



Sanar con Sabor

700 RECETAS SIN GLUTEN Y SIN AZÚCAR

PART. 1

By Chef Mary

Sabores deliciosos que cuidan tu salud



ÍNDICE (PART 1)

DESAYUNOS Y MERIENDAS	12
GALLETAS DE GALLETA Y QUESO	13
GALLETAS DE AVELLANA	14
GALLETA DE COCO	15
GALLETAS DE SÉSAMO	16
GALLETAS DE NUEZ	17
GALLETAS DE NUECES CON COCO	18
GALLETA GALLETAS CON QUESO	19
GALLETA DE BRÓCOLI	20
PASTEL DE CANGREJO	21
PASTEL DE ZANAHORIA	22
BOLITAS DE ESPINACAS	23
GALLETA DE RICOTA	24
ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN	25
GALLETAS DE VAINILLA	26
GALLETAS DULCES DE CALABAZA	27
PASTEL DE AGUACATE	28
PASTEL DE CACAO	29
TORTA DE COCO	30
PASTEL DE HARINA DE CACAHUETE	31
PASTEL DE LINAZA	32
TORTA DE NARANJA	33
PASTEL DE FRUTA DE LA PASIÓN CON CACAO	34
TORTA DE NUECES	35
PASTEL DE CAFÉ FÁCIL	36
PASTEL RÁPIDO EN TAZA	37
BROWNIE DE CACAO	38
MATANZA Y CASAROL DE HUEVO	39
CESTA DE PECHUGA DE PAVO	40
CESTAS DE HUEVOS CON TOCINO	41
CHIPS DE ZUCCHINI	42
CHIPS DE CALABACÍN PICANTES	43
CLARAS DE HUEVO CON ATÚN	44
ESCALADA BLANCA DE ATÚN Y ACEITUNAS	45
PATATA EN BATATAS DULCES	46
COXIN DE BRÓCOLI	47
COXIN DE COLIFLOR	48
PALO DE QUESO CREMA	49
CREMA CRACKER DE LINAZA	50
MAGDALENA DE HUEVO CON TOCINO	51
DISQUETES DE CANGREJO	52
FOCACCIA LOW CARB	53
FRITOS CON ESPINACAS	54
FRITOS DE HUEVO CON BRÓCOLI	55
SNACKS DE BERENJENA	56
MASA DE COLIFLOR PARA PIZZA	57
MASA DE PIZZA	58
MASA DE PIZZA CETOGÉNICA	59
MINI PIZZAS DE COSTAS	60
MINIPIZZAS DE BERENJENA	61
MIXTA CALIENTE	62
MUFFIN DE ATÚN	63
MUFFIN DE TOCINO	64
MUFFIN DE CARNE Y CATUPIRY	65
MOLLET DE HUEVO	66
MUFFINS DE COCO	67
NUGGETS	68
NUGGETS DE TOFU	69
MAGDALENAS SALADAS	70
TORTILLA AMERICANA	71
TORTILLA ASADA CON ESPINACAS	72
TORTILLA A LA VASCA	73
TORTILLA BRASILEÑA	74
TORTILLA CON BRÓCOLI	75
TORTILLA CON SETAS	76
TORTILLA CON ESPINACAS	77

TORTILLA CON POLLO	78
TORTILLA CON JILO	79
TORTILLA CON ROMERO Y QUESO	80
TORTILLA CON ARÚCULA	81
TORTILLA DE ATÚN CON CHADER	82
TORTILLA DE ATÚN	83
TORTILLA DE BERENJENA	84
TORTILLA BLANCA CON JAMÓN	85
TORTILLA DE CHAMPIÑONES	86
TORTILLA DE ESPINACAS	87
TORTILLA DE BERENJENA	88
TORTILLA DE POLLO	89
TORTILLA DE JILO	90
TORTILLA DE HUEVO CON SALCHICHA	91
TORTILLA DE PIZZA	92
TORTILLA WESTERN	93
HUEVOS CON ATÚN	94
HUEVOS CON SALMÓN Y ESPINACAS	95
HUEVOS DE CODORNIZ A LAS HIERBAS	96
HUEVOS EN AROS DE CEBOLLA	97
HUEVOS REVUELTOS CON TOCINO	98
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOCINO	99
HUEVOS EN CHILE	100
PALITOS DE CALABACÍN	101
PANINI	102
PANINI DE NUEZ	103
PANQUEQUE AMERICANO	104
TORTA DE ALMENDRA	105
TORTITAS DE QUESO	106
PANQUEQUES BAJOS EN CARBOHIDRATOS	107
PANQUEQUE DE PROTEÍNA DE CHOCOLATE	108
PAN CON PSYLLIUM	109
PAN DE CALABAZA	110
PAN DE CACAHUETE	111
PAN DE BERENJENA	112
PAN DE CHÍA	113
PAN DE COLIFLOR	114
PAN DE LECHE DE COCO	115
PAN DE LINAZA	116
PAN DE MINUTO	117
PAN DE NUBE	118
PAN DE QUESO	119
PAN DE QUESO DE ÑAME	120
PAN DE QUESO RELLENO	121
PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS	122
PAN OOPSIE	123
PAN DE PARMESANO	124
PAN DE TARTA	125
PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS	126
PIZZA CETOGÉNICA	127
PIZZA DE CALABACÍN	128
PIZZA DE HARINA DE BERENJENA	129
PAN PIZZA	130
PIZZA DE JAMÓN Y MOZARELLA	131
PIZZALETTA	132
PIZZA LOWCARB SIN GLUTEN	133
QUICHE SIN MASA	134
TOSTADA FRANCESA	135
SALES DE ZANAHORIA	136
ENSALADA DE GARBANZOS	137
SAL DE ESPINACAS CON MOZARELLA	138
SÁNDWICH DE ATÚN	139
SÁNDWICH DE POLLO	140
SÁNDWICH DE PASTA AL HUEVO	141
TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO	142
PASTEL DE ESPINACAS Y RICOTA	143
PASTEL DE POLLO Y RICOTA	144
PASTEL SALADO	145
PASTEL SALADO DE LICUADORA	146
PASTEL DE BRÓCOLI	147
WAFFLES BAJOS EN CARBOHIDRATOS	148



DESAYUNOS Y MERIENDAS

SANAR CON SABOR

700 DELICIOSAS RECETAS

GALLETAS DE QUESO Y GALLETA

INGREDIENTES

- ✓ 1 calabacín rallado
- ✓ 2 huevos batidos
- ✓ 1 taza de harina de almendras (té)
- ✓ 1/4 taza (té) de harina de coco
- ✓ 1/4 taza de queso parmesano rallado
- ✓ 3/4 taza de queso cheddar rallado
- ✓ 1/4 Cucharadita de Polvo para Hornear
- ✓ cebolla verde picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa; Con ayuda de una cuchara, forma las galletas en forma de bolitas;

Desechar en forma engrasada con papel manteca;

Llevar a horno precalentado a 200°C por aproximadamente 20 minutos; Retire del horno y deje enfriar;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



GALLETAS DE AVELLANA

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de xilitol
- ✓ 1 taza de Avellanas
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 1/5 cucharadita de levadura química

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 200°C;
 Bate la avellana en la licuadora con el xilitol hasta hacer una harina;
 Batir las claras de huevo;
 Mezclar la levadura en la harina de avellanas;
 Mezclar las claras con la harina;
 Haz bolitas con ayuda de una cuchara;
 Hornee en una forma engrasada durante unos 15 minutos.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS**



GALLETA DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de harina de coco (125 gramos)
- ✓ 1 Cucharada de Xilitol
- ✓ 1 taza (té) de mantequilla de coco
- ✓ 6 Gotas de Extracto de Vainilla
- ✓ 2 huevos

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla bien la harina de coco, el endulzante xilitol, la manteca de coco y el extracto de vainilla;

Agrega los huevos y mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Disponer la masa en forma engrasada con papel manteca y abrir la masa con ayuda de un rollo;

Cortar la masa en cuadrados del tamaño deseado;
Llevar a horno precalentado a 180°C por aproximadamente 25 minutos o hasta que las galletas estén doradas;

Retire del horno y deje enfriar.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



GALLETAS DE SÉSAMO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas (té) de harina de almendras
- ✓ 1 taza de semillas de sésamo (crudas)
- ✓ 1 Cucharadita de Sal (té)
- ✓ 4 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ 2 huevos

MODO DE PREPARO

En un recipiente disponer la harina de almendras, el ajonjolí y la sal, mezclar bien; Agrega el aceite de oliva y los huevos y amasa bien con las manos hasta obtener una masa homogénea que deje de pegarse;

En una fuente para horno, con papel manteca, unir con un poco de aceite de oliva;

Verter la masa y abrir con un rodillo hasta que quede fina;

Cortar en cuadrados del tamaño deseado y hacer agujeros con un tenedor para que se horneen uniformemente;

Metemos en el horno precalentado a 200°C durante unos 16 minutos;

Retire del horno y separe los cuadrados.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



GALLETAS DE NUECES

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de almendras, nueces, maní o castañas
- ✓ 1 taza de mantequilla
- ✓ ½ taza de xilitol
- ✓ 1 huevo
- ✓ ½ cucharadita de sal
- ✓ ¼ de cucharadita de levadura
- ✓ 1 taza de proteína de vainilla en polvo
- ✓ 2 cucharadas de agua

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C; Mezcla las nueces de tu elección con la proteína en polvo en una licuadora hasta que quede suave;

Usando una batidora de huevos o batidora eléctrica, mezcle la mantequilla con el endulzante hasta que tome un color pálido, agregue la sal y bata, luego el huevo y bata; Sigue mezclando la harina de nuez y la proteína lentamente, sin dejar de batir;

Al final, mezcle el bicarbonato de sodio y bata solo por un minuto más. Si la mezcla está demasiado seca, agregue una cucharada de agua y, si es necesario, una segunda; Unir una forma. Toma la masa de galletas y haz bolitas pequeñas, dale forma y amasa con un tenedor;



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



Hornea las galletas por unos 30 minutos o hasta que estén doradas;

Retire y deje enfriar antes de servir.

GALLETAS DE COCO Y NUEZ

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de nueces
- ✓ 3 claras de huevo
- ✓ 3 cucharadas de hojuelas de coco
- ✓ Media taza de xilitol
- ✓ Media cucharadita de canela (opcional)

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C;
 Muele las nueces con el edulcorante en una licuadora;
 Agrega las hojuelas de coco después de hacer una harina con las nueces y bate;

En un recipiente aparte bate la clara de huevo hasta que forme picos;

Mezcla las claras con la harina y el xilitol con el coco;
 Recoja con cuidado la mezcla con una cuchara y colóquela en una forma engrasada;

Hornear durante unos 20 minutos o hasta que estén doradas.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



Albóndigas De Calabacín Con Queso

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines
- ✓ 100g de queso Minas rallado
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharada (té) de sal
- ✓ 1/2 taza (té) de harina de almendras
- ✓ 1 huevo

MODO DE PREPARO

Ralla los calabacines y colócalos sobre un paño de cocina limpio, haz un pequeño paquete y presiona bien los calabacines para sacarles todo el líquido;
 En un recipiente disponer las calabacitas, el queso, la cebolla picada, el ajo, el huevo, la sal y la harina de almendras;
 Mezclar bien;
 Toma dos cucharas y con las manos presiona hasta formar un pastelito;
 Disponer las albóndigas en un molde engrasado y hornear en horno precalentado a 200°C por 30 minutos aproximadamente, volteando las albóndigas a la mitad;



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS**



Servir inmediatamente y Buena Comida.

GALLETA DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 1 cabeza de brócoli, cocido y escurrido
- ✓ 1 huevo
- ✓ 100 gramos de mozzarella finamente rallada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cuece el brócoli en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 2 minutos;

Después de la cocción, trocea el brócoli para que parezca harina; En un bol, mezclar todos los ingredientes, hacer bolitas con la masa y colocarlas en una sartén antiadherente.

Llevar a hornear en horno medio 180°C por unos 10 a 15 minutos;

Ayudar a sí mismo.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS**



PASTEL DE CANGREJO

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 180 g de carne de cangrejo desmenuzada
- ✓ 2 Cucharadas de Mostaza
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ 1 huevo

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sazona con sal y pimienta negra al gusto; Tomar una porción de la masa, hacer bolitas y aplastar con la palma de la mano hasta aplanar hasta formar un disco;

Coloca los discos de cangrejo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino;

Llevar a horno precalentado a 180°C por aproximadamente 10 minutos o hasta que esté dorado;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PASTEL DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- ✓ 2 y 1/2 zanahorias picadas
- ✓ 1 taza de harina de almendras (té)
- ✓ 1 taza de ricota
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Bate la ricotta y la zanahoria en la licuadora por aproximadamente 5 minutos;
 Agrega las claras y bate por otros 5 minutos;
 Coloca la mezcla en un bowl y agrega la harina de almendras, el orégano, la sal, la pimienta del reino y mezcla bien;
 Haga las albóndigas del tamaño deseado y colóquelas en una bandeja para hornear; Coloque en horno precalentado y hornee por 30 minutos;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



BOLITAS DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 manojos de espinacas
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 diente de ajo machacado
- ✓ perejil al gusto
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ Harina De Berenjena Al Punto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Lava bien los manojos de espinacas y déjalos en remojo durante unos minutos en agua caliente;

Escurrir las espinacas y picarlas finamente;

En un recipiente, agrega las espinacas, los huevos, el ajo, el perejil, la sal, el aceite de coco y la pimienta del reino y mezcla bien;

Agrega la harina de berenjena poco a poco hasta obtener una masa firme;

Con ayuda de dos cucharas, moldea las albóndigas de espinaca y colócalas en forma engrasada;

Llevar al horno precalentado a 160°C hasta que las albóndigas estén bien doradas.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PASTEL RICOTA

INGREDIENTES

- ✓ 100 g de ricota
- ✓ 1 Cucharada de Harina de Almendras
- ✓ 2 Cucharadas de Pechuga de Pavo cortada en cuadritos
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 Cucharada de Perejil
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharadita de Orégano
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Poner la ricota en un recipiente y amasar bien con ayuda de un tenedor; Agrega la harina de almendras, el orégano, el perejil, la pechuga de pavo, el huevo y mezcla bien con las manos hasta que la mezcla quede bien homogénea; Sazone con sal y pimienta al gusto;

Modele con sus manos pequeñas bolas planas. En una sartén caliente con aceite de oliva, asa las bolas de ricotta por cada lado hasta que estén doradas; Colocar en un plato y servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45MINUTOS**



Albóndigas De Calabacín

INGREDIENTES

- ✓ 1 calabacín rallado
- ✓ 2 cucharadas de harina de coco
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 2 huevos
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 1 pizca de bicarbonato de sodio

MODO DE PREPARO

En un florero mezcla muy bien todos los ingredientes hasta que quede homogéneo;

Poner la mezcla en moldes para cupcakes engrasados con un poco de mantequilla;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 25 minutos aproximadamente.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



GALLETAS DE VAINILLA

INGREDIENTES

- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 4 gemas
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 4 cucharadas de harina de coco
- ✓ 1 cucharada de extracto de vainilla
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharadita(s) de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

Batir las claras de huevo a punto de nieve. Añadir las yemas de una en una y batir un poco más. Agrega las gotas de xilitol, extracto de vainilla y esencia;

Batir hasta que la masa esté firme;

Apaga la batidora e incorpora la harina de coco tamizada y el polvo de hornear. Mezclar con cuidado;

Colocar la masa en moldes para cupcakes enmantecados (o usar moldes de papel) y hornear en horno precalentado a 180° aproximadamente 20 minutos.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



GALLETAS DULCES DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 5 huevos
- ✓ 3 cucharadas de xilitol
- ✓ 150 g de harina de coco
- ✓ 1 taza de calabaza cocida y machacada
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 cucharadita(s) de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

En una licuadora agrega los huevos, la harina de coco, la calabaza, el xilitol y el aceite de coco. Batir hasta que quede suave;

Agregue el bicarbonato de sodio y revuelva con cuidado;

Coloque la masa preparada en moldes para pasteles ligeramente engrasados con aceite de coco; Llevar a horno precalentado a 180°C por unos 25 min.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



PASTEL DE AGUACATE

INGREDIENTES

- ✓ ½ aguacate mediano (puré)
- ✓ 50ml de leche de coco
- ✓ 4 gemas
- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 50 ml de agua
- ✓ 400g de harina de coco
- ✓ 150g de xilitol
- ✓ 1 cucharada de levadura

MODO DE PREPARO

En una batidora, bata las claras de huevo a punto de nieve. Vierta otro recipiente y reserve; Usa la batidora también para batir el xilitol, el aguacate y las yemas de huevo hasta obtener una crema; Reduce la velocidad al mínimo y agrega poco a poco el agua, la leche de coco y la harina; Apaga la batidora e incorpora las claras de huevo y el polvo de hornear. Mezcle bien, pero suavemente; Verter esta mezcla en un molde engrasado y hornear en horno precalentado a 180°C durante unos 40 minutos.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



PASTEL DE CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos
- ✓ 4 cucharadas de mantequilla
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ 6 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ 10 gotas de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

En una batidora agrega los huevos, el xilitol y la mantequilla; Bate hasta que quede una mezcla homogénea;

Agrega el cacao en polvo y la esencia de vainilla. Golpea un poco más, apaga y agrega el bicarbonato mezclando delicadamente con una cuchara;

En forma redonda con un hueco en el medio y engrasada con mantequilla, vierte la masa y lleva al horno precalentado a 200°C por 35 min aproximadamente.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



TORTA DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 5 huevos
- ✓ 5 cucharadas de xilitol
- ✓ 100 ml de crema de leche
- ✓ 50 g de coco rallado
- ✓ ½ taza de harina de coco (té)
- ✓ 1 cucharadita(s) de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

Vierta en la licuadora la leche de coco, los huevos, la harina, el xilitol, la nata y el coco rallado; Bate hasta que quede homogéneo;

Agrega el bicarbonato de sodio y mezcla delicadamente;

Disponer la masa en forma redonda y engrasada con un poco de mantequilla;
Llevar a horno precalentado a 180° por 30 min aproximadamente.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



PASTEL DE HARINA DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 4 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 pizca de canela en polvo
- ✓ 1 ½ taza de harina de maní (té)
- ✓ ½ taza de coco deshidratado (rallado)
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo

MODO DE PREPARO

En una batidora agrega los huevos, el xilitol y el aceite de coco; Batir por 5 min. Agrega la harina de maní, la canela en polvo, el coco rallado y bate muy bien;

Apaga y agrega el polvo de hornear mezclando ligeramente con una cuchara;

Unte con mantequilla una forma redonda con un agujero en el medio y vierta la masa batida; Llevar a horno precalentado a 180°C por 30 min.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



PASTEL DE LINAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de harina de coco (té)
- ✓ 6 cucharadas de harina de linaza
- ✓ 6 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de levadura
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 150ml de agua
- ✓ 4 cucharadas de aceite de coco

MODO DE PREPARO

En un bowl mezcla la harina de coco, la harina de linaza, el xilitol, las gotas de vainilla, el agua y el aceite de coco;

Mezcla bien hasta qué permanecer

homogéneo. Agrega el bicarbonato de sodio y revuelve delicadamente;

Verter la masa en forma de torta inglesa engrasada con un poco de mantequilla;

Llevar a horno precalentado a 180° por unos 30 min. o hasta que estén doradas.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



TORTA DE NARANJA

INGREDIENTES

- ✓ 1 naranja de Bahía
- ✓ 5 huevos
- ✓ 1 taza (té) de harina de almendras (100gr)
- ✓ 1/2 taza (té) de harina de anacardos (50gr)
- ✓ 1/2 taza (té) de coco finamente rallado (50gr)
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de xilitol o eritritol
- ✓ 2 cucharada(s) de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

Cuece la naranja en la olla express, con cáscara y todo, por 30 minutos;

Retire la naranja, ábrala por la mitad, quite las semillas, si las tiene, y la parte blanca en el medio de la naranja;

Después transferir para uno licuadora y bate la naranja hasta que se convierta en un puré. Reservar;

Precalienta el horno a 180°C mientras preparamos la masa. En una batidora, bate los huevos con el eritritol hasta que doblen su tamaño, o bate rápidamente a mano; Añadir el puré de naranja (+/- 8 cucharadas). Reservar. En otro recipiente, mezcle los ingredientes secos incluyendo la levadura y luego agregue poco a poco la crema de huevo, incorporando bien hasta que se acaben los ingredientes secos; En una forma medianamente engrasada y enharinada. Verter la masa y llevar al horno por 40 min aproximadamente. Haz la prueba del palillo. Si sale seco, está listo;

El pastel es extremadamente esponjoso.



**ACTUACIÓN
12 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



PASTEL DE FRUTA DE LA PASIÓN CON CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 200g de xilitol
- ✓ 2 y $\frac{1}{2}$ tazas (té) de harina de almendras
- ✓ 1 caja de crema
- ✓ 4 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 100ml de concentrado de jugo de maracuyá
- ✓ 5 huevos
- ✓ 2 cucharaditas de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

Separar las claras de huevo y batirlas a nieve. Añadir las yemas de una en una, el xilitol y la harina de almendras tamizadas;

Vierta la mitad de la masa en otro recipiente;

En una de las partes, añade la nata, el cacao y una cucharadita de levadura química. Mezclar delicadamente y reservar; En la otra mitad de la masa agrega el jugo de maracuyá y una cucharadita de polvo para hornear; Engrasa un molde redondo para pastel con mantequilla. Coloca la masa de cacao y extiéndela para que quede uniforme;



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



Luego, vierte encima la masa de maracuyá, de manera que se integren las masas; Llevar a horno precalentado a 180° por 40 min.

TORTA DE NUECES

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
 - ✓ 1 ½ tazas de harina de nuez
 - ✓ 1 taza de harina de coco (té)
 - ✓ 5 cucharadas de xilitol
 - ✓ 15 gotas de esencia de vainilla
 - ✓ 1 cucharadita(s) de polvo de hornear

MODO DE PREPARO



ACTUACIÓN 04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN -50 MINUTOS



PASTEL DE CAFÉ FÁCIL

INGREDIENTES

- ✓ 1 y ½ tazas de harina de almendras
- ✓ 12 cucharadas de xilitol
- ✓ 200 ml de café colado
- ✓ 3 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ 4 huevos

MODO DE PREPARO

En una batidora agregar los huevos y el xilitol. Bate hasta que duplique su tamaño;
 Agrega la harina de almendras, el café, el aceite de coco y bate un poco más para incorporar;
 Apaga la batidora, agrega la levadura y mezcla con una cuchara;
 Disponer de la masa en forma redonda y untada con mantequilla;
 Llevar a horno precalentado a 180° por 25 min aproximadamente.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



PASTEL RÁPIDO EN TAZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de leche de coco
- ✓ 3 cucharadas de coco rallado
- ✓ 1 cucharadita de aceite de coco
- ✓ 2 cucharadas de crema agria
- ✓ 1 cucharada de xilitol
- ✓ 1 cucharadita(s) de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

En una taza grande agrega la leche de coco, el aceite, la crema de leche, el huevo, el coco rallado y el xilitol;

Mezclar con un tenedor hasta que quede suave;

Agrega el bicarbonato de sodio y revuelve delicadamente;

Llevar al microondas por 3 min.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS**



BROWNIE DE CACAO

INGREDIENTES

- ✓ 200 g de mantequilla sin sal
- ✓ 260g de xilitol
- ✓ 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de harina de almendras
- ✓ 12 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 2 tazas de nueces (trituradas)
- ✓ 15 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 4 huevos

MODO DE PREPARO

Tamizar el xilitol en el vaso de la batidora, agregar los huevos, la mantequilla y batir por 4 min;

Tamizar también la harina de almendras y el cacao. Batir por otros 4 min;

Agrega las nueces, la esencia de vainilla y bate un poco más solo para incorporar;

En una fuente para horno untada con mantequilla, verter la masa y hornear en horno precalentado a 250°C durante aproximadamente 25 minutos.



**ACTUACIÓN
04PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



CAZUELA DE SALCHICHA Y HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de salchicha sin gluten en rodajas
- ✓ 6 huevos fritos en aceite de coco
- ✓ 2 tazas de queso rallado, colonial o suizo
- ✓ 1 taza de tapioca

MODO DE PREPARO

Calentar el horno a 180°C;
Mezclar todos los ingredientes;
Unir una forma;

Coloque en el horno y hornee por unos 20 minutos o hasta que la parte superior esté dorada;

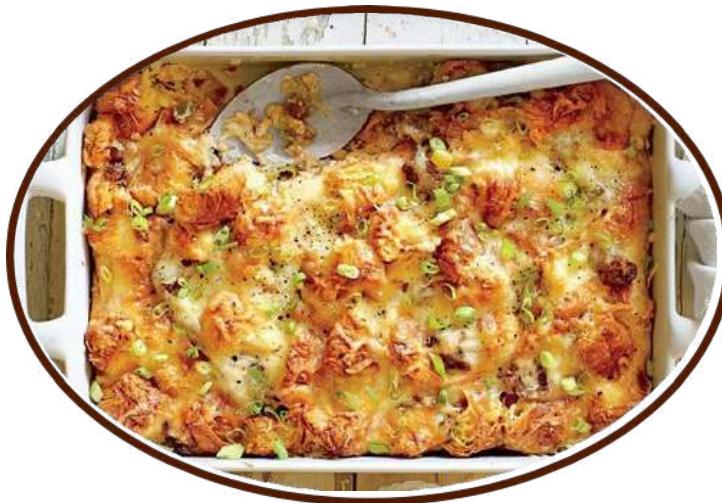
Se puede hacer un día y calentar al siguiente.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS**



CESTA DE PECHUGA DE PAVO

INGREDIENTES

- ✓ 6 rebanadas de pechuga de pavo
- ✓ 6 huevos
- ✓ 3 tomates cherry cortados por la mitad
- ✓ 1/2 Zanahoria Rallada
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Picar los tomates cherry por la mitad, rallar la zanahoria y reservar;

En un bowl, bate los huevos hasta que quede una mezcla uniforme;
Sazone con sal al gusto, mezcle bien y reserve;

Cubra con rebanadas de pechuga de pavo
moldes individuales para pastel;
Agregue tomates cherry y zanahorias
ralladas a las canastas de pechuga de
pavo;

Luego coloca los huevos batidos;

Espolvorear con un poco de orégano al
gusto y llevar al horno precalentado a
180°C por unos 15 minutos o hasta que
las canastas estén doradas y los huevos
firmes;

Retirar del horno y servir inmediatamente.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



CESTAS DE HUEVOS CON TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 250 g de tocino en rodajas
- ✓ 5 huevos
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ ½ cucharadita de azafrán
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

En moldes para magdalena, rellena el fondo y los lados de 5 espacios con el tocino rebanado;

Será en forma de cestas. Lleve el tocino al horno medio y retírelo tan pronto como el tocino comience a ponerse crujiente;

En un recipiente bate los huevos y sazona con sal, pepperoni y azafrán;

Retire el tocino del horno, llene las canastas con los huevos batidos y espolvoree el perejil por encima;

Regresar al horno hasta que los huevos alcancen el punto deseado.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



Chips de Zucchini

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines grandes
- ✓ 1 Cucharadita de Pimentón en Polvo
- ✓ 1 cucharada de polvo de curry
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los extremos de los calabacines y excluirlos;

Cortar los calabacines en rodajas finas;

Coloque los calabacines sobre una toalla de papel para eliminar toda el agua;

Coloca los calabacines en un recipiente y mezcla el curry en polvo, el pimentón y sazona con sal al gusto; Coloca los calabacines en una fuente antiadherente y hornea en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 15 minutos, o hasta que estén dorados.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS**



Chips de calabacín PICANTES

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines grandes
- ✓ 1 cucharada de curry en polvo
- ✓ 1 cucharadita de chile en polvo
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los calabacines en rodajas finas, excluyendo los extremos;
 Coloque los calabacines en una toalla de papel y presione ligeramente para absorber el agua;
 Coloca el calabacín y el resto de ingredientes en un recipiente y mezcla bien (si lo prefieres, utiliza un guante impermeable y mezcla con las manos para que las rodajas de calabacín queden bien uniformes);

Colocar los calabacines en una fuente antiadherente y hornear en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 15 minutos. o hasta que estén doradas.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS**



CLARAS DE HUEVO CON ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 5 claras de huevo
- ✓ 1 Lata de Atún Natural
- ✓ Sal y hierbas al gusto

MODO DE PREPARO

Freír las claras de huevo en una sartén antiadherente sin aceite;

Caliente el atún en una sartén;
Vierta las claras de huevo en la cacerola de atún, ajuste la sal y agregue las hierbas de su elección y mezcle;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS**



BLANCO ESCRUBADO CON ATÚN E ACEITUNA

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 1 lata de atún al natural
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 2 cucharadas de aceitunas en rodajas
- ✓ 1 cucharada (de postre) de tomillo
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente cocina 2 huevos, después de cocidos pártelos por la mitad y retira la yema;

Reservar:

En una sartén caliente con aceite de oliva, coloque las 4 claras de huevo y mezcle;

Una vez que estén más firmes, agrega el atún, las aceitunas en rodajas, el tomillo y sazona con sal y pepperoni al gusto;

Poco después, verter la mezcla sobre las claras de huevo hervidas.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



PALO DE CHORRO EN BATATAS DULCES

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de pollo cocido y desmenuzado
- ✓ 1 taza de camote cocido
- ✓ especias al gusto

MODO DE PREPARO

Triture todo licuadora;
Cuando se convierta en una masa fácil de moldear, darle forma de muslos;

Pincelar todo con yema de huevo;

Ponlo en un molde de silicona o engrasado;
Llevar al horno precalentado a 210°C durante unos 25 minutos.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



COXÍN DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de brócoli, cocido y machacado con un tenedor
- ✓ 1 taza de ricota rallada
- ✓ 1 taza de pollo desmenuzado
- ✓ 1 clara de huevo
- ✓ Sal rosa y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea; Con las manos hacer bolitas con la masa y llevar al horno precalentado a 250°C por 30 minutos.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



COXIN DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor cocida
- ✓ 1 Pechuga de Pollo Cocida y deshebrada
- ✓ 1 huevo
- ✓ queso cremoso al gusto
- ✓ 1 gema
- ✓ semillas de linaza
- ✓ Harina De Almendras Tostadas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Licua en una licuadora la coliflor, la pechuga de pollo, el huevo, la sal y la pimienta negra hasta obtener una masa homogénea;

Abra la masa en la palma de su mano, tenga el queso cremoso y forme la coxinha;

Repite el proceso con el resto de la masa;

Unte la yema de huevo sobre la coxinha y pásela por la harina de almendras mezclada con la linaza triturada para cubrir; Disponer en un molde y hornear en horno precalentado a 200°C hasta dorar;

Retire del horno y deje enfriar;



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**

Servir inmediatamente.



PALO DE QUESO CREMA

INGREDIENTES

- ✓ 1 Kg de Pechuga de Pollo
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 yema de huevo
- ✓ Linaza Dorada (Para rebozar)
- ✓ queso crema
- ✓ Aceite de oliva al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una olla a presión coloca el pollo, un poco de aceite de oliva, el ajo y la cebolla picada y cocina bien;

Una vez cocido, desmenude el pollo y sazone con sal y pimienta negra al gusto;

Reserva y deja enfriar;

Después de que ya se haya enfriado, agrega el queso crema hasta obtener una masa que puedas modelar;

Modelar los muslos y pasar la yema de huevo y luego la linaza;
Llevar a horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



CREMA CRACKER LINO

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 4 cucharadas de harina de linaza dorada
- ✓ Almendras 2 Cucharadas (sopa) de Harina de
- ✓ 1 taza de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ 1 cucharadita de levadura para hornear

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle todos los ingredientes;

Abrir y estirar la masa sobre una superficie plana con papel manteca (Si la masa se pega, espolvorear la harina de linaza);
 Cortar la masa en forma de galleta, hacer agujeros con un tenedor; Disponer las galletas en forma engrasada con papel manteca y llevar al horno precalentado a 180°C por 20 minutos aproximadamente;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



MAGDALENA DE HUEVO CON TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 200 g de tocino en rodajas
- ✓ 4 huevos
- ✓ Sal y Especias al gusto

MODO DE PREPARO

En un molde para cupcakes, rellena el fondo y los lados de 4 espacios en el molde con tocino rebanado;

Lleva el tocino al horno medio precalentado por unos 10 minutos;

Retire el tocino del horno y agregue un huevo en cada espacio;

Sazone al gusto. Llevar nuevamente la forma al horno medio precalentado por unos 12 minutos o hasta que el huevo se cocine y llegue al punto deseado;

Desarrolla tu cupcake.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



DISQUETES DE CANGREJO

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 300 g de carne de cangrejo desmenuzada
- ✓ 2 cucharadas de mostaza clara
- ✓ $\frac{1}{2}$ pimiento morrón finamente picado
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

Mezcle todos los ingredientes hasta que quede suave y sazone con sal y pimienta;
Haz bolitas con la masa y presiónalas con la palma de la mano para que se aplaten y queden en forma de discos;

Disponer los discos en una fuente para horno engrasada con un chorrito de aceite de oliva y forrada con papel pergamino;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 10 min aproximadamente. o hasta que estén doradas.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



FOCACCIA BAJA EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 3 cucharadas de parmesano rallado
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de leche de coco
- ✓ 1 taza de harina de nuez
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
Pimentón dulce y picante
- ✓ Sal gruesa de romero

MODO DE PREPARO

Precalentar un horno a 210°C;
 Bate los huevos, el queso y la leche de coco en la licuadora;
 Agregue la harina de nuez de la India hasta que esté muy espesa y luego agregue el pimentón y el polvo de hornear;
 Verter en un molde grande para que la masa no tenga más de un dedo de alto;
 Espolvorea romero y sal espesa al gusto;
 Horneamos unos 30 minutos..



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS



PATATAS FRITAS CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 8 huevos
- ✓ 1 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ 1/2 kg de espinacas frescas
- ✓ 2 tazas de tocino picado
- ✓ 5 cucharadas de queso rallado
- ✓ 1/2 cucharada (sopa) de mantequilla
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C; En una sartén, saltee el tocino en mantequilla hasta que esté crujiente; Agrega las espinacas. Batir los huevos y la nata y verter en una fuente para horno, engrasada con un poco de mantequilla; Agregue el tocino, el queso y las espinacas al centro de la mezcla y hornee por aproximadamente 30 minutos o hasta que estén doradas.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



FRITOS DE HUEVO CON BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de brócoli picado
- ✓ 6 huevos
- ✓ 2 cucharadas de queso
- ✓ Parmesano rallado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ Aceite de oliva para engrasar

MODO DE PREPARO

En una sartén engrasada con aceite de oliva, sofreír el ajo y la cebolla hasta que estén dorados; Agregue el brócoli y saltee a fuego medio hasta que se ablande; En un bowl bate los huevos con el parmesano, sal, pimienta y vierte sobre el guiso;

Freír hasta que estén dorados uniformemente por ambos lados;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS**



SNACKS DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 2 berenjenas, en rodajas de 1 cm cada una
- ✓ Salsa De Tomate Casera
- ✓ Lonchas de jamón cortadas por la mitad
- ✓ Rebanadas de mozzarella cortadas por la mitad
- ✓ Tomates cherry en rodajas
- ✓ Orégano
- ✓ hojas de albahaca fresca

MODO DE PREPARO

En una fuente de horno engrasada con un chorrito de aceite de oliva, distribuir las rodajas de berenjena y hornear en horno precalentado a 200°C durante 5 minutos;

Retire del horno y cubra las rebanadas individualmente de la siguiente manera: salsa de tomate, $\frac{1}{2}$ rebanada de jamón doblada, $\frac{1}{2}$ rebanada de mozzarella doblada, rodajas de tomate cherry, orégano y una hoja de albahaca por encima; Regrese al horno solo para derretir la mozzarella.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



MASA DE COLIFLOR PARA PIZZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor mediana y cruda
- ✓ 1/3 taza de ricota rallada
- ✓ 1 huevo batido
- ✓ 1 Cucharada (café) de Sal

MODO DE PREPARO

Pica la coliflor en trozos y llévala a la licuadora o procesador de alimentos y muele bien hasta que llegue a un punto de harina flocada; Coloque la coliflor en un recipiente apto para microondas y cocine en el microondas a máxima potencia durante unos 6 minutos; Deja que se enfrie un poco y envuelve toda la coliflor triturada en un paño de cocina limpio;

Aprieta bien para que salga la mayor cantidad de líquido posible; Coloca nuevamente la coliflor en un recipiente y mezcla el huevo batido, la ricota rallada y la sal; Cubra un molde para pizza con papel pergamino y coloque con cuidado la masa de coliflor, extiéndola bien; Presionar la base con una cuchara y llevar al horno precalentado a 180°C por unos 15 minutos; Rellena con los ingredientes de tu preferencia y lleva nuevamente al horno por unos 10 minutos;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



MASA DE PIZZA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 60 g de queso parmesano rallado
- ✓ 2 sobres de gelatina incolora
- ✓ 1 y ½ cucharada de harina de coco
- ✓ 100 ml de crema ligera sin suero
- ✓ 4 cucharadas de agua
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Pon todos los ingredientes en la licuadora, incluida la grenetina sin disolver y bate muy bien;

En forma redonda untada con aceite de oliva, forrar el fondo con papel de hornear;

Vierta la masa y extiéndala uniformemente; Llevar a horno precalentado a 200°C por 20 min aproximadamente. o hasta que alcance el punto deseado (suave o más crocante);

Dar vuelta para que se cocine uniformemente por ambos lados.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



MASA DE PIZZA CETOGÉNICA

INGREDIENTES

- ✓ 200 g de harina de almendras
- ✓ 2 cucharadas de harina de linaza
- ✓ 2 huevos
- ✓ 6 cucharadas de mantequilla derretida
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla muy bien todos los ingredientes; Engrasa un molde para pizza con un poco de mantequilla y cúbrelo con papel pergamino; Desechar la masa y llevar al horno precalentado a 220°C hasta que se hornee; Voltea la masa, rellena según tu preferencia y regresa al horno hasta que alcance el punto deseado; **Sugerencia de relleno:** Cubra la masa con salsa de tomate, queso blanco rallado, jamón, tomates en rodajas, cebollas en rodajas, aceitunas y orégano.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45 MINUTOS



MINI PIZZA CON CALABACINES

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines, cortados a lo largo
- ✓ 1 pimiento verde finamente picado
- ✓ 1 taza de tomates cherry (picados)
- ✓ 100ml salsa de tomate casera
- ✓ 150 g de mozzarella rallada
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- ✓ Sal y orégano al gusto

MODO DE PREPARO

Disponer las rodajas de calabacín en una fuente de horno engrasada con aceite de oliva y hornear en horno precalentado a 180°C durante 10 minutos;

Retire la bandeja para hornear del horno y coloque encima de cada rebanada un poco de salsa de tomate, pimiento, rodajas de tomate cherry, queso mozzarella rallado, sal y orégano al gusto;

Regrese al horno solo para derretir la mozzarella.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS**



MINIPIZZAS DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 2 berenjenas grandes
- ✓ 200g de tomates cherry en rodajas
- ✓ 200 g de ricota rallada
- ✓ 200ml de salsa de tomate
- ✓ 1 cucharadita de mantequilla Orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta las berenjenas a lo largo; Coloque las rebanadas en una fuente para horno ligeramente untada con mantequilla y espolvorea un poco de sal y pimienta negra encima; Llevar a horno precalentado a 180°C por 15 minutos; Retire la bandeja para hornear del horno y rellene cada rebanada individualmente, agregando salsa de tomate, ricota rallada, rodajas de tomate cherry y orégano; Regresar al horno por otros 15 min.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS**



MIXTA CALIENTE

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de requesón light
- ✓ 1 cucharada (de café) de polvo para hornear
- ✓ Queso mozzarella al gusto
- ✓ jamón al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente coloca el huevo, la sal, la pimienta del reino y el requesón y revuelve muy bien con ayuda de un tenedor;

Luego agrega el bicarbonato de sodio;
Llevar al microondas por 3 minutos y desmoldar aún caliente;
Rellenar con mozzarella y jamón al gusto;

Llevar a la parrilla para que se derrita;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



MUFFIN DE ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 2 cucharadas de crema agria 2
- ✓ cucharadas de queso parmesano
- ✓ rallado
- ✓ 2 cucharadas de harina de
- ✓ almendras (opcional)
- ✓ Sal y pimienta para probar
- ✓ lata de atún escurrida
- ✓ Cucharadas de cebolla picada
- ✓ Cucharadas de aceitunas picadas
- ✓
- ✓ 100 g de queso mozzarella rallado
- ✓ ½ tomate sin semillas y sin agua,
- ✓ picado
- ½ cucharada de levadura en polvo

MODO DE PREPARO

En un recipiente bate los 3 huevos con la crema, queso rallado, sal y pimienta; Agrega los rellenos (atún, cebolla, tomate picado y aceitunas, queso mozzarella o lo que más te guste), agrega el polvo para hornear y revuelve;

Distribuir la mezcla en 6 moldes de silicona para cupcakes, hornear a 200°C durante unos 30-40 minutos o hasta que estén ligeramente doradas por encima.



ACTUACIÓN
06 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN
-45 MINUTOS



MOLLETE DE TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 150 g de tocino picado
- ✓ 1 huevo
- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla derretida
- ✓ 4 cucharadas de cebollín picado
- ✓ $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón ahumado
- ✓ 1 y $\frac{1}{2}$ taza (té) de harina de anacardo
- ✓ 100 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle bien el huevo, la leche de coco, la mantequilla derretida, la sal, el pimentón y el cebollín picado;

Agrega poco a poco la harina, el queso parmesano y el tocino;

Mezcla bien, y al final agrega el bicarbonato, mezclando con delicadeza;

Colocar la masa en moldes para cupcakes enmantecillados y hornear en horno precalentado a 180°C por 25 minutos. o hasta que estén doradas.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



MUFFIN DE CARNE Y CATUPIRY

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de carne picada
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ ½ pimiento verde picado
- ✓ 2 cucharadas de salsa de tomate casera
- ✓ 2 dientes de ajo machacados
- ✓ 4 cucharadas de chile verde picado
- ✓ 4 cucharadas de harina de anacardos
- ✓ 6 cucharadas de catupiry
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un bowl agrega la carne molida, la cebolla, el ajo, el huevo ligeramente batido, el pimiento morrón, la salsa de tomate, el olor verde, la sal, la pimienta y la harina; Mezclar hasta que esté suave;

Tome una porción de la masa y forme el fondo y los lados de moldes para muffins con mantequilla; Poner el catupiry en el medio y terminar de cerrar con la masa con carne, apretando suavemente; Llevar a horno precalentado a 200°C por 15 min aproximadamente. o hasta que estén doradas.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



MOLLET DE HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/2 taza (té) de Sazonador Verde
- ✓ 1/2 taza de tomate (té)
- ✓ 1/2 taza de cebolla (té)
- ✓ 1/2 taza de calabacitas (picadas)

MODO DE PREPARO

Bate los huevos en un bowl con el sazón verde;
 Pique el tomate y la cebolla;
 En un molde para Muffins, coloca el jitomate, la cebolla y el calabacín juntos en 3 espacios;
 Luego coloca los huevos batidos encima;
 Llevar a horno precalentado a 180°C por aproximadamente 30 minutos;
 Desmoldar y servir.



**ACTUACIÓN
03 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS**



MUFFINS DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 7 huevos
- ✓ 2 ½ cucharadas de mantequilla blanda
- ✓ 2 tazas de coco (rallado)
- ✓ 1 caja de crema ligera
- ✓ 50 g de queso parmesano rallado
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa; Con ayuda de una cuchara, forma las galletas en forma de bolitas;

Desechar en forma engrasada con papel manteca;

Llevar a horno precalentado a 200°C por aproximadamente 20 minutos; Retire del horno y deje enfriar;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 1/2 manojo de coliflor
- ✓ 1 kg de pollo
- ✓ 2 cucharadas de tapioca
- ✓ Una pizca de sal, pimienta y condimento

MODO DE PREPARO

Después de cocinar el pollo y el repollo juntos en la olla a presión con especias y cebollas, batir todo en la batidora y hacer rodar las bolas en la palma de la mano, luego pasarlas ligeramente por pan rallado sin gluten;

Finalmente, horneamos en el horno a 210° durante 25 minutos.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS**



NUGGETS DE TOFU

INGREDIENTES

- ✓ 1 trozo de tofu de 300 g, preferiblemente orgánico
- ✓ 1/2 taza de harina de lino dorado o marrón
- ✓ 2 cucharadas de sésamo
- ✓ 1 taza de agua
- ✓ 1/3 taza de salsa de soja sin azúcar
- ✓ Jugo de 1/2 limón
- ✓ 1 cucharadita de jengibre en polvo (o fresco rallado)
- ✓ finas hierbas al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar el trozo de tofu en rodajas de aproximadamente 1 cm y luego cortar las rodajas por la mitad, formando rectángulos;

En un recipiente, mezcle el shoyu, el agua, el jugo de limón, el jengibre y las finas hierbas;
Acomoda las rebanadas de tofu para que todas las rebanadas estén en contacto con la salsa;

Dejar marinar en la nevera durante unas horas (al menos unas 3 horas, pero idealmente toda la noche);

Extienda la harina de linaza y las semillas de sésamo en un recipiente, mezclando;

Empanizar los trozos de tofu cubriendo toda la superficie;

Hornear a 210°C durante unos 10-15 minutos, hasta que estén crujientes por debajo;

Dar la vuelta y dejar otros 10 minutos en el horno. Sirva con una salsa de su elección.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



MAGDALENAS SALADAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ sal y pimienta negra
- ✓ 3 cucharadas de queso rallado
- ✓ Orégano seco

MODO DE PREPARO

Bate los huevos, el queso, la sal y la pimienta con un tenedor o un batidor de mano hasta que se combinen las yemas y las claras; Untar en forma de Muffin;

Introducir en el horno a 200°C durante 20 minutos;

Siquieres, ponles un relleno como queso, carne o pollo en el medio.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25MINUTOS**



TORTILLA AMERICANA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 2 cucharadas de crema agria ligera
- ✓ 2 cucharadas de parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ $\frac{1}{2}$ cebolla picada
- ✓ $\frac{1}{2}$ pimiento rojo picado
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de jamón picado (picado)
- ✓ Sal y pimienta para probar

MODO DE PREPARO

En un bol bate los huevos, la nata y apenas una cucharada de parmesano;

Condimentar con sal y pimienta;

En una sartén calentada con la mantequilla, sofreír el jamón, la cebolla y el morrón;

Luego agregar los huevos batidos, sofreír hasta que la tortilla esté firme y dorar por el otro lado;

Bajar el fuego y espolvorear el resto del queso por encima;

Dobra la tortilla.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS



TORTILLA ASADA CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos
- ✓ 100 ml de crema de leche
- ✓ 3 cucharadas de queso crema
- ✓ 400g de espinacas frescas
- ✓ 200 g de tocino cortado en cubitos
- ✓ 3 cucharadas de parmesano rallado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Rehogar el tocino en su propia grasa y agregar las espinacas;

Apaga tan pronto como se marchiten;

En un bol, bate los huevos, la sal, la pimienta negra, el queso crema y la nata. Luego, coloca esta mezcla en una fuente para horno engrasada con un poco de mantequilla y agrega el tocino con espinacas sobre la mezcla;

Espolvorear el queso parmesano por encima y llevar al horno precalentado a 180°C durante aprox. 30 minutos. o hasta que estén doradas.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



TORTILLA VASCA

INGREDIENTES

- ✓ 8 huevos
- ✓ 30g de mantequilla
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta de cayena al gusto

MODO DE PREPARO

Corta los pimientos por la mitad, quita las semillas y córtalos en rodajas;

En una sartén caliente con aceite de oliva, agregue los pimientos y el ajo y saltee durante unos 10 minutos;

Reservar;

Bate los huevos en un bol y sazona con sal y pimienta de cayena al gusto;

En otra sartén caliente la mantequilla y vierte los huevos batidos y deja que se endurezca un poco;

Agregue los pimientos, distribuyéndolos uniformemente. Cocine por otros 2 minutos;



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS**



Envuelva la tortilla y sirva a continuación.

TORTILLA BRASILEÑA

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ $\frac{1}{2}$ pimiento verde
- ✓ $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Corta los pimientos por la mitad, quita las semillas y córtalos en rodajas; En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee el ajo y los pimientos;

Bate los huevos en un bol, sazona con sal y pimienta al gusto. Vierta en la sartén encima de los pimientos estofados;

Después de reafirmar, dar la vuelta a la tortilla y dorar la otra parte.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS**



OMELET CON BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 1 ½ tazas de brócoli picado
- ✓ 3 huevos
- ✓ 50 g de queso parmesano rallado
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva

MODO DE PREPARO

Calentar una sartén con aceite de oliva y sofreír el ajo y la cebolla; Agregue el brócoli y saltee hasta que se ablande;

En un recipiente bate los huevos, el queso parmesano, la sal y la pimienta molida;

Vierta sobre el brócoli estofado y dore ambos lados.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS**



TORTILLA CON SETAS

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de champiñones (té)
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 2 cucharadas de catupiry
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los champiñones en rodajas finas y saltear en una sartén caliente con aceite de oliva; Remueve de vez en cuando hasta que los champiñones estén blandos y reserva;

En un recipiente mezcle los huevos con el catupiry y bata un poco; Sazone con ajo, sal y pepperoni;

Agregue esta mezcla a la sartén con los champiñones y dore por ambos lados.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS



TORTILLA CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de espinacas (picadas)
- ✓ 3 huevos
- ✓ ½ cebolla picada
- ✓ 4 rebanadas de mozzarella
- ✓ 1 cucharada de cebollín verde picado
- ✓ 1 cucharadita de aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

Bate los huevos, la sal y la pimienta con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea;

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla y agregar las espinacas picadas;

Una vez que las espinacas se marchiten, agregue los huevos batidos;

Cuando la tortilla esté firme, darle la vuelta y colocar encima las rodajas de mozzarella;

Espacie el olor verde y apaga una vez que el fondo esté dorado.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS**



TORTILLA CON POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 100 g de pollo cocido y desmenuzado
- ✓ $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada
- ✓ 1 cucharadita de aceite de oliva
- ✓ Perejil y orégano al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, bate los huevos, la cebolla, el perejil, la sal, el orégano y la pimienta negra hasta integrar bien;

Agrega el pollo y bate un poco más;

Ponga la mezcla en una sartén caliente con el aceite de oliva y déjela reposar. Gire hacia el otro lado al oro.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



TORTILLA CON JILO

INGREDIENTES

- ✓ 3 berenjenas crudas en rodajas
- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 cucharada de cebolla picada
- ✓ 2 cucharadas de parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ Sal y guindilla al gusto
- ✓ 3 cucharadas de chile verde picado

MODO DE PREPARO

En un bowl bate los huevos y agrega los jilós, la cebolla, el parmesano y el olor verde; Sazone con sal y pimienta al gusto;

En una sartén calentada con el aceite de oliva agrega la mezcla de huevo y deja cocinar hasta que esté firme;

Marrón por ambos lados.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



TORTILLA CON ROMERO Y QUESO

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de romero (té)
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 Cucharadas de Queso Cottage
- ✓ 2 cucharadas de tomates cherry
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un bowl, bate los huevos con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea; Sazone con sal y pimienta al gusto;

En una sartén calentada con un chorrito de aceite de oliva, vierte los huevos batidos;

Antes en ser bien firme, agregue el quesoydeje quese derrita por unos minutos; Extender el romero, el tomate por encima y enrollar la tortilla con ayuda de una espátula o servir abierta.

¡Listo!



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



TORTILLA CON ARÚCULA

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de rúcula (té)
- ✓ 2 huevos
- ✓ catupiry en un tubo
- ✓ 1 tomate picado sin pulpa
- ✓ 1 cucharadita de orégano
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- ✓ Sal y guindilla al gusto

MODO DE PREPARO

Bate los huevos con un tenedor, agrega los tomates, el orégano y sazona con sal y pepperoni al gusto;

En una sartén calentada con aceite de oliva, vierta los huevos batidos;

Espera a que la tortilla se endurezca un poco y dale la vuelta. Agrega el requesón haciendo círculos con el tubo;

Distribuya la rúcula encima y cubra por un minuto para que la rúcula se marchite. Dobla la tortilla por la mitad.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



TORTILLA DE ATÚN CON CHADILLA

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 taza de acelgas (picadas)
- ✓ 200g Atún en Aceite
- ✓ 1 cebolla pequeña picada
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa; Con ayuda de una cuchara, forma las galletas en forma de bolitas;

Desechar en forma engrasada con papel manteca;

Llevar a horno precalentado a 200°C por aproximadamente 20 minutos; Retire del horno y deje enfriar;

Servir inmediatamente y Buena Comida;



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



TORTILLA DE ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 lata pequeña de atún
- ✓ ½ cebolla picada
- ✓ 2 cucharadas de aceitunas en rodajas
- ✓ 1 cucharadita de aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la cebolla picada hasta que esté suave; Agrega el atún (si lleva aceite, escúrrelo primero), las aceitunas y sazona con sal y pimienta negra al gusto; Deja que se cocine por unos minutos;

Agregue los huevos batidos, pique la sal y deje cocinar a fuego lento hasta que esté consistente;

Con mucho cuidado, dorar por el otro lado y al final doblar la tortilla por la mitad.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS**



TORTILLA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos
- ✓ 3 berenjenas
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 500 g de salsa de tomate casera
- ✓ 200 g de queso blanco
- ✓ Hojas de albahaca al gusto
- ✓ 2 cucharadas de parmesano rallado
- ✓ Aceite de oliva, sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar las berenjenas en rodajas finas. Sazonarlos, saltearlos en una sartén con un poco de aceite de oliva y reservar; Bate los huevos con el parmesano rallado y en una sartén haz 4 tortillas finas;

Refo el ajo y agrega la salsa de tomate;

Cocine por 5 min. y agregue unas hojas de albahaca picadas, sal y pimienta al gusto;

En forma refractaria, coloca un omelette y haz alternando capas de berenjena, salsa y queso hasta terminar;



**ACTUACIÓN
03 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



Hornear en horno precalentado de 25 a 30 min;
Y luego decora con las hojas de albahaca.

TORTILLA BLANCA CON JAMÓN

INGREDIENTES

- ✓ 3 claras de huevo
- ✓ 3 rebanadas de jamón
- ✓ 2 cucharadas de requesón
- ✓ 3 cucharadas de parmesano Sal y pimienta al gusto
- ✓ 1 cucharadita de mantequilla

MODO DE PREPARO

Calentar una sartén con la mantequilla; Añadir las claras batidas con la cuajada, salpimentar; Una vez firme, dar la vuelta a la tortilla y colocar encima las lonchas de jamón;

Espolvorear con queso parmesano y doblar por la mitad.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS**



TORTILLA DE SETAS

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 1/2 taza (té) de champiñones
- ✓ 1 loncha fina de jamón picado
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Aceite de oliva al gusto
- ✓ 1 cucharada de crema agria
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar los champiñones en láminas finas y saltearlos junto con el ajo y el jamón en una sartén caliente con aceite de oliva; Revuelva ocasionalmente hasta que los champiñones estén tiernos; Tempera con sal y pimienta del reino y reserva; Mezclar los huevos con la nata y batir un poco; En otra sartén, caliente 1 cucharadita de aceite de oliva y ponga los huevos batidos;



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



Cocine hasta que los huevos adquieran consistencia; Luego coloca encima la mezcla de champiñones; Doblar con cuidado la tortilla para no romper el relleno y darle la vuelta hasta que esté dorada;

Buena comida.

TORTILLA DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de espinacas (picadas)
- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 1 Cucharada Queso Blanco Rallado
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Bate los huevos con el tenedor hasta obtener una mezcla homogénea; En una sartén caliente con aceite de oliva, saltee la cebolla hasta que esté dorada; Agregue la espinaca picada y deje solo hasta que se marchite; Agrega los huevos batidos, el perejil picado y sazona con sal y pimienta negra al gusto; Deje que se ponga firme y dorado por un lado y luego dore por el otro lado;

Colocar en un plato y servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



TORTILLA DE BERENJENA AL HORNO

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos
- ✓ 3 berenjenas
- ✓ Ajo picado
- ✓ 500 g de tomates sin piel (salsa)
- ✓ 200 g de queso blanco
- ✓ hojas de albahaca
- ✓ Queso parmesano rallado
- ✓ Aceite de Oliva, Sal y Pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar las berenjenas en rodajas finas; Sazonarlos y saltearlos en una sartén con un poco de aceite;

Reservar;
Batir los huevos con el queso rallado en una sartén, hacer 4 tortillas finas y reservar;

Sofreír los dientes de ajo y agregar los tomates ya en forma de salsa y cocinar por 15 minutos;

Agregue hojas de albahaca picadas, sal y pimienta al gusto;
En forma refractaria, colocar una tortilla y alternar capa de berenjena, y alternar capa de salsa y queso hasta terminar;



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



Hornee en horno precalentado durante 25 a 30 minutos;

Puedes decorar con albahaca y servir;

¡Hecho!

TORTILLA DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 150 g de pollo desmenuzado
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 1/2 Tomate sin semillas picado
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva
- ✓ Perejil y orégano al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, bate los huevos hasta que se mezclen bien; Agrega el pollo, la cebolla, el perejil, el orégano y el jitomate y mezcla;

Sazonar con sal al gusto;

Colocar la mezcla en una sartén caliente con un poco de aceite de oliva y dejar reposar;

Con ayuda de una espátula, dorar por el otro lado;
Disponer la tortilla en un plato y servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



TORTILLA DE JILO

INGREDIENTES

- ✓ 2 Jilos crudos en trocitos
- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/4 cebolla picada
- ✓ 1/2 tomate picado
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ perejil picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un bowl bate ligeramente los huevos y agrega la berenjena en trocitos, la cebolla picada, el tomate picado, el queso parmesano, el perejil; Sazone con sal y pimienta al gusto;

En una sartén calentada con aceite de oliva agrega la mezcla de huevo y dejar cocinar hasta que esté firme;

Después de dorarse por un lado, voltear y dejar dorar por el otro lado;

¡Listo!



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



TORTILLA DE HUEVO CON SALCHICHA

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza (té) de clara de huevo (3 a 4 unidades)
- ✓ 3 cucharadas de perejil picado
- ✓ 3 Cucharadas de Queso Parmesano
- ✓ Sal y pimienta para probar
- ✓ Aceite de oliva al gusto

MODO DE PREPARO

Caliente una sartén a fuego medio y agregue 1 cucharadita de aceite de oliva para cubrir el fondo; Vierta las claras en la sartén caliente y fría durante 1 minuto, revolviendo para que las claras se frían uniformemente;

Agregue el perejil y el queso y revuelva un poco más para untar bien; Dobra la tortilla sobre el perejil y el queso, y déjala sofreír por otros 2 minutos;

¡Listo!



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



TORTILLA DE PIZZA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 50 g de queso provolone rallado
- ✓ 1/2 taza de tomates en rodajas
- ✓ 1/2 taza de albahaca (té)
- ✓ chorrito de aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezclar los huevos con la albahaca en un bol;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

En una sartén, ponemos un hilo de aceite de oliva y añadimos los huevos revueltos;

Deja cocinar por 5 minutos o hasta que los huevos estén consistentes en el fondo de la sartén;

Luego agregue los tomates en rodajas y las espinacas;
 Sazonar nuevamente y agregar el queso rallado;
 Tape la sartén y deje cocinar por otros 5 minutos hasta que el queso esté bien derretido.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



TORTILLA WESTERN

INGREDIENTES

- ✓ 6 huevos
- ✓ 2 cucharadas de crema agria
- ✓ 4 cucharadas de queso rallado
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1/2 cebolla picada
- ✓ 1/2 pimiento verde picado
- ✓ 1/2 taza de jamón, cortado en cubos
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Bate los Huevos y la Crema en un bol;
 Condimentar con sal y pimienta;
 Agregue la mitad del queso y mezcle bien;
 Derrita la mantequilla en una sartén a fuego medio y saltee el jamón, la cebolla y el pimiento por unos minutos;
 Agregar el huevo batido y sofreír hasta que la tortilla esté casi firme;

Reducza el fuego después de un tiempo;

Espolvorea el resto del queso encima y dobla la tortilla;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



HUEVOS CON ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 5 claras de huevo
- ✓ 1 Lata de Atún Natural
- ✓ Sal y hierbas al gusto

MODO DE PREPARO

Freír las claras de huevo en una sartén antiadherente sin aceite;

Caliente el atún en una sartén;
Vierta las claras de huevo en la cacerola de atún, ajuste la sal y agregue las hierbas de su elección y mezcle;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10 MINUTOS**



HUEVOS CON SALMÓN Y ESPINACAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ Un puñado de espinacas lavadas y picadas
- ✓ media cebolla picada
- ✓ 2 huevos
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ ½ taza de salmón cocido

MODO DE PREPARO

Caliente el aceite a fuego medio en una sartén;

Freír la cebolla hasta que esté blanda;

Agregue la espinaca y cocine hasta que se reduzca;

Agrega los dos huevos ya batidos, sazona con sal y pimienta; Rompa el salmón en hojuelas pequeñas, agregue los huevos cuando esté listo.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10 MINUTOS**



HUEVOS DE CODORNIZ A LAS HIERBAS

INGREDIENTES	MODO DE PREPARO
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 6 huevos de codorniz ✓ Mix de Hierbas Deshidratadas (orégano, albahaca y perejil seco al gusto) 	<p>Cuece los huevos de codorniz y péjalos; Colocar en un recipiente con la mezcla de hierbas; Déjalo en la nevera unas 24 horas para que coja sabor;</p>
	<p>Servir inmediatamente y Buena Comida.</p>
 ACTUACIÓN 01 PARTE	 TIEMPO DE PREPARACIÓN -15 MINUTOS



HUEVOS EN AROS DE CEBOLLA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos grandes
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ Aceite de oliva al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Cortar la cebolla en rodajas; Caliente el aceite de oliva en una sartén y dore las rodajas por ambos lados; Dentro de cada borde, agrega un huevo, evitando que se derrame la yema; Poner sal y pimienta del reino al gusto; Prepare como lo haría con huevos fritos normales hasta que la clara esté bien cocida; La yema puede ser líquida según tu gusto;

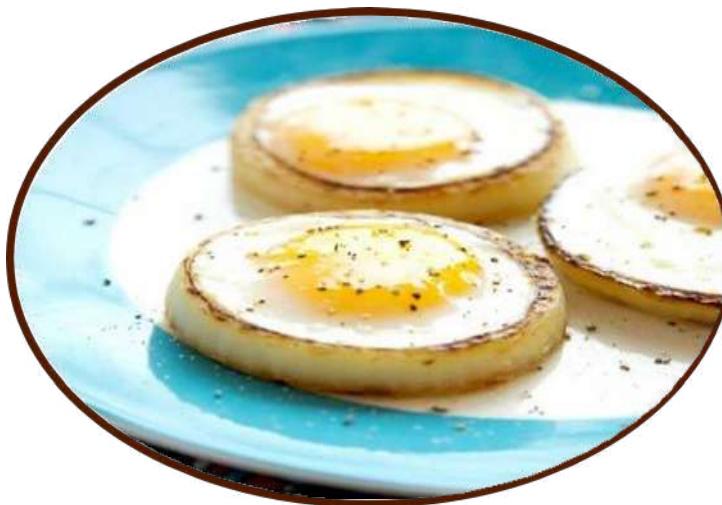


**ACTUACIÓN
03 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS**

Servir inmediatamente y Buena Comida.



HUEVOS REVUELTOS CON TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 cucharadita de orégano
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de tocino (picado)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén freír el tocino en su propia grasa; Agregue los huevos y revuelva hasta que empiecen a ponerse consistentes; Revuelva por 1 minuto más y sazone con orégano, sal y pimienta negra al gusto; Si lo desea, espolvoree parmesano rallado encima.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10 MINUTOS**



HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOCINO

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1/2 taza de tocino picado
- ✓ 1/2 taza de queso mozzarella (picado)
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén fríe el tocino hasta que suelte la grasa y se seque; Agregue los huevos y revuelva hasta que empiecen a ponerse consistentes;

Agrega el queso;

Revuelve por 1 minuto más o hasta que el queso comience a derretirse;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Listo.



ACTUACIÓN
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS



HUEVOS EN CHILE

INGREDIENTES

- ✓ 2 rodajas de pimiento, sin semillas
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 Tomates Cherry en rodajas
- ✓ orégano fresco al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén antiadherente, coloca las rodajas de pimiento;

Coloca rodajas de tomate cherry en el centro de cada rodaja de pimiento; Rompe un huevo sobre cada aro de pimiento;

Sazone con sal y pimienta negra al gusto y baje el fuego hasta que el huevo alcance el punto deseado;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS**



palitos de calabacín

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines cortados en palitos
- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- ✓ 1 cucharada de jugo de limón
- ✓ 1 Cucharada de Ajo Machacado
- ✓ 1 pizca de orégano
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Pimienta negra al gusto
- ✓ Queso parmesano rallado para empanizar

MODO DE PREPARO

En un recipiente plano mezcla el ajo, el orégano, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra;
Bañar los palitos de calabacín en la mezcla, envolviendo todos los lados con sazón;

Sumerja los palitos de calabacín en el queso parmesano rallado para cubrir;

Coloque los palitos de calabacín uno al lado del otro en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio, engrasada con aceite de oliva;

Hornea por aproximadamente 20 minutos o hasta que estén doradas.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS**



PANINI

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo grande
- ✓ 25 g de queso parmesano rallado
- ✓ 3 Cucharadas de Queso Cottage
- ✓ 1 cucharadita de levadura
- ✓ 2 Rebanadas de Queso Mozzarella

MODO DE PREPARO

En un recipiente bate el huevo, el queso rallado y el requesón;

Agrega el bicarbonato de sodio y bate un poco más;

Esparce la mezcla en un plato hondo con forma de panqueque de tamaño mediano y caliéntalo en el microondas durante 3 minutos;
Retire con cuidado la masa del plato y coloque el queso mozzarella en una de las mitades;

doblar Es Tiene en uno sandwichera, untadacon un poco de mantequilla hasta que la masa se dore un poco;

Listo.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PANINI DE NUEZ

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de harina de nuez
- ✓ 1 cucharada de harina de linaza
- ✓ 1 1/2 Cucharada de Linaza
- ✓ 1 cucharadita de levadura
- ✓ polvo químico
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Queso parmesano al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcle el huevo, la harina de nuez, la harina de linaza, la linaza y la sal hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el bicarbonato químico y mezcla delicadamente;

Llevar al microondas por unos 2 minutos;

Retire del microondas, corte por la mitad y rellene con queso parmesano;

Dorar en una sartén hasta que el queso se derrita y el panini esté dorado.



**ACTUACIÓN
1 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



PANQUEQUE AMERICANO

INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 4 cucharadas de leche de coco
- ✓ 4 cucharadas de harina de coco

- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 cucharadita (té) de levadura
- ✓ 1 pizca de sal (opcional)

MODO DE PREPARO

Bate todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una masa homogénea y ligeramente espesa; En una sartén caliente con un poco de aceite de coco, vierta la masa y distribúyala uniformemente volteando la sartén hacia los lados;

Espera a que se dore por un lado y volteá la masa y espera a que se dore por el otro lado;

Haz el mismo procedimiento hasta terminar con toda la masa;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



TORTA DE ALMENDRA

INGREDIENTES

- ✓ 5 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 1 cucharada de crema agria ligera
- ✓ 1 cucharada de agua
- ✓ $\frac{1}{2}$ cucharadita de levadura
- ✓ 1 cucharadita de aceite
- ✓ 1 cucharada de xilitol

MODO DE PREPARO

Batir los huevos, luego agregar el agua, la nata, el aceite, batir un poco más; Luego agregar la harina de almendras con el xilitol, batir, finalmente agregar la levadura y batir;

Calienta una sartén a fuego medio con un poco de aceite, fríe por cada lado y sirve;

Si quieras, pon un poco de canela encima.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS**



PANQUEQUE DE QUESO

INGREDIENTES

- ✓ 50 gramos de requesón light
- ✓ 50 gramos de ricota
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharada de tapioca
- ✓ Manteca
- ✓ sal

MODO DE PREPARO

Mezclar;

Coloque una sartén a fuego medio;

Ponga una hebra de mantequilla en la sartén;

Freír por un lado, esperar a que se dore, dar la vuelta y freír por el otro lado.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



PANQUEQUE BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 4 cucharadas de ricota
- ✓ Un toque de canela o nuez moscada

MODO DE PREPARO

Bate los huevos con el xilitol y sazona;
 Rompe la ricota con la mano o agrega pedazos a la mezcla y rómpela con un tenedor;
 Bate hasta que quede una mezcla con trocitos de ricota.
 Caliente una sartén a fuego medio;
 Pon un poco de aceite de coco;
 Coloca la mezcla y espera a que se dore por un lado, volteá y dora por el otro lado.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



TORTA PROTEICA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de harina de coco
- ✓ 1 cucharada de proteína en polvo
- ✓ 1 huevo entero
- ✓ 1 cucharada de café de cacao
- ✓ 1 cucharada de semillas de cacao
- ✓ edulcorante al gusto
- ✓ 75ml de agua o leche vegetal
- ✓ Aceite de coco suficiente para engrasar

MODO DE PREPARO

Mezclar todo, a excepción de los nibs de cacao, hasta formar una masa muy homogénea; Prepara tus panqueques, del tamaño que quieras, en una sartén engrasada;

Al preparar, espolvorear las semillas de cacao sobre la masa.



ACTUACIÓN
02 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS



PAN CON PSYLLIUM

INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/4 Taza (té) de Harina de Almendras
- ✓ 6 cucharadas de polvo de psyllium
- ✓ 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ✓ 2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 1 y 1/4 Tazas (té) de agua hirviendo
- ✓ 3 blancos
- ✓ Sal y sésamo al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle la harina de almendras, el Psyllium, el polvo para hornear, las semillas de sésamo y la sal; Agregue el agua, el vinagre y las claras de huevo y mezcle bien con una batidora hasta obtener una masa consistente;

Moho canicas del tamaño deseado con las madres y disponer en forma engrasada;

Llevar a horno precalentado a 180°C por 50 minutos aproximadamente.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PAN DE CALABAZA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 150 g de puré de fresa
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de Psyllium
- ✓ 2 cucharadas de harina de berenjena
- ✓ 2 Cucharadas de Harina de Almendras
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 Cucharada (sopa) de Levadura Biológica
- ✓ 1 pizca de sal (opcional)

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla los huevos, el puré de fresa, el Psyllium, la harina de berenjena, la harina de almendra, la sal y el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el bicarbonato de sodio y mezcla delicadamente;

Disponer la mezcla en forma de torta inglesa engrasada con aceite de oliva;

Hornear en horno precalentado a 180°C durante 35 minutos aproximadamente.

¡Listo!



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



PAN DE MANÍ

INGREDIENTES

- ✓ 3 tazas de maní tostado (té)
- ✓ 4 huevos
- ✓ 2/3 taza (té) de agua
- ✓ 1 cucharada (té) de sal
- ✓ 1 Cucharada de polvo de hornear para tortas
- ✓ Aceite de coco para engrasar
- ✓ 1 cucharada de hojuelas de cebolla seca

MODO DE PREPARO

Pon los cacahuates en una licuadora y bate bien hasta triturar todos los cacahuates; Agrega la sal, los huevos y el agua y bate por unos 2 minutos hasta obtener una mezcla homogénea;

Apague la licuadora, agregue la levadura y revuelva suavemente con una cuchara;

Colocar la masa en forma de torta inglesa untada con aceite de coco, espolvorear las hojuelas de cebolla y llevar al horno precalentado a 180°C por 30 minutos aproximadamente; Sácalo del horno, déjalo enfriar y desmolda.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



PAN DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1 huevo
- ✓ 3 cucharadas de harina de berenjena
- ✓ 1 Cucharadita de Levadura Química
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En una taza grande poner el huevo y batir bien; Agrega el aceite de coco, la harina de berenjena y vuelve a batir; Agrega la sal y el bicarbonato y mezcla delicadamente; Golpee la taza varias veces para nivelar la masa; Microondas durante unos 90 segundos; Retirar del microondas, y pasar un cuchillo por el pan para desmoldar;



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10 MINUTOS**

Servir inmediatamente.



PAN DE CHÍA

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharada de harina de coco
- ✓ 1 cucharada de sésamo
- ✓ 2 cucharadas de chía
- ✓ 1 Cucharada de Queso Cottage Light
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1 cucharadita de levadura
- ✓ Químico
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, bate bien el huevo; Agrega la harina de coco, el ajonjolí, la chía, el aceite de coco, el requesón y la sal;

Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea; Agrega el bicarbonato químico y mezcla delicadamente; Disponer la masa en forma de torta inglesa engrasada con aceite de coco; Llevar a horno precalentado a 180°C por 15 minutos aproximadamente;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



PAN DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- ✓ 1 coliflor picada
- ✓ 1/2 taza de queso (té)
- ✓ Parmesano rallado
- ✓ 2 huevos
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Pique muy bien la coliflor hasta formar un arroz de coliflor; En un recipiente mezcla la coliflor con los huevos, el queso parmesano y la sal hasta obtener una mezcla homogénea; Divide la masa en bolitas hasta obtener la cantidad de pan deseada; En una sartén caliente con mantequilla, dore el pan por unos 6 minutos por cada lado o hasta que esté dorado; Haz el proceso con el resto de la masa.



**ACTUACIÓN
05 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



PAN DE LECHE DE COCO

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas (té) de harina de avellana
- ✓ 6 huevos
- ✓ 6 cucharadas de leche de coco
- ✓ 3/4 taza (té) de queso parmesano
- ✓ 2 Cucharaditas (té) de Levadura Química

MODO DE PREPARO

Agrega a la licuadora la harina de avellana, los huevos, la leche de coco y el queso parmesano; Bate bien hasta obtener una masa homogénea; Agregue la levadura química y revuelva suavemente para incorporar a la masa;

Verter la masa en forma de torta inglesa y llevar al horno precalentado a 180°C por 30 minutos aproximadamente; Sácalo del horno, déjalo enfriar y desmolda.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-55MINUTOS**



PAN DE LINAZA

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1 y 1/3 Taza (té) de Harina de Linaza Dorada
- ✓ 2/3 taza (té) de harina de almendras
- ✓ 1 cucharada (té) de sal
- ✓ 1 taza de agua (té)
- ✓ 1 cucharada de levadura para hornear
- ✓ 1 cucharada de semillas de lino

MODO DE PREPARO

En una batidora, agregue los huevos, el aceite de oliva, la harina de linaza, la harina de almendras, la sal y las hierbas y bata rápidamente;

Agrega el agua y bate un poco más;

Apague la batidora y agregue la levadura;
 Mezclar bien con ayuda de una cuchara;
 Disponer la masa en forma de bizcocho inglés engrasado, y agregar por encima las semillas de lino;
 Llevar a horno precalentado a 180°C por 40 minutos aproximadamente.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



PAN DE MINUTO

INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de requesón
- ✓ 1 cucharada de postre de harina de maracuya
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharada de café de levadura

MODO DE PREPARO

Mezcla todos los ingredientes, por último la levadura y coloca en el microondas en una olla con la forma que quieras el bollo por unos 2 minutos; Retire el panecillo de la olla y colóquelo en una sandwichera o en una sartén para que se tueste mejor.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-10 MINUTOS**



PAN DE NUBE

INGREDIENTES

- ✓ 3 yemas de huevo
- ✓ 3 claras de huevo
- ✓ 60 g de queso crema
- ✓ 1/4 taza de queso parmesano rallado
- ✓ 1/4 Cucharadita (té) de Levadura Química en Polvo
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle las yemas de huevo, el queso crema, el queso parmesano rallado y la sal;

Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

En otro recipiente, mezcla las claras de huevo, la levadura y bate bien hasta formar claras de nieve firmes;

Agrega las claras de huevo a la otra mezcla suavemente para que no pierdan aire;

Disponer porciones formando un círculo en forma engrasada con papel manteca;

Llevar a horno precalentado a 200°C por 25 minutos aproximadamente;

Retire del horno y deje enfriar;



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



PAN DE QUESO

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 3 rebanadas de queso provolone
- ✓ 2 cucharadas (sopa) de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cuchara (postre)
- ✓ polvo de hornear químico

MODO DE PREPARO

Agrega el queso provolone y el huevo en la licuadora y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Tiene el mezcla en uno recipiente y agregue el queso parmesano y mezcle bien;

Agregar la levadura, incorporar y dividir la masa en unidades; Distribuir la masa en moldes para hamburguesas ligeramente engrasados y llevar al horno a 180°C por aproximadamente 20 minutos o hasta que estén doradas y crocantes;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-35MINUTOS**



PAN DE QUESO DE ÑAME

INGREDIENTES

- ✓ 4 ñames medianos
- ✓ 1/2 taza de espolvoreado dulce (té)
- ✓ 1 taza de queso (rallado)

MODO DE PREPARO

Pelar los ñames y cocerlos en agua hasta que estén muy suaves;

Exprímelos hasta obtener un puré y espera a que se enfrién;

Agrega los gratinados dulces y el queso rallado y mezcla bien hasta formar una sola masa;

Forme bolitas del tamaño de una pelota de golf y colóquelas en una bandeja para hornear;

Hornear en horno precalentado a 180°C por 50 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



PAN DE QUESO RELLENO

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 50 g de queso parmesano rallado
- ✓ 2 cucharadas de levadura química
- ✓ 50 g ($\frac{1}{2}$ taza) de harina de almendras (o linaza)

MODO DE PREPARO

Separar las claras de las yemas y batir las claras hasta convertirlas en nieve;

Para agregar O restante del

ingredientes y mezcle bien hasta tener una mezcla homogénea;

Distribuir la masa en moldes de silicona o de metal antiadherente; Llevar a horno precalentado a 180°C por unos 25 minutos; Retirar del horno, esperar a que se enfríe, desmoldar y servir.



**ACTUACIÓN
08 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 taza de harina de almendras (té)
- ✓ 50 g de queso parmesano finamente rallado
- ✓ 3 cucharadas de agua filtrada
- ✓ 3 Cucharadas (sopa) de Crema de Leche Light
- ✓ 1 cucharada colmada de polvo de hornear

MODO DE PREPARO

En una licuadora bate los ingredientes a excepción del bicarbonato de sodio; Agrega el bicarbonato de sodio y bate para incrustar; Disponer la mezcla en forma rectangular, las de torta inglesa; Llevar al horno a 200°C, por 30 minutos o hasta que esté dorado;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



PAN OOPSIE

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 90g Queso Crema
- ✓ 100 g de semillas de chía o lino
- ✓ 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

Batir las claras de huevo con un poco de sal hasta que alcancen el punto de nieve;
 En un recipiente, mezcla las yemas y el queso crema;
 Luego agregue a las claras de huevo y mezcle suavemente;
 Une una forma con un papel manteca, y con una cuchara;
 Poner una porción en la forma para hacer los panes y esparcir las semillas por encima;
 Hornear a 160°C durante 30 minutos aproximadamente.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



PAN DE PARMESANO

INGREDIENTES

- ✓ 50g de crema ligera
- ✓ 3 huevos
- ✓ 3 cucharadas de agua filtrada
- ✓ 1 taza de harina de almendras (té)
- ✓ 60 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

Mezcla en la licuadora, los huevos, la crema, el agua y bate por unos 12 minutos hasta incorporar bien;

Agrega la harina de almendras, el queso parmesano y la sal y bate un poco más;

Agregue el polvo de hornear y mezcle suavemente;
Disponer de la mezcla en forma de torta inglesa engrasada con aceite de coco;

Llevar al horno precalentado a 180°C por unos 12 minutos hasta que el pan aumente de tamaño;
Reduce el fuego a 140°C y hornea por otros 22 minutos;



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



Sácalo del horno, déjalo enfriar y desmolda.

PASTEL DE PAN

INGREDIENTES

- ✓ 2.5 tazas de harina de nuez
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ condimentos a voluntad
- ✓ 1/2 taza de mantequilla derretida
- ✓ 3 huevos ligeramente batidos
- ✓ 1 taza de crema fresca
- ✓ 1 y ½ tazas de queso rallado
- ✓ 2 cucharaditas de levadura

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 210°C; Mezcle todos los ingredientes húmedos en un tazón y agregue los ingredientes secos al final, dejando la levadura al final;

Hornee en una forma engrasada durante unos 20 minutos.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-25 MINUTOS**



PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 2 gemas
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 1 cucharada de crema de ricota
- ✓ 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

En un recipiente bate las claras de huevo y reserva;

En otro bol mezcla delicadamente las yemas de huevo con la crema de ricotta;

Agregue las claras de huevo y revuelva suavemente;

Con ayuda de una cuchara, coloca porciones de la masa en una bandeja para hornear forrada con papel pergamo;

Llévala al horno por 15 minutos aproximadamente;

Servir entonces y Buena comida.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PIZZA CETOGÉNICA

INGREDIENTES

- ✓ 2 huevos
- ✓ 50 g de queso parmesano rallado
- ✓ 2 Sobres de Gelatina Incolora y sin sabor (sin azúcar)
- ✓ 1 cucharada de harina de coco
- ✓ 100ml de crema ligera
- ✓ 4 Cucharada de Agua
- ✓ sal rosa al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Pon todos los ingredientes en la licuadora, incluyendo la gelatina, sin disolverla, y bate muy bien; En forma redonda, forja el fondo con papel manteca para que no se pegue, y vierte la masa esparciendo bien; Colocar a hornear en horno medio por 20 minutos, o hasta que alcance el punto deseado (más suave o más crocante);

Voltea para que se hornee uniformemente por ambos lados;

agregar O relleno en su preferencia y llevarla a hornear nuevamente.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PIZZA DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- ✓ 2 calabacines, en rodajas (medianas)
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 1 pimiento picado
- ✓ 2 tomates picados sin piel y sin semillas
- ✓ 150g de mozzarella picada
- ✓ 1 cuchara (postre)
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Sal a gusto

MODO DE PREPARO

En una sartén antiadherente, sofreír la cebolla con aceite de oliva;

Luego agregue los condimentos, los pimientos y el calabacín y déjelo estofar por otros 5 minutos;

Revuelva bien y luego agregue los tomates y deje cocinar por otros 5 minutos, siempre revolviendo para que no se queme;

En una fuente que pueda entrar al horno, colocar encima la mitad del guiso de calabacín, la mozzarella y la otra mitad del guiso;

Espolvorear con orégano y dorar en el horno a 180°C durante 10 minutos o hasta que se derrita el queso.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PIZZA DE HARINA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- ✓ 6 cucharadas de harina de berenjena
- ✓ 2 Cucharadas de Aceite de Oliva
- ✓ 100 ml de agua
- ✓ Queso mozzarella al gusto
- ✓ orégano al gusto
- ✓ Salsa de tomate casera al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla la harina de berenjena, el aceite de oliva y el agua hasta obtener una textura de "mousse";

Deseche la masa y extiéndala en forma forrada con papel manteca hasta formar un círculo;

Llevar al horno a 200°C por unos 20 minutos;

Retire la masa del horno y extienda la salsa de tomate hecha en casa; Acomoda las rebanadas de mozzarella y termina con un poco de orégano;

Lleve al horno nuevamente hasta que el queso se derrita.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PAN PIZZA

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de harina de almendras
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 1 cucharada de agua
- ✓ 1 cucharadita de polvo de hornear Sal al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta que quede homogéneo;

En una sartén calentar una cuchara (té) de mantequilla y disponer toda la masa;

Dar un lado, y en cuanto esté firme, voltear la masa y agregar el relleno de su elección;

Retire del fuego cuando el otro lado también esté dorado.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20 MINUTOS**



PIZZA DE JAMÓN Y MOZARELLA

INGREDIENTES

- ✓ 7 cucharadas de harina de berenjena
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 100 ml de agua
- ✓ 200 g de mozzarella rallada
- ✓ 200g de jamón rallado
- ✓ 4 cucharadas de aceitunas en rodajas
- ✓ 1 cebolla picada orégano al gusto
- ✓ Salsa de tomate casera al gusto

MODO DE PREPARO

Mezclar la harina de berenjena, el aceite de oliva, un poco de sal y agua hasta obtener una textura de "mousse";
 Disponer de la masa en forma redonda forrada con papel manteca; Llevar al horno a 200°C por unos 20 min. Retire la masa del horno y extienda la salsa de tomate por encima;

Agrega la mozzarella rallada, el jamón rallado, las aceitunas y la cebolla en aros;

Espolvorea orégano por encima y vuelve al horno para derretir la mozzarella.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30 MINUTOS**



PIZZALETA

INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos
- ✓ 50 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 tomate
- ✓ $\frac{1}{2}$ cebolla en aros
- ✓ 3 rebanadas de mozzarella
- ✓ 1 cucharada de albahaca picada
- ✓ 1 cucharadita de orégano
- ✓ 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Mezclar los huevos con la albahaca en un bol;
 Sazone con sal y pimienta al gusto;
 En una sartén agrega el aceite de oliva y agrega los huevos batidos;
 Deje cocinar hasta que esté consistente y voltee;
 Luego agrega las rodajas de mozzarella, los tomates en rodajas, los aros de cebolla, el parmesano y el orégano espolvoreado por encima;
 Tape la sartén y deje cocinar por 3 min. o hasta que la mozzarella se derrita.



**ACTUACIÓN
03 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**



PIZZA BAJA EN CARBOHIDRATOS SIN GLUTEN

INGREDIENTES

- ✓ 1 brócoli entero
- ✓ 1 clara de huevo
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 210°C;
 Cocine el brócoli, incluso los tallos,
 en trozos;

Luego tritúralo en la licuadora hasta
 que se deshaga;

Coloca el contenido de la licuadora
 en un colador y exprime hasta
 eliminar todo el líquido;

Espera a que el brócoli partido se
 enfrie. Luego mezcle la clara de
 huevo. Vierta el contenido en forma
 redonda;

Llevar al horno por 20 minutos o
 hasta que la masa esté seca;

Coloca los rellenos de tu elección
 encima y hornea nuevamente hasta
 que el queso se derrita.



ACTUACIÓN
03 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS



QUICHE SIN MASA

INGREDIENTES

- ✓ 200g de panceta sin gluten, ya frita en dados
- ✓ 1 taza de queso country, colonial o suizo rallado grueso
- ✓ Media taza de cebolla rallada
- ✓ 4 huevos
- ✓ 2 tazas de crema agria ligera
- ✓ $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- ✓ $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra molida o pimienta de cayena

MODO DE PREPARO

Calentar el horno a 200°C;
 En un bowl mezcle los cuatro huevos con la crema, cebolla rallada, sal y pimienta, bata ligeramente hasta que quede suave;
 Tome un refractario de unas 9 pulgadas y engráselo con un poco de mantequilla o aceite;
 Ponga la mezcla en forma, agregue el tocino y el queso encima;

Coloca el refractario en el horno y hornea por 15 min.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS**



TOSTADA FRANCESA

INGREDIENTES

- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de ricota
- ✓ Canela
- ✓ Nuez moscada
- ✓ 1 Cucharada de Xilitol

MODO DE PREPARO

Mezcla todos los ingredientes en un bol;
 Calentar una sartén con un poco de mantequilla;
 Pon la mezcla y fríe hasta que un lado esté dorado, volteá y fríe el otro.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-20MINUTOS**



Aperitivos DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- ✓ 2 zanahorias picadas
- ✓ 1 taza de harina de almendras (té)
- ✓ 1 ½ taza de queso ricota
- ✓ 4 cucharadas de chile verde picado

- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 2 yemas
- ✓ 100 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharadita de pimentón
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

En una licuadora, muele las zanahorias junto con la ricotta;

Luego agrega las claras de huevo y bate por unos minutos más;
Verter la mezcla en un recipiente y añadir la harina de almendras, el olor verde, el pimentón, la sal y la pimienta molida. Revuelva muy bien;

Hacer bolitas del tamaño deseado, sumergirlas en las yemas de huevo batidas y luego en el queso parmesano rallado para cubrir;

Colóquelos en una fuente para horno ligeramente engrasada con un chorrito de aceite de oliva y forrada con papel pergamino;

Llevar a horno precalentado a 200°C por 30 min o hasta que esté dorado.



ACTUACIÓN
04 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS



SALTERÍA DE GARBAÑOS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza(s) de garbanzos cocidos
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva al gusto
- ✓ sal
- ✓ 1 cucharadita de pimentón (dulce o picante)
- ✓ 1 cucharadita de orégano o comino

MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes y colocar en un platón; Hornear a 200°C durante unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que se dore por completo.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40 MINUTOS**



SAL DE ESPINACAS CON QUESO MOZZARELLA

INGREDIENTES

- ✓ 2 manojo de espinacas
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de cebollín (picado)
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ Cubitos de mozzarella al gusto
- ✓ Harina de berenjena para hacer el punto
- ✓ Sal y pimienta molida al gusto

MODO DE PREPARO

Cuece las espinacas, escúrrelas y cuando se enfríen, pícalas muy finas; En un bowl agrega las espinacas, los huevos, el ajo, el cebollín, la sal, el aceite de oliva y la pimienta molida;

Mezcla muy bien Es ir agregando la harina de berenjena poco a poco hasta obtener una masa firme; Toma un poco de masa en la palma de tu mano, coloca encima cubos de mozzarella al gusto y forma bolitas. Repite el proceso con el resto de la masa;

Disponer las bolas en una placa de horno engrasada y llevar al horno precalentado a 160°C hasta que estén doradas.



**ACTUACIÓN
06 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-40MINUTOS**



SANDWICH DE ATÚN

INGREDIENTES

- ✓ 2 rebanadas de pan bajo en carbohidratos
- ✓ 150 g de atún en agua, escurrido
- ✓ 100 g de queso crema
- ✓ 3 rodajas de tomate
- ✓ 2 hojas de lechuga
- ✓ Sal y orégano al gusto

MODO DE PREPARO

En un bowl coloca el atún y el queso crema y mezcla bien hasta incorporar los ingredientes; Tempere con sal y orégano al gusto;

Rellenar la mitad de las rebanadas de pan con la mezcla, colocar las rebanadas de tomate y las hojas de lechuga, cubrir con la rebanada restante;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



SÁNDWICH DE POLLO

INGREDIENTES

- ✓ 2 rebanadas de pan bajo en carbohidratos
- ✓ 4 cucharadas de pollo desmenuzado
- ✓ 1 Cucharada Mayonesa Casera
- ✓ 2 cucharadas de zanahoria rallada
- ✓ 2 hojas de lechuga

MODO DE PREPARO

Pelar la zanahoria y rallarla muy fina; En un florero, mezcle el pollo deshebrado, la mayonesa casera y la zanahoria, mezcle bien; Rellenar la mitad de la rebanada de pan con la mezcla, colocar las hojas de lechuga y cubrir con la rebanada de pan restante;

Servir inmediatamente



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



SÁNDWICH DE PASTA AL HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 2 rebanadas de pan bajo en carbohidratos
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 lonchas finas de queso blanco o ricotta
- ✓ 1 hoja de lechuga grande
- ✓ 1 Cucharadita de Aceite de Oliva
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

En un recipiente, bate los huevos hasta obtener una mezcla homogénea; Sazone con sal y pimienta del reino, mezcle;

En una sartén calentada con aceite de oliva, ponga el huevo; Sigue revolviendo para que no se pegue al fondo hasta que el huevo adquiera una textura sólida;

Disponer esta mezcla sobre una de las rebanadas de pan y encima las rebanadas de queso y lechuga;

Cubra el pan con la rebanada restante y sirva inmediatamente.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15 MINUTOS**



TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO

INGREDIENTES

- ✓ 4 rebanadas de pan integral sin gluten
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1/2 aguacate en rodajas
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

Tostar las rebanadas de pan y colocar encima el aguacate rebanado;

Para preparar cada huevo escalfado, llene una taza de agua hasta la mitad;

Rompe con cuidado el huevo sobre el agua, asegúrandote de que esté completamente sumergido;

Cubra con un plato y cocine en el microondas durante aproximadamente 1 minuto o hasta que las claras estén cuajadas y la yema comience a cuajar pero todavía líquida (sin gotear);

Con una cuchara, retira el huevo de la taza y colócalo encima de las rebanadas de pan con aguacate;

Espolvorea con sal y pimienta del reino al gusto.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-15MINUTOS**



PASTEL DE ESPINACAS Y RICOTA

INGREDIENTES

- ✓ 1 y ½ taza de espinacas
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 6 huevos batidos
- ✓ 2 tazas de ricota
- ✓ 1 cucharada de chile verde picado en polvo u orégano seco
- ✓ Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

MODO DE PREPARO

Calentar el horno a 180°C grados; Dore la cebolla con dos cucharadas de mantequilla en una sartén, agregue las espinacas y cocine hasta que estén suaves; Batir los huevos con la ricota, la sal y los condimentos. Agregue la mezcla de cebolla y espinaca al huevo y ricotta; Poner todo en forma engrasada con aceite de oliva o mantequilla, llevar al horno por 30 a 40 minutos hasta dorar; Espere 5 minutos antes de servir.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-50MINUTOS**



PASTEL DE POLLO Y RICOTA

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de pollo desmenuzado
- ✓ 2 huevos enteros
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 1 cucharada de requesón
- ✓ 2 rebanadas de ricota cortadas en cubos
- ✓ Sal y pimienta para probar

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 210°C;
 Bate los huevos, las claras, el requesón y los condimentos con un tenedor y vierte en el molde;
 En entonces ir agregando pequeños puñados de pollo desmenuzado en forma;
 Coloca el queso encima.



**ACTUACIÓN
02 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



PASTEL SALADO

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de harina de nuez
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado 1 taza de mantequilla
- ✓ 2 huevos

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 210°C;
 Mezclar todos los ingredientes para hacer la masa;
 Ponla en forma engrasada y agrega el relleno de tu preferencia;
 Hornear con el relleno abierto o cerrado por masa.



**ACTUACIÓN
01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60 MINUTOS**



PASTEL SALADO DE LICUADORA

INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 taza en harina en
- Almendras
- ✓ 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ✓ 1 taza de agua
- ✓ 1/3 taza de aceite de oliva
- ✓ 1 cucharada de levadura en polvo
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta y orégano al gusto

MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 230°C y engrasar una fuente para horno grande;

Bate todos los ingredientes, a excepción de la levadura, hasta que la masa esté bien incorporada;

Agrega la levadura y bate un poco más, a baja potencia;
Vierte la masa en la fuente para horno engrasada y agregue el relleno de su elección;

Hornear durante unos 35 minutos;

Enfriar durante 10 minutos antes de servir.



**ACTUACIÓN
04 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



PASTEL DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- ✓ 4 tazas de brócoli cocido
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 1 zanahoria pequeña
- ✓ 2 huevos
- ✓ 80 g de queso parmesano rallado
- ✓ 1 cucharada de semilla de chía
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto
- ✓ Perejil y cebollín al gusto

MODO DE PREPARO

Cocine el brócoli, pero sin dejar que se ablande demasiado. Bátele en la multiprocesadora hasta que esté bien triturado y reserva; Batir los huevos con la ayuda de un fouet o tenedor. Luego agregue la cebolla en cubos, la zanahoria finamente rallada y los demás ingredientes (también el brócoli triturado) en un recipiente y mezcle bien; En un refractario, agrega la mezcla y salpica un poco de queso parmesano por encima. Llevar a horno precalentado a 180°C por 30 minutos;

¡Espere enfriarse y servir!



**ACTUACIÓN
07 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-60MINUTOS**



WAFLÉ BAJO EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de harina de almendras
- ✓ 1/4 Cucharadita (té) de Sal
- ✓ 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Xilitol

MODO DE PREPARO

Mezcla, en un recipiente, la harina de almendras, la sal, el bicarbonato de sodio y remueve bien;

Agrega los huevos, la vainilla y el edulcorante xilitol y sigue mezclando y batiendo hasta obtener una masa homogénea;

Vierta 1/4 taza de esta masa en la waflera precalentada con mantequilla;

Mientras se cocinan los waffles, desmoldarlos y colocarlos en una bandeja para que se enfríen un poco;

Cubra con su cobertura favorita y sirva.



**ACTUACIÓN
10 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN
-30MINUTOS**

