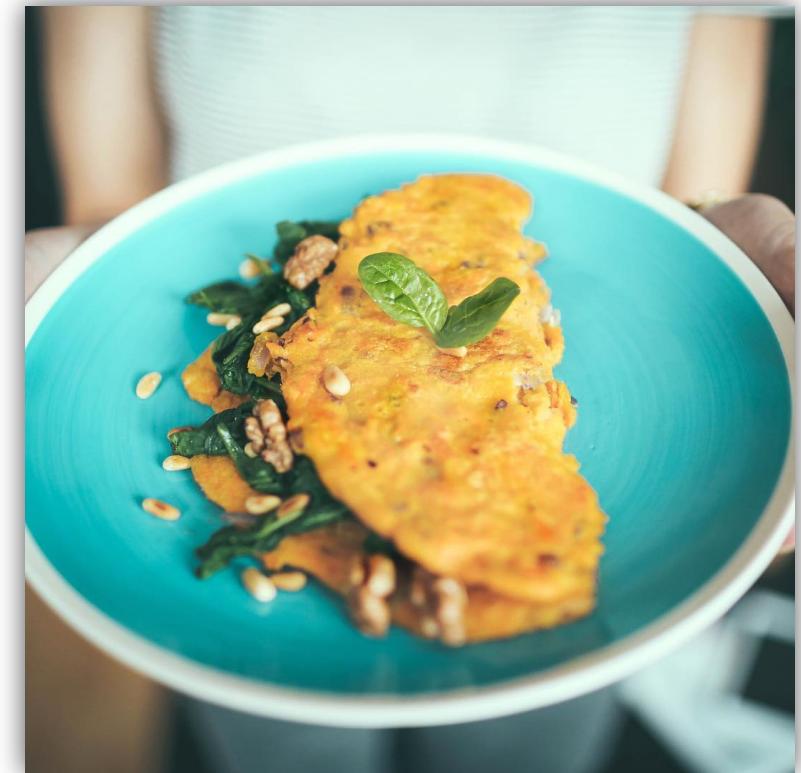
Semillas

Nuez moscada a gusto

Preparación

Batir a mano los huevos, las claras y la calabaza. Condimentar a gusto personal.

Llevar a la sartén con rocío vegetal, Agregar el queso y el resto de los ingredientes cuando esté hecha la base.



OMELETTE DE CHAMPIGNON, CIRUELA Y CEBOLLAS

Ingredientes

Rinde 1 porción

2 claras

1 huevo

1 cebolla

Pasas de ciruelas a gusto

Champiñón a gusto

Perejil a gusto

40 gr. de queso PortSalut light

1 feta de jamón natural

Preparación

En una sartén con aceite rehogar los champiñones y la cebolla.

Condimentar con el perejil y sal. Reservar.

Batir los huevos y las claras en un bowl. Calentar la sartén con aceite o spray para cocinar.

Volcar la preparación del bowl en la sartén caliente y esperar a que esté cocido.

Por último llenar con la mezcla de champiñones, el queso, el jamón y las pasas de ciruelas.

Cerrar el Omelette y dejar dorar un poco.



OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes

1 huevo

1 clara

Queso PortSalut light

150 gr. de jamón magro

Preparación

Mezclar el huevo y las claras.

Precalentar la sartén, y agregarle un chorrito de aceite.

Agregar la preparación. Ir dando vueltas hasta que haga base.

Una vez hecha, agregar el queso y el jamón en una mitad.

Doblar por la mitad y volver a poner en la sartén un poco más.



OMELETTE DE REMOLACHA

Ingredientes

½ remolacha

2 claras

1 huevo

30 gr. de queso PortSalut light o
cuartiolo

Tomates cherry

Semillas

Preparación

Procesar la remolacha. Agregar las claras y el huevo. Condimentar a gusto. Llevar a sartén con spray vegetal. Una vez hecha la base, agregar el queso y los tomates.



OMELETTE DE REMOLACHAS Y PUERRO

Ingredientes

2 o 3 claras de huevo

1 huevo

1 cdta. de levadura nutricional
sabor queso. (opcional)

3 cdas. soperas de remolacha
procesada

30 gr. de queso Portsalut light

Puerro*

Sal y especias a gusto

Preparación

Saltear los puerros con rocío vegetal. Batir las claras, el huevo, la remolacha, sal, la levadura nutricional y las especias.

Llevar a sartén previamente engrasada con rocío vegetal.

Una vez que se hace la base, agregar el queso y los puerros cocidos. Poner a fuego mínimo y tapado, para evitar darlo vuelta.



*Puede ser reemplazado por otro vegetal de preferencia

OMELETTE DE SPIRULINA AZUL

Ingredientes

3 claras

1 huevo

1 medida de spirulina azul

Para el relleno

Berenjenas

Cebolla

Tomates deshidratados cocidas

30 gr. de queso PortSalut light

Semillas

Preparación

Batir las claras, el huevo, la spirulina, sal y pimienta a gusto. Llevar a sartén engrasada con una gota de aceite o spray vegetal. A fuego mínimo.

Una vez hecha la base, agregar el resto de los ingredientes.



PAPAS RELLENAS

Ingredientes

Papas

Carne picada magra

Pimiento verde y rojo

Cebolla de verdeo

Tomates secos

Preparación

Cortar por la mitad las papas y dar hervor.

Rehogar los pimientos, la cebolla de verdeo y por último los tomates secos.

Mezclar la carne picada con los vegetales.

Una vez hecha las papas, poner sobre las mismas la preparación y terminar la cocción en horno.



PASTEL DE ZANAHORIA

Ingredientes

Rinde 7 porciones

1 taza grande de zanahoria
rallada
1 huevo
3 claras

Chorro de leche descremada
10 sobres de edulcorante, miel a
gusto
2/3 taza de avena
Canela a gusto
7 nueces picadas

Preparación

En un bowl batir las claras y reservar.

En otro bowl mezclar todos los
ingredientes. Por último sumar las
claras e incorporar suavemente.

Llevar a horno medio por 30 min.



PIZZA DE COLIFLOR

Ingredientes

1 coliflor grande

2 huevos

3 claras

3 cdas. de salvado de avena,
avena o harina de preferencia

Perejil u otras especies a gusto

Sal

Pimienta

Nuez moscada

Preparación

Cortar la coliflor, sacando el tronco central

Cocinarlo al vapor, en microondas o hervido. Escurrir bien.

Procesar y agregar los huevos, las claras, el salvado de avena y los condimentos. Volcar la preparación en una pizzera o placa para horno, previamente engrasada con spray vegetal y llevar al horno por unos 30/40 min. a temperatura moderada.

Chequear que quede dorada. Unos minutos antes, sacarla y agregar puré de tomate, orégano y el queso. Dejarla en el horno por unos minutos más hasta que el queso se derrita.



PIZZA DE ZANAHORIAS Y POROTOS NEGROS

Ingredientes

1 taza (250 gr.) de porotos negros cocidos

3 zanahorias medianas ralladas

1 huevo

4 claras

1 chorro de aceite

Curry a gusto

Sal y Pimienta

Queso cremon o queso Port Salut light

Preparación

Cocinar los porotos hasta que queden blandos. Para mayor sabor, agregar dos clavos de olor al agua.

Una vez listo, procesar junto a las claras y el huevo. Agregar las zanahorias ralladas y los condimentos. Disponer la preparación en una fuente tipo Pirex, previamente engrasada con rocío vegetal, aplastando bien para que quede compacto.

Llevar a horno medio por unos 30 min aproximadamente. Fijarse que quede compacto.

Sacar del horno, agregar queso portsalut light o cremon light y volver a llevar al horno por unos minutos hasta que el queso se derrita.



POLLO A LA NARANJA

Ingredientes

Rinde 4 porciones

4 pechugas de pollo

2 cebollas

4 naranjas

2 cucharadas de salsa de soja

2 dientes de ajo

1 chorro de vinagre

1 cucharada de azúcar mascado
o común

2 cucharadas de maicena

Sal y pimienta

Aceite de oliva o de preferencia

Preparación

Para la salsa: Exprimir las naranjas en un bowl. Añadir la salsa de soja, los dientes de ajo picados, el vinagre, el azúcar, la maicena, un poco de sal y de pimienta negra. Se puede agregar el pollo y dejarlo macerar durante una hora.

En una olla o sartén engrasada con rocío vegetal añadir la cebolla picada muy finamente. Salpimentar y dejar cocinar cinco minutos, mientras se remueve de vez en cuando. Añadir las pechugas de pollo, que ya están previamente condimentadas,cortarlas en cubos o solo al medio.

Mezclar con la cebolla y sellar durante un par de minutos.

Una vez listo, añadir la salsa. Bajar la potencia del fuego y cocinar a fuego suave, mientras se mezcla con la cuchara. La salsa irá reduciéndose un poco mientras también se va espesando por efecto de la maicena. Finalmente, se puede espolvorear con perejil fresco.



POLLO ORIENTAL

Ingredientes

2 pechugas de pollo

Salsa de soja

Mostaza

Miel

Jengibre en polvo

Jugo de limón

Semilla de sésamo a gusto

Preparación

Cortar en tiras dos pechugas y quedarán cuatro porciones.

Dorar un poco en la sartén. Agregar salsa de soja, mostaza y miel.

Añadir un poco de jengibre en polvo y un chorro de jugo de limón.

Una vez doradas, sacar del fuego.

Si se desea, se puede agregar semillas de sésamo.



ROLLITOS DE BERENJENAS

Ingredientes

2 berenjenas

500 gr. de ricota descremada

1 huevo

1 clara

1 porción de queso Port Salut
light

Albahaca

Nuez moscada a gusto

Preparación

Cortar las berenjenas de forma longitudinal y finitos. Sellar de ambos lados en una plancha bien caliente.

Por otro lado, batir en un bowl el huevo y la clara. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar.

Disponer la mezcla sobre las berenjenas. Enrollar y sostener con un palillo.

Llevar a horno medio por 20 minutos aprox.



ROLLOS DE ZUCCHINI

Ingredientes

Zucchini

Ricota descremada

Atún al natural

1 huevo

Queso PortSalut

Nuez moscada

Sal y pimienta a gusto

Preparación

Cortar los zucchinis en láminas finas, Sellar en una plancha con rocío vegetal. Por otro lado, mezclar todos los demás ingredientes.

Una vez listo, armar los rollitos con las láminas de zucchini.

Llevar a horno bajo unos diez minutos aproximados.



TARTA DE ACELGA

Ingredientes

2 atados de acelga o 4 de
espinaca

1 diente de ajo

3 cebollas grandes

1 morrón rojo

2 huevos duros

4 claras de huevo

4 cucharadas soperas de queso
untable descremado.

200 gr. de queso Port Salut light

Masa para tarta ligh

Preparación

Lavar todos los vegetales. Cortar la cebolla y morrón en cubitos, picar el ajo y cortar la acelga en forma transversal a su eje longitudinal

Llevar la cebolla, el morrón y el ajo a una olla con rocío vegetal. Una vez que se empieza a cocinar, agregar la acelga cortada hasta que los tallos estén tiernos. Apagar el fuego y dejar que baje un poco la temperatura.

Con la misma tapa de la olla, escurrir el agua y llevar a un bowl junto con el huevo duro picado, las claras, queso untado y el queso portsalut.

Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Verter la mezcla en tartera individual o grande y llevar al horno por 40 minutos aprox.



TARTA DE CALABAZA

Ingredientes

1 calabaza

Queso untable light

Queso Port Salut light

2 huevos batidos

Tapa para tarta light

Preparación

Cortar la calabaza y cocinarla en agua o al vapor.

Una vez cocida, dejarla en colador si se hizo en agua.

Pisar hasta hacer un puré.

Pasar el puré de calabaza a un bowl y agregar los dos huevos batidos junto al queso untable.

Enmantecar una tartera y poner la masa.

Distribuir la mezcla del bowl sobre la masa y agregar el queso portsalut.

Cerrar la masa y calentar en horno moderado por 45 minutos aproximadamente.



TARTA DE ZUCCHINI

Ingredientes

Rinde 2 tartas

4 cebollas

9 zucchinis pequeños

1 diente de ajo

1 pimiento rojo

3 huevos

200 gr. de queso crema light

200 gr. de queso Port Salut light

Nuez moscada a gusto

Pimienta a gusto.

Tapa de tarta light o casera

Preparación

Lavar y cortar todos los vegetales.

Llevarlos a una olla con rocío vegetal hasta que estén tiernos.

Batir los huevos y el queso crema.

Volcar en la preparación anterior.

Agregar el queso portsalut cortado en cubos y condimentar a gusto.

Verter la preparación en la tartera forrada con la masa. Llevar al horno por 30/40 min aprox.



TORTILLA DE ACELGA Y ARROZ YAMANI

Ingredientes

Acelga

Huevos

Arroz yamani

Preparación

Lavar y cortar en trozos la acelga. Poner en una olla y agregar agua hasta cubrir. Se le puede agregar sal. Dejar hervir hasta que esté cocido.

Poner el arroz en un bowl. Llenarlo con agua y mezclar para limpiar. Escurrir y repetir la acción un par de veces más. Poner el arroz dentro de una olla con agua y sal. Tapar la olla y dejarlo a fuego máximo hasta que hierva. Una vez que suceda, bajar el fuego a mínimo y cocinar durante 40 minutos. Transcurrido ese tiempo, subir el fuego a máximo durante un minuto más y luego apagar. Dejar descansar sin quitar la tapa de la olla durante 10-15 minutos.

Una vez cocidos el arroz y la acelga, batir los huevos en un recipiente. Luego agregar ambos ingredientes y batir un poco más.

Llevar una sartén con aceite a la hornalla. Dejar que se caliente el aceite y agregar la mezcla. Una vez hecha de un lado, dar vuelta para que se haga del otro.



TORTILLA DE VEGETALES

Ingredientes

4 claras o 1 huevo y 3 claras
2 cdas. soperas de queso untarable
descremado.
30 gr. de queso Port Salut light
Zucchinis, berenjenas y cebolla
a gusto*.
1 cdta. de polvo para hornear.
Sal y pimienta
Nuez moscada

Preparación

Cortar los vegetales y cocinarlos con rocío vegetal.

En un bowl mezclar las claras, agregar el polvo para hornear, el queso untarable y condimentar.

Agregar lo vegetales cocidos y llevarlo a una sartén con rocío vegetal a fuego mínimo.

Por último agregar el queso portsalut.



*Se puede utilizar las verduras a preferencia

WOK DE POLLO Y VEGETALES

Ingredientes

Pimiento rojo

Pimiento verde

Cebolla

Castañas de cajú

Pollo

Jengibre en polvo

Salsa de soja

Aceite de sésamo, opcional

Preparación

Lavar los vegetales, cortarlos y llevar a un wok u olla con rocío vegetal.

Cortar en cubos las pechugas de pollo y agregarlas al wok hasta que estén cocidas.

Por último agregar las castañas, el aceite de sésamo, el jengibre y la salsa de soja.



WOK DE BERENJENAS

Ingredientes

1 berenjena

1 cebolla

Brotes de soja

Choclo en granos

Nueces

Salsa de soja

Preparación

Cortar la cebolla y berenjenas. Llevar a una olla con rocío vegetal o apenas unas gotas de aceite y distribuir. Una vez tiernas, agregar los brotes de soja, junto al choclo y nueces. Agregar la salsa de soja a gusto y un chorro de aceite de sésamo u oliva.



WOK DE CARNE CON BAMBÚ Y HONGOS

Ingredientes

Pimiento rojo y verde

Cebolla y bambú

Zapallitos

Hongos (champiñones y portobello)

Carne magra

Almendras o castañas de caju

Jengibre en polvo

Salsa de soja

Aceite de sésamo

Preparación

Limpiar y cortar los vegetales. Llevarlos a un wok u olla con spray vegetal. Agregar la carne, cortada finita. Ir agregando la salsa de soja, un chorro de aceite de sésamo, las castañas o almendras. Se puede agregar jengibre en polvo.

Se puede servir con arroz o quinoa.



WRAPS

Ingredientes

Rapidita "Bimbo" Light

½ palta

100 gr de carne vacuna o cerdo

Cebolla

Morrón

Zanahoria

Zucchini

Zapallito verde

Preparación

Saltear con aceite vegetal los vegetales.

Cocinar la carne junto con los vegetales.

Una vez listo, colocar los ingredientes en las rapiditas y enrollar.

Se le pueden agregar otros tipos de vegetales como lechuga y rúcula



WRAP DE POLLO Y VEGETALES

Ingredientes

Pechuga de Pollo

Aceite

Limón y jengibre

Mostaza y salsa de soja

Pimiento rojo, verde y amarillo

Berenjenas

Zucchini

Zanahorias

Preparación

Sacar la grasa visible del pollo. Cortar la pechuga en tiras finitas. Aceite y limón. Agregar mostaza, salsa de soja y jengibre.

Cocinar los pimientos, las berenjenas, el zucchini y las zanahorias con rocío vegetal a fuego muy bajo hasta que estén tiernas.

Para el armado, se puede utilizar las rapiditas de Bimbo light o una masa casera.



ZAPALLITOS RELLENOS

Ingredientes

Carne picada magra

Pimiento rojo

Zapallitos

Zanahorias

Cebollas

1 huevo

Arroz integral

Preparación

Cortar la parte superior del zapallito, quedando como una tapa. Sacar la pulpa con una cuchara y reservar.

En una olla con agua hirviendo introducir los zapallitos por 7/10 min aprox. Supervisar que no queden muy blanditos. Después ponerlos boca abajo para que escurran.

Por otro lado, cocinar las cebollas, parte de la pulpa y resto de las verduras. Agregar la carne hasta que esté bien cocida. Dejar enfriar.

Una vez frío, agregar los huevos batidos, según la cantidad que hagas y un poco de arroz integral.

Por último, llenar los zapallitos y llevar a horno a temperatura media por 40 minutos aproximadamente.



ZUCCHINIS RELLENOS

Ingredientes

Pulpa del zucchini

Cebollas

Cebollita de verdeo

Morron rojo

Ricotta descremada o queso
untable descremado

Aceitunas negras

Queso Port Salut light

Claras de huevo.

Preparación

Cortar los zucchinis de forma longitudinal y ahuecar. Reservar la pulpa.

Llevar los zucchinis al horno con rocío vegetal y condimento.

Cocinar la pulpa y el resto de los vegetales, usando rocío vegetal. Una vez cocidos, mezclarlos en un bowl con el resto de los ingredientes.

Sacar del horno los zucchinis, rellenarlos y volver a llevar al horno hasta que se terminen de cocinar y se gratinen.





Guarnición

CHIPS DE REMOLACHA

Ingredientes

Remolachas

Spray vegetal

Preparación

Precalentar el horno.

Pelar y cortar en rodajas finitas las remolachas. Dejar sobre un papel absorbente para que absorba la humedad. Luego llevar al horno con spray vegetal.

A sugerencia, se le puede agregar un chorro de aceite de oliva, sal marina, pimienta, pimentón y/o romero fresco para darle más sabor.

Dejar quince minutos. Ir girando.



CHIPS DE ZUCCHINI

Ingredientes

1 Zucchini

Aceite de oliva

Pimienta

Sal marina

Pimentón

Preparación

Cortar un zucchini en rodajas finitas. Poner en una placa para horno y agregar una cucharada de aceite de oliva, pimienta y sal marina a gusto. Por último, espolvorear con pimentón y llevar a horno moderado por 25/30 minutos.



DIP DE PIMIENTOS CON NUECES

Ingredientes

2 unidades de Pimientos asados
40 gr. de Nueces
1 diente de Ajo
1 pizca de Pimentón
½ limón
1 chorrito de Aceite de girasol

Preparación

Cocinar los pimientos y retirar la piel.
Pelar el ajo. Exprimir el limón
asegurándose que no queden semillas.
Aparte, tostar ligeramente las nueces en
una sartén sin aceite por unos cinco
minutos. Ir removiendo de forma
constante.
Una vez preparados todos los
ingredientes, licuar todo a máxima
potencia. Añadir las especias y el aceite.



HUEVOS REVUELTO CON RICOTTA DESCREMADA

Ingredientes

1 huevo

3 claras

2 cucharadas soperas de Ricotta

Preparación

Mezclar los ingredientes y agregar condimentos a gusto.

Llevar a una sartén con rocío vegetal.

Cocinar durante dos minutos aproximadamente.



MAYONESA DE ZANAHORIA

Ingredientes

6 zanahorias medianas

2 cdas. de aceite de oliva o de
sésamo

Jugo de limón, cantidad
necesaria

1 cdta. de jengibre en polvo

1 cdta. de ajo deshidratado
(opcional)

Perejil a gusto

Agua de cocción, de ser necesario

Preparación

Pelar y hervir las zanahorias.
Procesarlas y agregar el resto de
los ingredientes.

Conservar en la heladera en recipiente
hermético hasta 3 o 4 días.



PAN INTEGRAL

Ingredientes

1 kg. de harina de trigo integral
1 cucharada de levadura de
cerveza (en polvo o fresca)
2 cucharadas de aceite
2 cucharaditas de sal
Agua tibia cantidad necesaria

Preparación

Colocar en un bowl la harina y la sal. Disolver la levadura en $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia con el aceite. Ir agregando la levadura disuelta a la harina, mezclando a mano abierta para incorporar aire a la masa, mientras se adiciona el agua tibia en cantidad suficiente hasta formar una masa suave y elástica. Dejar descansar unos 15 minutos en un lugar tibio. Formar los panes a gusto y colocarlos en placas aceitadas. Dejar levar en un horno precalentado y apagado durante 30 minutos.

Horneado: para panes chicos, 15 minutos a temperatura media. Panes grandes, 30 minutos, a temperatura entre baja y media.





Postrey



APPLE PIE

Ingredientes

2 manzanas

2 huevos

2 claras

200 gr. de salvado de Avena o
Avena

1 cucharadita de polvo para
hornear

1 cucharada de escencia de
vainilla

8 sobres de stevia

Pasas de uva

Canela y nueces a gusto

Preparación

Licuar todos los ingredientes menos las manzanas y las pasas.

Una vez procesado, unir todos los ingredientes.

Llevar a molde con rocío vegetal a horno por 15/20 minutos a 180 grados.



BROWNIES DE ALGARROBA

Ingredientes

150 gr. de azúcar mascabado

125 gr. de harina de algarroba

125 gr. de harina integral

100 cc. de Aceite

1 huevo

200 cc. de leche descremada

2 cucharadas de cacao en polvo

Nueces a gusto

Preparación

Mezclar todos los ingredientes secos por un lado y los húmedos por otro.

Unir ambas mezclas y llevar al horno a 180 grados en un molde con rocío vegetal o aceite, por 20/25 minutos.

Se puede poner como topping frutos secos, crema y frutilla



BROWNIES DE BATATA Y CHOCOLATE

Ingredientes

1 batata grande

½ taza de chocolate amargo en polvo

1 taza de leche

2 huevos

1 cda. de mantequilla de maní o 1 cda de aceite

4 chorritos de edulcorante líquido

Vainilla a gusto

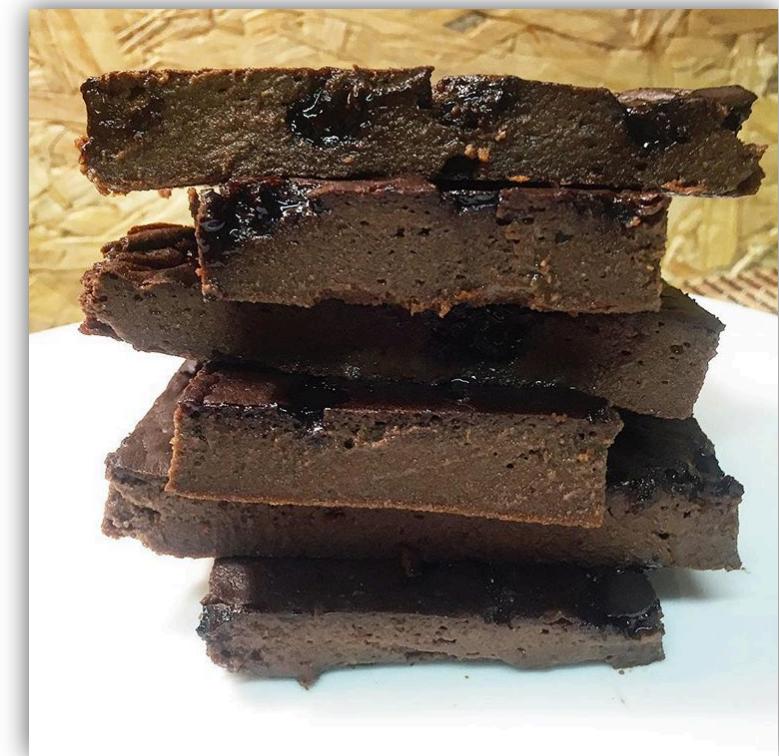
Nueces y chispas de chocolates

Preparación

Cocinar la batata con cáscara en horno o microondas. Dejar enfriar y pelar.

Procesar todos los líquidos y agregar los sólidos. Después de procesar, agregar las nueces y los chips de chocolate. Llevar a horno precalentado en molde previamente engrasado, por unos 20 minutos aproximadamente.

Para que queden chatos, usar un molde de 20 cm. de diámetro.
Guardarenheladera.



BROWNIE DE REMOLACHA

Ingredientes

*½ taza de harina de avena o
avena instantánea procesada
2 tazas de puré de remolachas
½ taza de azúcar mascabado
¾ taza de cacao amargo en polvo
3 huevos
50 gr. de nueces
1 cucharadita de polvo para
horneo
2 cucharadas de esencia de
vainilla*

Preparación

Batir los huevos, el azúcar y la esencia de vainilla. Incorporar el puré de remolachas e integrar. Ir agregando la harina, el cacao y el polvo para hornear y por último las nueces.

Llevar a una placa anti-adherente a horno mínimo y precalentado por 20/25 minutos.

Deben quedar húmedos en el centro.



BROWNIES DE PALTA

Ingredientes

1 ½ taza (200 gr.) de palta
molida madura (no café)
1 taza (240ml.) de cacao en
polvo sin azúcar
2 huevos
1 taza (240ml.) de miel o
azúcar mascabado
100gr. se chocolate negro
amargo*
1 cda. de agua
½ cdta. de bicarbonato de sodio
½ taza de nueces trozadas

Preparación

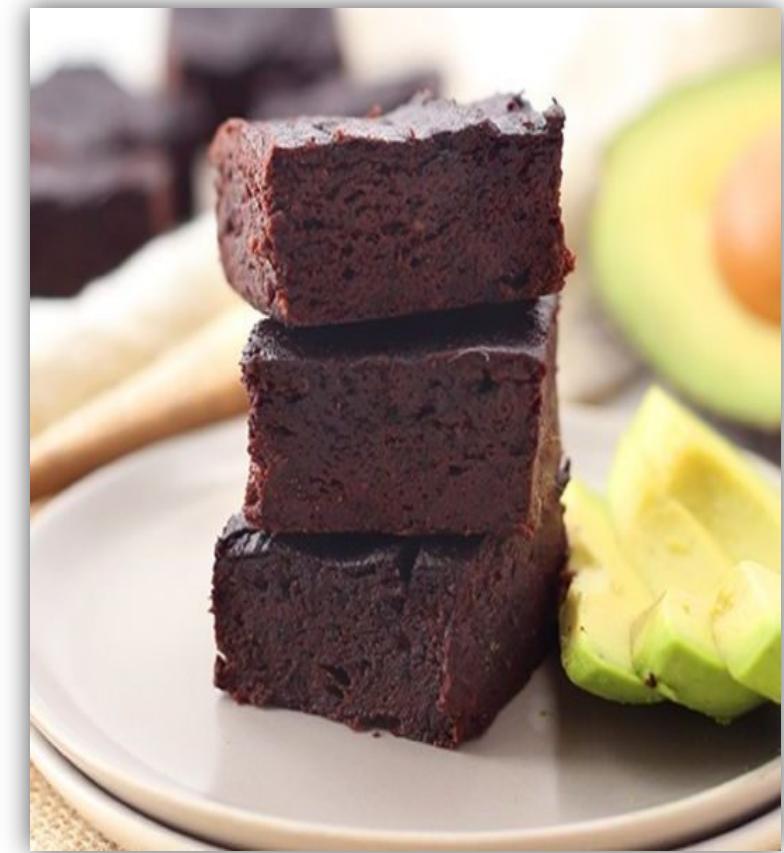
Precalentar el horno a 175 °C / 350 °F.

En un bowl mediano mezclar la palta y la miel o azúcar mascabado hasta obtener una consistencia homogénea. En el mismo recipiente poner huevos y revolver, Agregar el cacao en polvo.

En una procesadora moler el chocolate hasta que quede muy reducido (casi no debe haber grumos). Luego añadir el chocolate en mini pedacitos a la masa anterior y finalmente las nueces.

En un pocillo pequeño de vidrio disolver el bicarbonato de sodio con el agua y añadir a la preparación anterior. Mezclar bien.

Poner aceite (preferiblemente de coco) a un molde cuadrado no muy grande. Colocar la masa y hornear durante 10-15 minutos aprox.



*marca valor 70% cacao sin azúcar

CHEESECAKE CRUDIVEGANO

Ingredientes

Para el relleno

1 ½ taza de castañas de cajú

3 cdas. de aceite de coco líquido

Jugo de 1 limón

3 cdas. de miel

½ cdta. de vainilla

5 cdas. de agua

Para la base

½ taza de nueces

½ taza de coco rallado

½ taza de dátiles

Pizca de sal

Para la cubierta

1 taza de moras frescas

1 cda de miel

Preparación

Colocar nueces, el coco y la sal en la procesadora. Procesar hasta lograr un granulado fino. Incorporar los dátiles uno a uno, probando la consistencia de la masa (se tiene que poder hacer forma de bolitas). Verte la masa en un molde de silicona redondo o uno desmontable de 20cm. Poner un papel manteca en la base para asegurar un buen desmolde.

Apretar con tus dedos la masa dando forma a la base. Dejarla a un lado.

Excepto el agua, colocar todos los ingredientes del relleno en una licuadora y licuar.

Ir agregando cucharadas de agua para mejorar el licuado (recordar que entre menos agua, mejor.)

Licuar hasta que la mezcla este cremosa. Agregar la mezcla al molde y esparcir con

una espátula hasta que esté relleno homogéneamente. Colocar las moras y la miel en un recipiente y pisa las moras.

Se puede verter de una vez las moras sobre el relleno (sin mucho líquido) o llevar el Cheesecake al congelador por un par de horas y al desmoldarlo, cubrir con las moras molidas



CHIA PUDDIN

Ingredientes

125 ml. de leche de almendras o vegetal

4 cucharaditas de postre de semillas de chía*

1 pizca de canela o vainilla

Endulzante o stevia a gusto

Preparación

Poner todos los ingredientes en un vaso o cuenco tapado. Dejar unas ocho horas en la heladera para que las semillas absorban todo el líquido. Después revolver. Se puede agregar una fruta a elección.

En heladera, se conserva dos días aproximadamente.



*Depende del espesor que se quiera conseguir

HELADO DE BANANA Y DURAZNO

Ingredientes

1 yogur (200 cc.) firme
descremado de vainilla
1 banana congelada
1 durazno¹
2 sobres de Stevia

Preparación

Procesar todos los ingredientes, hasta que quede bien homogéneo.

Repartir la mezcla en moldes.

Llevar al freezer



¹Se puede reemplazar por mango

HELADO DE FRUTILLA Y BANANA

Ingredientes

400 gr. de frutillas

1 banana grande

½ vaso de leche descremada o de
almendras

jugo de ½ limón (opcional)

2 tazas de queso crema light

Edulcorante a gusto

Preparación

Poner las frutas en el freezer toda la noche para evitar usar hielo.

Licuar todos los ingredientes menos la fruta. Una vez que se logra una mezcla homogénea, agregar la fruta, Por último, dejar licuando un poco más.



HELADO DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes

1 taza de frutos rojos congelados

Yogur descremado

Edulcorante a gusto

4 hielos

Preparación

Agregar todos los ingredientes a una licuadora o procesadora.

Licuar o procesar hasta obtener la consistencia.



HELADO DE PALTA

Ingredientes

1 palta

1 banana mediana madura
previamente congelada

1 cucharadita de esencia de
vainilla

½ taza de leche

½ taza de azúcar mascabo

Hielo (opcional)

Preparación

Procesar todos los ingredientes hasta que la mezcla quede homogénea.
Almacenar en un recipiente en el freezer.

Antes de servir, dejar unos minutos a temperatura ambiente.

Se le puede agregar frutos secos como topping.



MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes

Rinde para 3 porciones

300 gr. de castañas de cajú

5 cucharadas de lino molido

5 cucharadas de miel

5 cucharadas de cacao amargo

Agua, cantidad necesaria

Preparación

Procesar todos los ingredientes hasta obtener la consistencia de mousse. Si es necesario agregar un poquito de agua.

Llevar a heladera por 20/30 minutos

Poner como topping frutos secos, frutas y coco rallado.



MOUSSE DE FRAMBUESA

Ingredientes

½ palta

2 cucharadas soperas colmadas

de yogur natural

200 gr. de frambuesas

Endulzante a gusto

Preparación

Juntar todos los ingredientes y procesarlos hasta quedar una mezcla homogénea.

Servir y agregar toppings a gusto.



MOUSSE DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes

Sobre de gelatina de frambuesa
light

400 cc. de agua hirviendo.

1 yogur descremado de frutilla.

150 gr. de queso untable
descremado.

Puñado de frutos rojos

Preparación

Diluir la gelatina de frambuesa light en 400 cc. De agua hirviendo.

Mezclar los ingredientes y licuar.
Distribuir en moldes individuales.
Llevar a heladera.



MUG CAKE

Ingredientes

Rinde 1 porción

2 cucharadas de cacao amargo

3 cucharadas de leche
descremada

2 ½ cucharadas de harina

½ cucharada de polvo para
hornear

1 clara batida

Edulcorante a gusto

preparación

En una taza verter todos los ingredientes. Mezclar bien.

Llevar a microondas por un minuto,

Controlar que no quede seco.



PANQUEQUES CON DULCE DE LECHE

Ingredientes

150 gr. de harina de trigo
250 ml. de leche descremada
3 huevos
Pizca de sal
Azúcar
Dulce de leche light

Preparación

Batir todos los ingredientes en un bowl hasta que se forme una mezcla homogénea. Dejar reposar media hora y luego llevar a panquequera o sartén con teflón con spray vegetal.

Rellenar con el dulce de leche.

Se le puede agregar frutas como coco rallado, aráñonos, moras o el que sea de tu gusto.



POSTRE DE BANANA CON YOGUR

Ingredientes

Rinde 12 porciones

6 bananas pequeñas y maduras, pisadas

2 yogur firme de Vainilla

15 sobres de edulcorante

200 gr. de avena común

1 medida de proteína sabor en polvo sabor vainilla²

2 huevos

6 claras

1 chorro de esencia de vainilla

canela a gusto

1 cdta. de polvo para hornear

Topping de remolacha
Rinde 2 porciones

1 remolacha pequeña cocida y mixeada

1 cda. de Finlandia Balance

1 sobre de edulcorante

² Puede reemplazarse por 3 cucharadas soperas de leche en polvo descremada

Preparación

En un bowl batir las claras.

En otro recipiente batirel resto de los ingredientes.

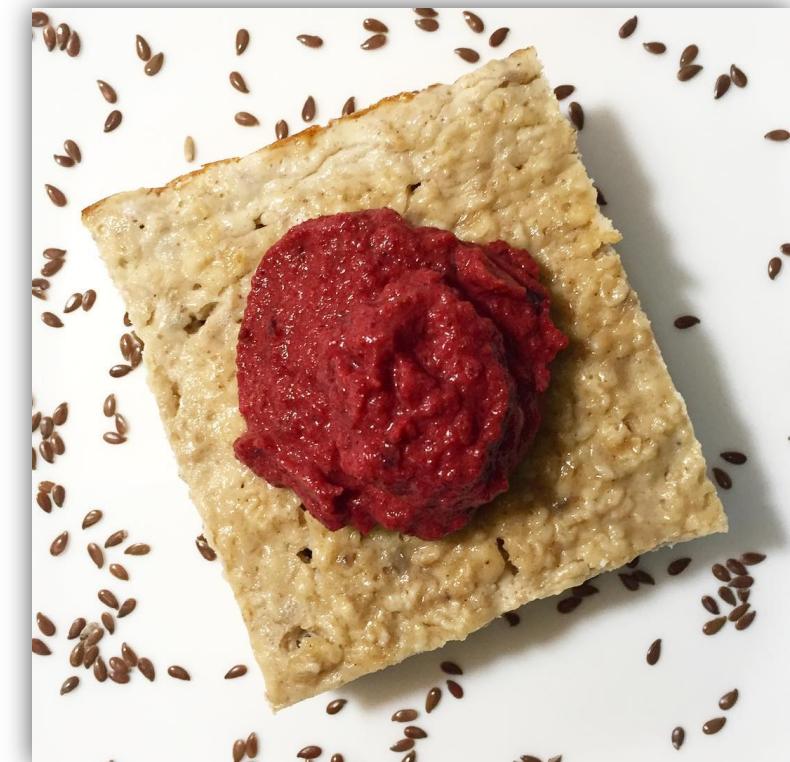
Volcar la preparación en fuente para horno (se recomienda una fuente de vidrio pirex).

Llevar a horno a temperatura media - baja por media hora aproximadamente.

Verificar que no quede seco.

Una vez que se enfria, guardar en la heladera.

El topping puede ser reemplazado por la mezcla de 1 cucharada de dulce de leche light y 1 cucharada de queso crema light (rinde una porción)



POSTRE DE BANANA Y CHOCOLATE

Ingredientes

2 bananas congeladas

1 cda. de cacao amargo

1 cda. de chips de chocolate
amargo

Leche de almendras o
descremada a gusto.

2 sobres de edulcorante

Para hacerlo proteico: 1 scoop de
wheyprotein de chocolate o
vainilla

Preparación

Licuar todo hasta que quede bien
homogéneo.



POSTRE DE VAINILLA LIGHT

Ingredientes

Postre "Royal" de vainilla light

1 litro de leche descremada

1 yogur (200 gr.) descremado
firme

200 gr. de queso blanco untable
light

Chips de chocolate a gusto

Preparación

Disolver el contenido del sobre en un litro de leche y llevar a fuego medio hasta que hierva, cocinar por cinco minutos más hasta que espese.

Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Una vez tibio, mezclar con el yogur y queso crema, hasta integrar bien.

Distribuir en moldes individuales, decorar con los chips de chocolate y llevar a heladera hasta que esté firme.



TORTA DE BANANA Y YOGUR

Ingredientes

1 envase de yogur de vainilla
2 potes de azúcar
3 potes de harina
 $\frac{1}{2}$ pote de aceite
3 bananas
3 huevos

Preparación

Mezclar el yogur con el azúcar. Agregar los huevos y batir. Agregar el aceite y la harina. Batir hasta que quede unificado.

Cortar las bananas en rodajas e ir incorporándolas a la preparación anterior.

Colocar en molde.

Llevar al horno hasta que se vea firme.



TORTA DE ZANAHORIA

Ingredientes

Rinde 8 porciones.

Para un molde redondo de 20 cm de diámetro

3 zanahorias grandes y finitas
ralladas

Ralladura de una naranja grande
(quitar la parte blanca)

200 gr. de salvado de avena

2 huevos

4 claras

1 yogur firme de vainilla

Canela a gusto

Edulcorante a gusto

1 cucharada de polvo para hornear

Preparación

Batir los huevos y las claras en un bowl.

Agregar el yogur batiéndolo bien e ir incorporando el resto de los ingredientes hasta integrarlos.

Llevarlo a un molde (engrasado con spray vegetal) a horno medio por 30/35 minutos aproximadamente.



TRUFAS CON MACA ANDINA

Ingredientes

20 dátiles sin carozo

1 taza de nueces

2 cucharadas soperas al ras de
manteca de maní

2 cucharadas soperas de cacao
amargo

2 cucharadas de té de maca en
polvo

1 cucharada de té de esencia de
vainilla

Preparación

Llevar todos los ingredientes a la
procesadora, excepto el cacao,

Armar bolitas y pasarlas por cacao.
Poner en una bandeja cubiertas por
papel film y llevar al freezer por media
hora aproximadamente.

Se puede conservaren heladera por una
semana o en freezer por varios meses.



TRUFAS CRUDIVEGANAS

Ingredientes

120 gr. de nueces, almendras o avellanas

200 gr. de dátiles sin carozo

2 cucharadas de cacao en polvo

Preparación

Procesar las nueces. Agregar los dátiles y el cacao.

Dar forma de bolitas.

Guardar en un tupper en heladera y quedan listas para consumir.

Agregar dátiles si quedan muy secas.

Agregar nueces si quedan muy húmedas.



TRUFAS DE AVENA

Ingredientes

Rinde 15 trufas medianas

1 taza de avena

2 bananas chicas

1 manzana rallada

El jugo de una naranja

3 cucharadas de miel o
edulcorante a gusto.

Coco rallado

Preparación

Procesar todos los ingredientes, excepto el coco. La miel debe estar líquida.

Luego llevar la mezcla a una bandeja plana y dejarlo enfriar dos horas en la heladera.

Cuando esté frío, formar las bolitas y pasarlas por el coco rallado.



TRUFAS RAW

Ingredientes

1 taza de harina de castañas de cajú, avena o salvado de avena

4 cucharadas de semillas de lino molidas

4 cucharadas de miel

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 pizca de sal

Cacao amargo

Coco rallado

Preparación

Llevar todos los ingredientes a un bowl, excepto el coco y el cacao.

Mezclar los ingredientes agregando agua de a poco hasta lograr la consistencia deseada.

Formar bolitas y pasarlas sobre el cacao amargo o sobre coco rallado.





Desayunos y meriendas



[índice](#)

ALFAJORES DE ZANAHORIA Y CANELA SIN HARINA

Ingredientes

Rinde 4 alfajores

5 cucharadas soperas de zanahoria rallada

2 cucharadas soperas de queso crema descremado

4 cucharadas soperas de salvado de avena

2 cucharadas leche en polvo descremada o de proteína en polvo

2 claras de huevo

3/4 cucharaditas de stevia o azúcar mascabado

1 cucharadita pequeña de canela
frutos secas (opcional)

Preparación

En un recipiente, mezclar el queso crema con el salvado de avena, la leche en polvo o proteína en polvo, las claras de huevo, la zanahoria rayada, el endulzante y la canela. Se puede agregar un puñado de frutos secos.

Con ayuda de una cuchara, distribuir pequeñas cantidades de la preparación en una placa para horno forrada con papel manteca o lubricada con unas gotas de aceite o rocío vegetal.

Dar forma.

Cocinar en el horno durante 15 minutos. Dejar enfriar mientras se prepara el relleno. Para el relleno, mezclar una cucharada y media de queso crema con un poco

de endulzante. Se puede agregar también una gota de esencia de vainilla.



AVENA

Ingredientes

½ taza de leche

½ taza de agua

3 cdas. de avena

3 claras

Canela

Edulcorante a gusto

Topping a gusto

Preparación

Poner, en una olla pequeña, el agua, la leche, edulcorante y la avena.

Llevar a fuego medio y mezclar hasta que espese. Bajar el fuego y agregar las tres claras y mezclar hasta que estén cocidas.

Se puede servir tibio con los toppings a gusto.



BOWL DE AVENA

Ingredientes

3 cdas. de avena tradicional

100 ml. de leche

Canela

Esencia de vainilla

Nueces

Bayas de Goji

Frutillas

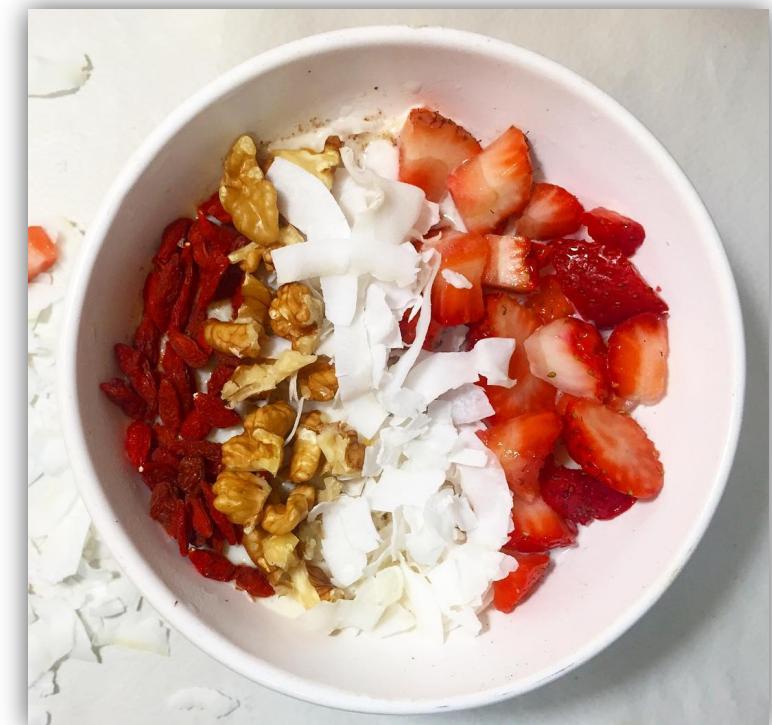
Coco en escamas

Preparación

Calentar la leche y agregar la avena hasta que se ablande y la preparación se espese un poco. Agregar la canela, vainilla y edulcorante.

Dejar enfriar.

Se puede consumir tibio o frío.



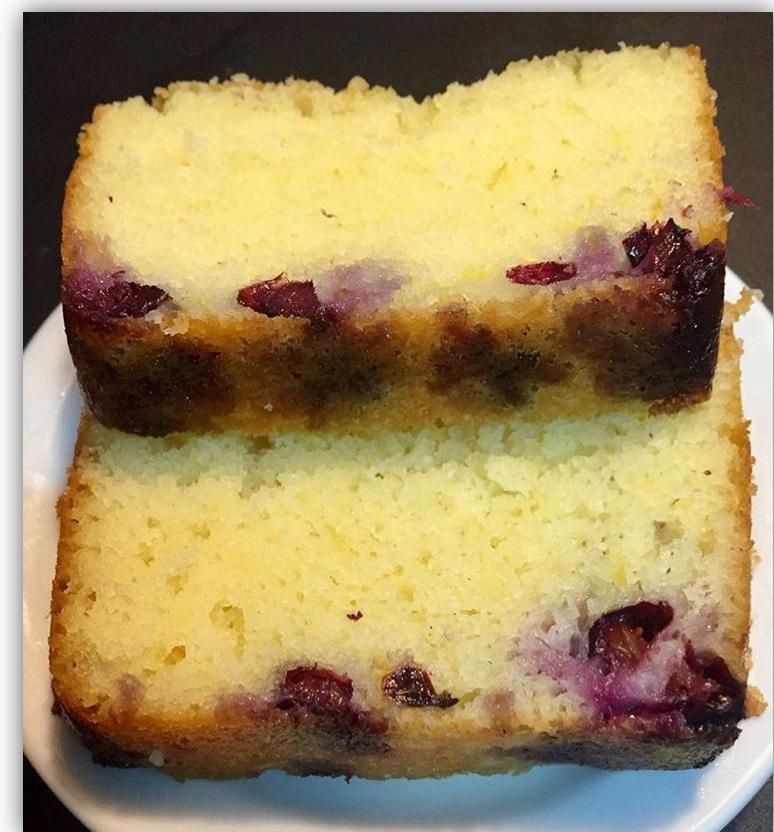
BUDÍN DE ARÁNDANOS

Ingredientes

1 pocillo de aceite
1 taza de azúcar mascabado o común
3 huevos
1 ½ taza de harina leudante
Jugo y ralladura de un limón
Un chorro de leche
Arándanos a gusto.

Preparación

Mezclar el aceite con el azúcar.
Aregar los huevos, el jugo y ralladura del limón.
Por último agregar la leche y la harina.
Verter la mezcla en una budinera junto con los arándanos. Cocinar a horno medio por media hora aproximadamente.



BUDÍN DE BANANA

Ingredientes

3 bananas maduras

300 gr. de azúcar mascabado

2 huevos

100 ml. Aceite neutro

300 gr. de harina integral

1 cdita. colmada de polvo
hornear

1 cdta. de extracto de vainilla

Nueces (opcional)

Preparación

Poner dentro de la licuadora todos los ingredientes menos la harina y polvo de hornear. Licuar bien hasta que no queden grumos.

Pasar la preparación a un bowl y agregar la harina y el polvo de hornear tamizados. Dar movimientos envolventes para que se airee la preparación.

Agregarle nueces si se desea.

Poner en budinera enmantecada y enharinada.

Llevar a horno moderado por 40 min.
Aproximadamente.



BUDÍN DE BANANA PROTEICO

Ingredientes

3 bananas maduras

1 yogur descremado de vainilla

400 gr. de salvado de avena

1 medida de Wheyprotein

Edulcorante a gusto

10 sobres de Stevia

1 huevo

3 claras

Esencia de vainilla

1 cucharada de polvo para
horneo

Preparación

Mezclar en un bowl el yogur con el huevo, las claras, edulcorante y polvo para hornear hasta integrar.

Agregar las bananas pisadas y mezclar. Integrar el salvado y la proteína en polvo.

Llevarlo a budinera con spray vegetal, a horno precalentado por 30/40 minutos aproximadamente.



BUDÍN DE BANANA SPLIT

Ingredientes

1 huevo

3 claras

3 bananas maduras pequeñas o 2 grandes

2 postres Ser, de dulce de leche o un yogur descremado de vainilla

400 gr. de salvado de avena

100 gr. de avena

1 chorrito de leche descremada o la que uses

10 sobres de stevia

Esencia de vainilla

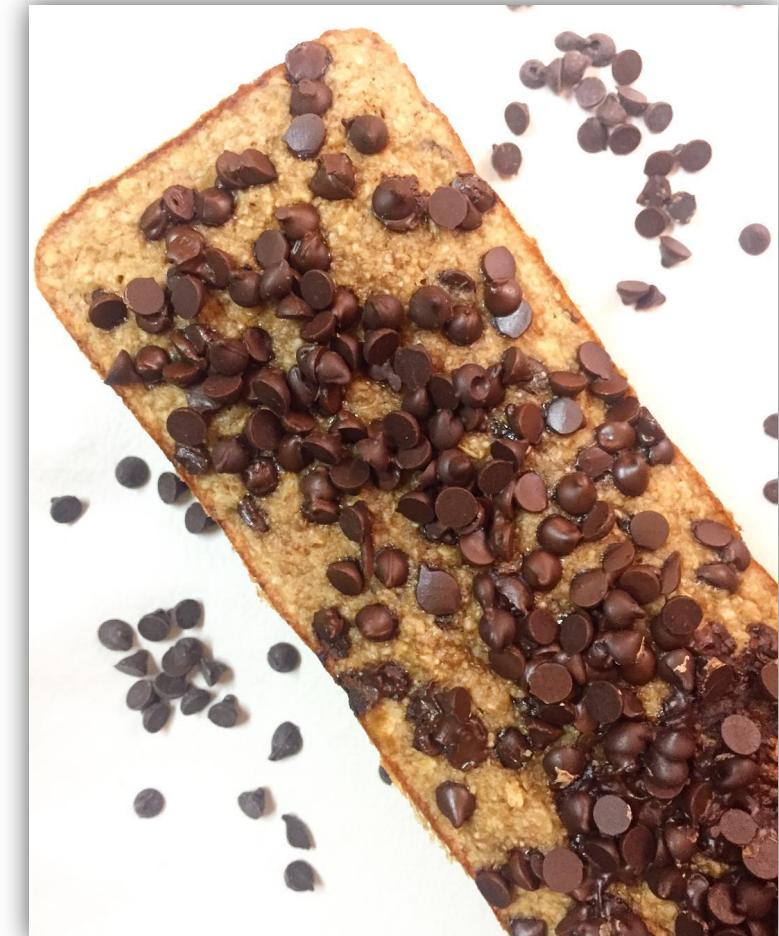
1 cucharada de polvo para hornear

6 cdas. de chips de chocolate

Preparación

Mezclar en un bowl los postres de dulce de leche con el huevo, las claras, edulcorante y el polvo para hornear hasta integrar. Agregar las bananas pisadas y mezclar. Por último el salvado, la avena y los chips de chocolate

Llevar a budinera con spray vegetal, a horno medio por 30/35 minutos aproximadamente.



BUDÍN DE BANANA Y ALGARROBA

Ingredientes

2 tazas de salvado de avena o harina de preferencia.
1 taza de harina de algarroba
Ralladura de 1 limón
3 cdas de azúcar mascabado o 10 sobres aprox. de edulcorante
2 huevos o 1 cda. al ras de fécula de mandioca
Extracto de vainilla
3 cdas de ricota magra
2 bananas pisadas
Chorrito de leche

Preparación

En un bowl batir las claras y reservar.
En otro bowl poner todos los ingredientes y por último agregar las claras. Batir.
Llevar a horno a 150 grados por 40 min aprox.
Se puede pintar con miel, una vez listo.



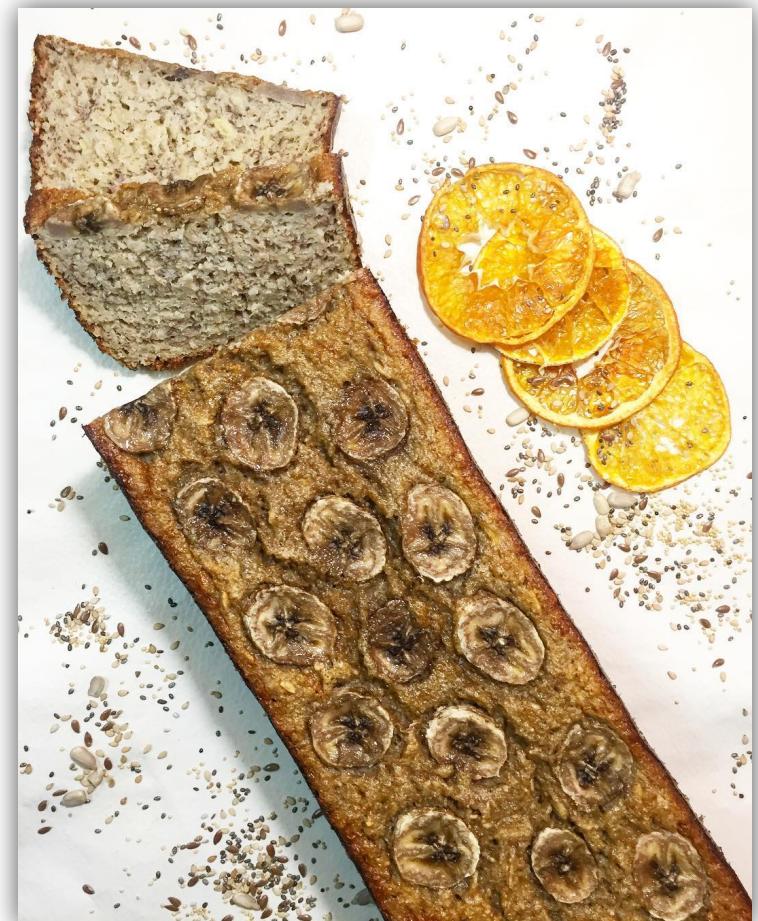
BUDÍN DE BANANA Y NUECES

Ingredientes

3 bananas maduras pisadas
puñado de nueces trozadas
1 yogur natural
200 gr de salvado de avena
1 medida de WheyProteina ³
12 sobres de Stevia o edulcorante
1 huevo
3 claras
esencia de vainilla
1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación

En un bowl mezclar el yogur con el huevo, las claras, edulcorante y el polvo para hornear hasta integrar.
Aregar las bananas pisadas y las nueces. Mezclar.
Aregar el salvado y la proteína en polvo.
Volcar la mezcla a budinera con spray vegetal. Agregar la banana cortada arriba y llevar a horno precalentado por media hora aproximadamente.



³ Puede reemplazarse por 3 cdas. de leche en polvo descremado o ½ taza de coco rallado

BUDÍN DE BRÓCOLI

Ingredientes

1 taza de brócoli procesado y cocido previamente*

1 huevo

Sal

Pimienta

Nuez moscada

1 cdta. de almidón de maíz

1 cda. de queso untable o queso de rallar

Preparación

Mezclar todos los ingredientes y colocarlos en una taza o recipiente apto para microondas.

Cocinar tres minutos a potencia máxima. También se puede hacer en el horno.

Se puede agregar queso portsalut light.



*Puede reemplazarse por otro vegetal a preferencia

BUDÍN DE ESPINACA Y BANANA

Ingredientes

2 huevos

3 claras

3 bananas maduras pequeñas o 2 grandes

2 tazas de espinaca fresca

1 yogur descremado de vainilla

350 gr. de salvado de avena

50 gr. de algarroba, avena o salvado de avena.

14 sobres de Stevia

Esencia de vainilla

1 cucharadita de canela

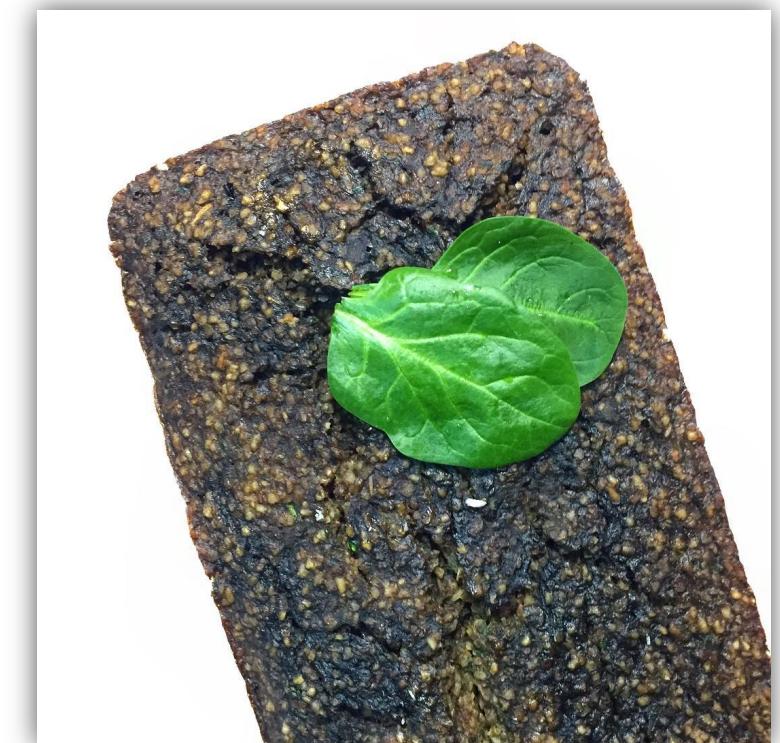
1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación

Mezclar en un bowl el yogur con el huevo, las claras, edulcorante, polvo para hornear y la canela hasta integrar.

Agregar las bananas pisadas y la espinaca previamente procesada y mezclar todo. Agregar por último el salvado y la harina de algarroba.

Llevar la preparación a una budinera grande, engrasada previamente con rocío vegetal. Poneren el horno por 35/40 minutos a fuego medio.



BUDÍN DE LIMÓN Y JENGIBRE CON ARROZ INTEGRAL

Ingredientes

5 cucharadas soperas de arroz integral yamani cocido.

6 claras

4 cucharadas colmadas de queso crema light

1 cdta de polvo para hornear

Ralladura de un limón⁴

3 cucharadas de jugo de limón

1 cdta de jengibre en polvo o rallado

10 sobres de edulcorante

Preparación

Batir las claras. Agregar el queso crema y batir hasta que se integre. Agregamos el resto de los ingredientes

Llevar a horno medio por media hora y vigilar que no quede seco.



⁴Sacar la parte blanca para que no quede amargo

BUDÍN DE MANDARINA

Ingredientes

Para 2 budines medianos

3 mandarinas

1 yogur (175gr.) descremado de vainilla

1 vaso de avena

1 vaso de harina integral

1 vaso de salvado de avena

2 vasos de azúcar mascabado

3 huevos

Esencia de vainilla

2 cucharaditas de polvo para hornear

Preparación

Lavar las mandarinas con la cáscara. Cortar al medio, sacar las semillas y licuar. Reservar.

Por otro lado, poner en un bowl el yogur y el azúcar. Integrar y agregar los huevos. Luego todos los ingredientes secos y por último las mandarinas.

Llevar a horno suave por 40 minutos aproximados, en moldes con un poquito de aceite

Se puede decorar con azúcar impalpable.



BUDIN DE MANZANA

Ingredientes

Rinde 10 porciones

8 claras

4 cucharadas de salvado de
avena

4 cucharadas de avena

1 pocillo de leche descremada

1 manzana roja o verde

6 sobres de edulcorante

Canela a gusto

1 cucharadita de polvo para
hornear

Preparación

Batir las claras y reservar. Pelar y cortar la manzana en cubos pequeños.

En un bowl poner todos los ingredientes y luego incorporar las claras de forma envolvente.

Llevar la preparación a budinera engrasada con rocío vegetal a horno medio por media hora.

Espolvorear con canela y nueces trozadas.

Guardar en heladera. Se puede comer frío o caliente.



BUDÍN DE VEGETALES Y ARROZ

Ingredientes

2 zanahorias

4 zapallitos

½ pimiento colorado

1 diente de ajo

2 cebollas

Una taza chica de arroz

2 huevos duros

2 claras

Queso PortSalut light a gusto

Preparación

Dorar las cebollas en una olla con aceite a fuego mínimo.

Cortar las zanahorias en círculos finitos junto con el resto de las verduras y agregar a la olla. Después añadir el arroz crudo.

A fuego mínimo, tapar la olla. Agregar agua o caldo de verduras si se necesita. Una vez cocido el arroz, dejar enfriar un poco.

Batir las claras y agregarlas.

Intercalar el queso y el huevo en capas.

Poner en una asadera o fuente pirex y dejar 20 minutos aproximadamente.



BUDÍN DE ZAPALLO

Ingredientes

2 huevos

2 claras

200 gr. de salvado de avena o avena tradicional

200 gr. de zapallo cabutia o calabaza (en puré)

70 gr. de coco rayado

2 cucharadas soperas de queso Finlandia
Balance

1 chorrito de leche descremada o leche de almendras/caju

10 sobres de edulcorante o 5 cdas soperas de edulcorante líquido.

1 scoop de proteína en polvo o 3 cucharadas soperas de leche en polvo descremada.

1 cdta. de polvo para hornear

1 cucharada de esencia de vainilla

1 cda. de canela en polvo

Preparación

Batir las claras a punto nieve y reservar.

Mezclar por un lado el zapallo, la leche, el queso, los huevos, el edulcorante y la vainilla.

Incorporar el resto de los ingredientes.

Agregar las claras de forma envolvente.

Llevar a budinera con rocío vegetal a horno por 25 minutos aprox.



BUDÍN FIT

Ingredientes

1 taza de avena

3 huevos

1 medida de proteína en polvo o
20 gr. de leche en polvo
descremada.

2cdas. de mantequilla de maní

2cdas. de dulce de leche sin
azúcar

1cdta. de polvo de hornear

1cdta. de stevia

Preparación

Mezclar en un bowl todos los ingredientes.

Incorporar los huevos batidos con movimientos envolventes.

Volcar la preparación en molde con rocío vegetal y llevar a horno bajo por 35/40 minutos.



BUDÍN PROTEICO

Ingredientes

1 huevo

4 claras

3 bananas maduras

1 yogur descremado de vainilla

100 gr. de salvado de avena

100 gr de avena

1 medida de proteína de
vainilla o 3 cdas. de leche en
polvo descremada

10 sobres de Stevia

Esencia de vainilla

1 cucharadita de polvo para
horneo

Preparación

Mezclar en un bowl todos los ingredientes húmedos.

Agregar las bananas pisadas y mezclar.

Agregar el salvado, el polvo para hornear y la avena.

Llevar a budinera con spray vegetal a horno medio por media hora.



CUPCAKE DE BANANA

Ingredientes

1 yogur

3 banana

1 ½ pote de azúcar mascabado

¼ pote de aceite

2 potes de harina integral

1 pote de salvado de avena

3 huevos

Nueces a gusto

Preparación

Mezclar el yogur con el azúcar, Luego incorporar los huevos y el aceite.

Batir a mano e ir incorporando la harina y el salvado.

Cortar las bananas en rodajas e incorporarlas.

Se pone al horno 25 minutos.

Si se prefiere hacer en forma de budín, se deja 40 minutos aproximadamente.



⁵ Se utiliza el mismo pote de yogur de 200 gr.

DULCE DE ARÁNDANOS

Ingredientes

Para $\frac{1}{2}$ frasco

2 tazas de Arándanos

8 cucharaditas de agua

1 cucharada de edulcorante
líquido apto calor

1cda. de jugo de limón

1cda.(7grs.) de gelatina sin
sabor

Preparación

Colocar todos los ingredientes en una olla y calentar media hora aprox.

Revolver a fuego bajo de vez en cuando hasta que comience a reducirse. Antes de que se reduzca del todo apagar el fuego y pasar a un recipiente. Va a terminar de tomar consistencia con el frío de la heladera.

Se conserva en frasco esterilizado hasta quince días.



GALLETAS DE COCO

Ingredientes

50 gr. de Harina

1 cucharada postre de Miel

50 gr. de coco rallado

1 banana madura

1 huevo

Preparación

En un bowl, pisar la banana madura y mezclar con la miel, el coco rallado y el huevo. Integrar bien hasta conseguir una mezcla homogénea. Agregar la harina y mezclar hasta integral.

Para darle forma, hacer bolitas y aplastar. Chequear que tengan el grosor adecuado y no queden muy finitas. Meterlas al horno a 180 °C durante 30-35 minutos.

Una vez doradas, sacar y dejar enfriar.



GALLETAS DE AVENA

Ingredientes

5 claras

1 yema

20 g. de Avena

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada sopera (15g.) de Polvo Royal

1 pizca de sal

1 cucharada (15g.) de miel

1 medida (30 gr) de proteína en polvo

Edulcorante líquido a gusto

Topping

Manzana en cubitos

Rayadura de limón y de naranja

Semillas

Frutos secos

Preparación

Poner en un bowl la avena, el polvo proteico, vainilla, edulcorante, la levadura, la sal y mezclar todo. Batir en otro recipiente los huevos a punto de nieve. Incorporar a la mezcla anterior.

Separar la masa y formar bolitas. Aplanar con la mano y colocar en una bandeja.

Llevar a horno, previamente calentado, durante unos 12 minutos o hasta que los bordes estén dorados.

Sacarlas y dejar reposar. Al enfriar, se endurecerá.



GALLETAS DE AVENA Y ALGARROBA

Ingredientes

1 taza de harina integral

1 taza de avena

1 taza de harina de algarroba

1 cdtta. de polvo para hornear

1 pizca de bicarbonato de sodio

1 tapita de esencia de vainilla

$\frac{3}{4}$ de taza de azúcar mascabado integral

$\frac{1}{2}$ taza de aceite

$\frac{3}{4}$ taza de agua

Nueces y castañas feteadas a gusto

1 pizca de sal

Preparación

Mezclar en un bowl todos los ingredientes secos.

Hacer un hueco y agregar el aceite.

Mezclar bien.

De a poco, agregar el agua con la esencia de vainilla hasta que se forme una masa húmeda.

Precalentar el horno de mediano a fuerte y sobre una placa con rocío vegetal, ir poniendo la preparación con una cuchara y aplastarla con las manos para darle forma.

Llevarlas a horno por 12 minutos aproximadamente.



GALLETAS DE AVENA Y ZANAHORIA

Ingredientes

1 huevo

50cc. de aceite de oliva

100 gr. de harina integral

60 gr. de avena

100 gr. de zanahoria rallada

2 gr. de polvo "Royal"

Stevia a gusto

Preparación

Batir el huevo con el aceite, Añadir el stevia y seguir batiendo.

Agregar la harina junto al polvo "Royal" y seguir mezclando.

Pelar y rallar las zanahorias. Junto con la avena, incorporar a la mezcla.

Envolver en film. Dejar por una hora en la heladera.

Dar forma.

Poner en horno precalentado entre 8 y 10 minutos.



MANTEQUILLA DE MANÍ

Ingredientes

Rinde 1 ½ taza

2 tazas (300 gr.) de maní

1 cucharadita de aceite
(opcional)

1 cucharada de edulcorante o
stevia en polvo, 1 ½ cucharadita
de miel ó Una pizca de sal
(opcionales)

Preparación

Lavar los maníes en agua fría y escurrir. Procesar durante un minuto, hasta asemejarse a una pasta o crema. Raspar los laterales de la procesadora y continuar el procesamiento durante otro minuto. Repetir al menos tres veces para que quede con la consistencia deseada.

Guardar en frasco de vidrio en heladera. Dura hasta dos semanas.



MUFFIN DE CHOCOLATE

Ingredientes

Rinde 1 unidad

2 claras

1 cda tipo té (5 cc.) esencia de vainila

1 cdta tipo té (5 gr.) de cacao en polvo amargo

1 cda tipo postre (10 gr.) harina de almendras

1 cdta (5 gr.) de polvo de hornear

1 cda tipo postre (15 gr.) de postre Ser de chocolate

2 cdas. soperas (40 cc.) de leche de almendras

2 sobres de edulcorante

4 avellanas trozadas

1 cda tipo postre (10 gr.)de dulce de leche light, opcional

Preparación

Mezclar todos los ingredientes y llevar a horno medio por 20 minutos aproximadamente.



MUFFINS DE BANANA Y AVENA

Ingredientes

1 huevo

3 claras

3 bananas maduras pequeñas o 2 grandes

1 yogur descremado de vainilla

400 gr. de salvado de avena

200gr. de avena

1 chorrito de leche descremada o la que uses

10 sobres de Stevia

esencia de vainilla

1 cucharadita de polvo para hornear

6 cdas. de chips de chocolate Águila

Preparación

Mezclar en un bowl el yogur con el huevo, las claras, edulcorante y el polvo para hornear hasta integrar.

Agregar las bananas pisadas y mezclar. Luego agregar el salvado, la avena y los chips de chocolate.

Volcar la preparación en moldes para muffins, previamente engrasado con rocío vegetal por 15/20 minutos.

También se puede hacer en budinera a horno medio por media hora aproximadamente.



MUFFINS PROTEICOS

Ingredientes

Rinde 6 muffins chicos

8 claras de huevo

6 cucharadas de salvado de
avena

esencia de vainilla

1 pocillo de la leche que
consumas

1 cdta. de polvo para hornear

1 cucharada sopera de
edulcorante líquido

opcional:

1 cucharada de cacao amargo

almendras y canela

Preparación

Batir las claras y reservar.

En otro bowl, agregar todos los
ingredientes secos y agregar la leche.

Incorporar las claras y batir de forma
envolvente.

Verterlo en muffins o en budinera.

Llevar a horno medio por 15 o 25
minutos aproximadamente.



MUFFINS SALADOS

Ingredientes

Rinde 12 muffins

3 huevos

6 claras

5 cucharadas de queso untalbe light

Leche descremada.

Cubos de queso portsalut light

Choclo en granos

Albahaca

Tomate cherry

Cebolla cocida

Ciboulette

Champignon o portobelo con cebollita de verdeo

Zanahoria en cubos o rallada

Remolacha rallada

Preparación

Poner los cubos de queso portsalut light en un molde para muffins o una budinera con spray vegetal o engrasada con aceite.

Ir agregando los ingredientes a elección. Se pueden hacer de: albahaca y tomates cherry, de choclo o champignon con cebollas de verdeo, por ejemplo.

Luego mezclar las claras de huevo, los huevos, el queso untalbe light y el chorrito de leche. Condimentar, batir y poner en moldes.

Llevar a horno precalentado a fuego medio por media hora aproximadamente.



PANCAKE TRADICIONAL

Ingredientes

4 claras

1 chorrito de leche de almendras o de preferencia

¼ taza de harina de avena, de almendras o avena instantánea.

2 cucharadas de linaza (lino molido)

Canela a gusto

Stevia a gusto

Preparación

Licuar todos los ingredientes.

Llevar a una sartén con rocío vegetal.

Irdándolas vuelta.



PANCAKE DE ANANÁ

Ingredientes

3 claras

2 cdas de salvado de avena o
avena

3 rodajas de ananá en lata

Edulcorante a gusto

1 cda de coco rallado

Preparación

Batir todos los ingredientes menos el ananá.

En una sartén con spray vegetal, poner las rodajas de ananá y agregar la mezcla.

Cocinar a fuegomínimo.



PANCAKE DE AVENA

Ingredientes

1 huevo

2 claras

2 cucharadas soperas de Avena

1 cucharada de coco rallado,

Opcional

Chorrito de leche

Frambuesas o la fruta que
prefieras

4-5 mitades de nueces

Stevia a gusto

Canela a gusto

Preparación

Mezclar el huevo, las claras, el chorro de leche, la avena, el coco, la stevia y canela. Batir bien.

Llevar a wafflera o sartén con rocío vegetal. Irdandovuelta.



PANCAKE DE AVENA Y BANANA

Ingredientes

Rinde 1 porción

3 claras o 1 huevo y 2 claras
2 cucharadas soperas de avena
1 banana pequeña o media
banana pisada

Endulzante a gusto

Canela, coco rallado, semillas
y/o esencia de vainilla
(opcionales)

Preparación

Mezclar todos los ingredientes y llevar
a sartén (de preferencia con Teflón)
con rocío vegetal,

Ir dándolas vuelta.



PANCAKE DE BANANA

Ingredientes

3 claras

2 cucharadas de salvado de
avena

½ banana pisada

1 cucharadita de polvo para
hornear

1 cucharadita de esencia de
vainilla

Chorrito de leche (de almendras
preferentemente)

Edulcorante a gusto

Preparación

Batir las claras junto con el polvo para
hornear.

Agregar el resto de los ingredientes y
batir todo hasta integrar bien.

Llevar a sartén con rocío vegetal a
fuego mínimo.



PANCAKE DE CHOCOLATE

Ingredientes

4 claras

1 cucharada de cacao amargo
en polvo

4 sobres de stevia o el
edulcorante que te guste

$\frac{1}{3}$ de taza de avena

Esencia de vainilla

Un chorrito leche o agua

Preparación

Licuar todos los ingredientes.

Llevar la mezcla a sartén con rocío
vegetal



PANCAKE DE COCO

Ingredientes

3 claras

2 cucharadas de coco rayado

1 cucharada de salvado de
avena

1 cucharadita de polvo para
hornear

1 cucharadita de esencia de
vainilla

Chorrito de leche de almendras
o la que prefieras

Edulcorante a gusto

Preparación

Batir las claras junto con el polvo para hornear.

Agregar el resto de los ingredientes y batir todo hasta integrar bien.

Llevar a sartén con rocío vegetal a fuego mínimo.



PANCAKE DE ESPINACA Y BANANA

Ingredientes

1 huevo y 2 claras, o 3 claras
3 cdas de salvado de avena
½ banana madura pisada
1 puñado de espinaca fresca
1 cdta de bicarbonato de sodio o
polvo para hornear
edulcorante a gusto

Preparación

Poner en un bowl el huevo, las claras y las espinacas y mixear. Una vez todo triturado, agregar el resto de los ingredientes y mezclar.

Llevar la preparación a una sartén, (preferentemente de teflón) con rocío vegetal a fuego mínimo y tapar para que no se rompa.

Una vez listo, se puede agregar queso Finlandia balance y dulce de frutillas light, para que tenga un estilo cheesecake.



PANCAKE DE PERAS Y MORINGA

Ingredientes

3 claras

1 pera pequeña

2 sobres de edulcorante

1 cdta de Moringa en Polvo

1 cda de proteína en polvo o 1 o

2 cdas más de avena.

1 cda de avena tradicional

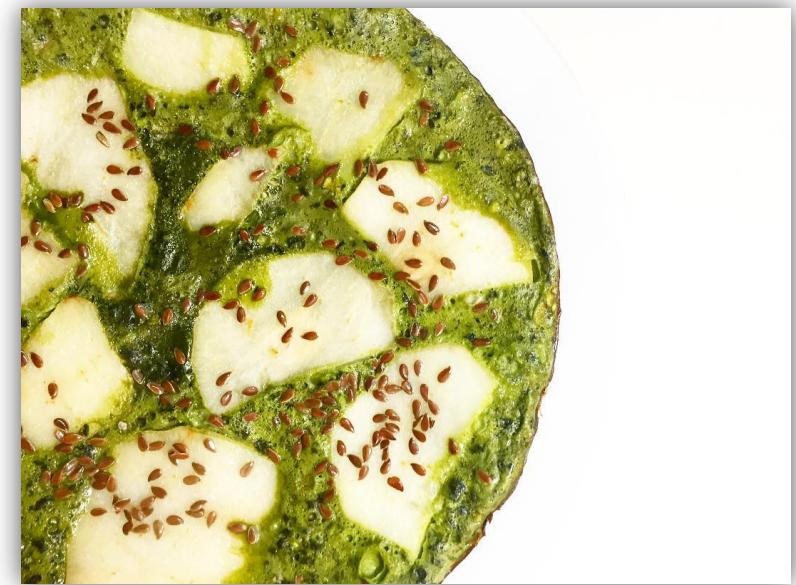
Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un bowl, menos la pera.

Llevar la mezcla a sartén engrasada con spray vegetal

Agregar la pera cortada en rodajas finitas

Cocinar a fuego mínimo tapado.



PANCAKE DE REMOLACHA

Ingredientes

Rinde 1 porción

1 huevo y 2 claras o 3 claras
2 cdas de salvado de avena
½ banana madura pisada.
½ remolacha cocida
1 cda de bicarbonato de sodio o
polvo para hornear
edulcorante a gusto
canela a gusto

Preparación

En un bowl poner el huevo, las claras, la remolacha, media banana y los mezclar.

Con todo triturado, agregar el resto de los ingredientes y mezclar.

Llevar la preparación a una sartén tapada con rocío vegetal a fuego mínimo.

Una vez listo, se le puede agregar ½ banana y canela.



PANCAKE DE ZANAHORIA Y MATCHA

Ingredientes

3 claras de huevo

2 cdas de whey protein de vainilla

3 cdas se zanahoria rallada

1 cdta de canela

3 sobres de edulcorante

Topping

1 cda sopera de queso untable light

1 cdta de Matcha

Preparación

Poner en un bowl las claras de huevo, la proteína, las zanahorias, la canela y el edulcorante. Revolver hasta formar una masa.

Calentar un poco de aceite de preferencia en una sartén y verter la mezcla.

Sacar cuando el pancake esté hecho. Agregar como topping el té matcha y el queso unttable light.



PEPAS INTEGRALES

Ingredientes

1 taza de harina integral
5 cucharadas de avena o salvado de avena
1 huevo
5 sobres de sucralosa o 115ngred
3 cucharadas de coco rallado
1 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharadita de esencia o extracto de vainilla
Cantidad necesaria de leche descremada
Dulce de leche y/o de frutas sin azúcar

Preparación

Mezclar todos los ingredientes secos. Luego agregar los ingredientes húmedos.

Mezclar e integrar bien. Hacer pelotas pequeñas con la masa y ponerlas en una fuente para horno con aceite vegetal. Aplastarlas y darle forma. Se recomienda hundir el medio de la preparación, donde irá el dulce, con un dedo.

Llevar a horno medio por 15 minutos. Sacar y agregar una cucharadita del dulce a elección. Darle un golpe más de horno.



TOSTADAS FRANCESAS

Ingredientes

2 rodajas de pan integral

1 huevo

1 o 2 claras

1 chorrito de leche

½ scoop de proteína (opcional)

Preparación

Mezclar el huevo, las claras, la leche y la proteína.

Dar forma con un molde o cuchillo, Pasar los panes por la mezcla hasta estar humedecido. Luego ponerlas en una sartén con rocío vegetal o una gotita de aceite distribuido con servilleta.

Irdandovueltas.





Bebidas



LICUADO DE REMOLACHA

Ingredientes

1 remolacha mediana

1 pepino grande

1 zanahoria grande

1 rodaja de ananá

jengibre a gusto

1 vaso de agua

hielo a gusto

opcional: Stevia

Preparación

Agregar todos los ingredientes y licuarlos.



MATCHA LATTE

Ingredientes

- 1 ½ cucharita de té verde en polvo
Matcha
- 2-3 cucharadas de agua caliente
- Stevia a gusto
- 1 taza de leche de su preferencia.

Preparación

Espolvorear el té matcha en una taza o recipiente. Agregar un poco de agua caliente sin hervir y batir suavemente hasta que se disuelva.

Calentar la leche sin que llegue a hervir. Agregar la leche poco a poco sobre la taza con el matcha disuelto en agua.

Para que quede espumoso, con ayuda de un batidor eléctrico, hacer espuma en la leche y después agregar la espuma sobre la taza.



SMOOTHIE BOWL DE BANANA Y DURAZNO

Ingredientes

½ banana congelada

½ durazno

1 chorrito de edulcorante

1 scoop de wheyprotein de vainilla o un yogur firme descremado

1 chorrito de leche⁶

1 cucharadita de Dunaliella Salina.

Preparación

Agregar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que estén completamente homogeneizados.

Verterlos sobre un bowl y agregar los topping



⁶De haber usado el yogur, no es necesario

SMOOTHIE BOWL DE SPIRULINA AZUL

Ingredientes

½ taza de arándanos congelados

½ banana congelada

1 scoop de whey protein

Spirulina azul

100 ml de leche de almendras o
descremado

5 cubitos de hielo

2 sobres de edulcorante

agua, cantidad necesaria

Topping

coco en escamas

Preparación

Agregar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que estén completamente homogeneizados.

Verterlos sobre un bowl y agregar los toppings.



SMOOTHIE BOWL DE PAPAYA Y BANANA

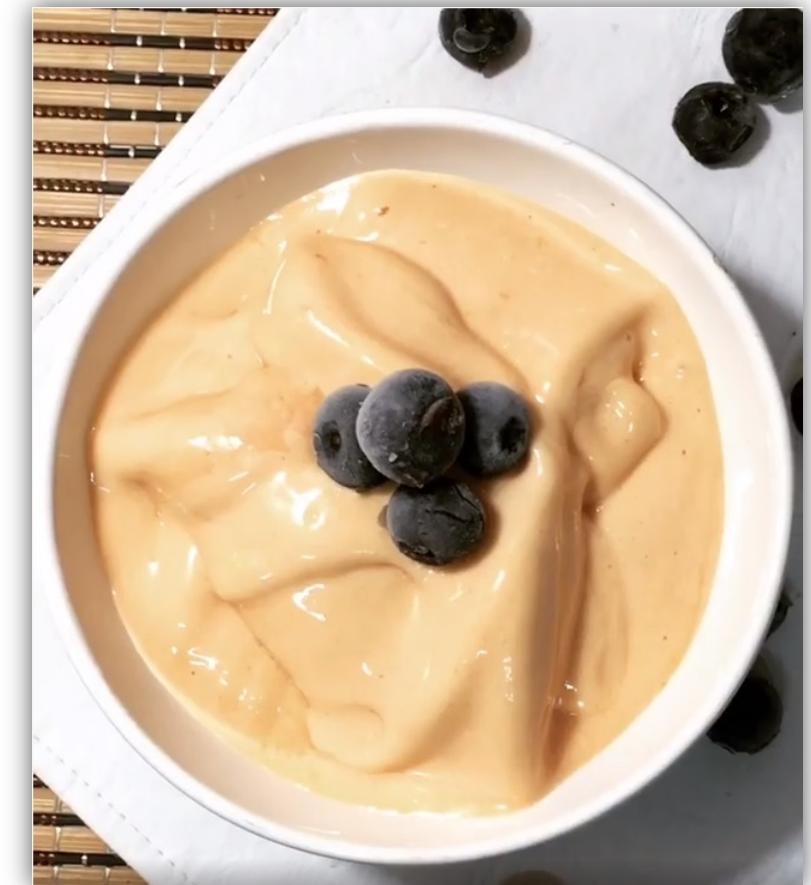
Ingredientes

1 scoop de whey protein
½ taza de papaya congelada
¼ de banana congelada
Un chorrito de leche de almendras

Preparación

Agregar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que estén completamente homogeneizados.

Verterlos sobre un bowl y agregar los toppings.



SMOOTHIE DE ARÁNDANOS Y FRAMBUESA

Ingredientes

1 scoop de proteína en polvo

Puñado de arándanos y
framboesas congeladas

edulcorante a gusto

½ taza de leche de almendras

1 taza de hielo

Topping

2 cucharadas soperas de bayas
de goji

3 cucharadas soperas de granola

Preparación

Agregar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que estén completamente homogeneizados.

Verterlos sobre un bowl y agregar los toppings.



SMOOTHIE DE ESPINACA Y PERA

Ingredientes

1 vaso de espinaca fresca

1 pera mediana

1 vaso de agua

Hielo

Endulzante a gusto

Preparación

Agregar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que estén completamente homogeneizados.

Verterlos sobre un bowl y agregar los toppings.



SMOOTHIE DE FRUTILLA

Ingredientes

Frutillas

2cm.. de jengibre

Agua

Hielo

Stevia

1 cdta. de maca (opcional)

Preparación

Para agregarle sabor, se le puede poner lima o limón.



SMOOTHIE DE KIWI, PERA Y PEPINO

Ingredientes

1/2 pera

1/2 kiwi

1/4 de pepino

1 cucharadita de Matcha

Hielo

Aqua

Preparación

Agregar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que estén completamente homogeneizados.

Verterlos sobre un bowl y agregar los toppings.



SMOOTHIE DE NARANJA Y ZANAHORIA

Ingredientes

2 zanahorias

1 naranjas

Jengibre

Preparación

Agregar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que estén completamente homogeneizados.

Verterlos sobre un bowl y agregar los topping

