

Wholesome Christmas Recipes



hearty • healthy • happy



Sweet Potato Waffles

(Dairy Free) - Opcion Gluten Free & Vegan

Ingredientes:

¾ taza puré de batata Americana (puede sustituir por puré de papa, auyama, o cepa de apio también!)
1 ¼ taza avena molida (o harina de almendras, harina integral, harina sin gluten)
½ taza leche de almendras (o leche de su preferencia)
2 huevos (para hacer esta receta vegana , pueden sustituir por 2 chía o flaxseed egg)
2 cucharaditas polvo de hornear
1 cucharada lakanto o azúcar de su preferencia
1/8 cucharadita sal

Preparación:

1. Precalentar y engrasar wafflera con un poco de aceite de su preferencia (recomendamos aceite de coco o de aguacate).
 2. Mezclar todos los ingredientes hasta conseguir consistencia cremosa.
 3. Verter mezclar usando medida de ½ taza a la wafflera pre-calentada.
 4. Cocer hasta que este doradito y tostadito el waffle. Retirar de la wafflera con una pinza o espátula.
 5. Mientras termina de cocer el resto de la masa, coloca los waffles ya listos en el horno @200F para mantenerlos calientes.
 6. Sirve con los toppings de tu preferencia!
- Debajo nuestras sugerencias:

Para un savory waffle: disfrutar con huevo pochado, aguacate y pico de gallo o salmon ahumado, queso crema y puerro.

Para un sweet waffle: disfrutar con frutas, miel, granola o chocolate chips y mantequilla de almendras.

De esta receta salen 3 waffles grandes. Debajo compartimos los macros de 1 waffle (sin topping).





Christmas Guacamole

(Gluten Free, Keto)

Ingredientes:

2 aguacates maduros
¼ taza jugo de limón
2 cucharaditas de sal
¼ tz albahaca picadita
Granada
Queso Feta
Nueces (Walnuts)

Preparación:

1. Pelar y machacar aguacates hasta conseguir consistencia deseada.
2. Aliñar con limón y sal - ajustar a su gusto. Agregar albahaca picadita y mezclar.
3. Colocar en el platón en que lo servirá y decorar de Navidad con Granada, Queso Feta triturado y Nueces al gusto.

Servir con Pita Chips, Casabitos, Crudites, Nachos.

Debajo compartimos los macros de 1/3 taza de guacamole.

Calorías: 186 | Grasas: 16.7G | Carbohidratos Netos: 3G | Proteina: 4.6G

Apple Pear Crisp

(Gluten Free, Dairy Free, Vegan)

Ingredientes:

1 manzana roja
1 manzana verde
1 pera
1 taza avena
 $\frac{1}{4}$ taza almendras lonjeadas
 $\frac{1}{4}$ taza quinoa (cruda)
 $\frac{1}{4}$ taza semillas auyama
4 cucharaditas canela
4 cucharaditas lakanto (o azúcar de su preferencia)
 $\frac{1}{4}$ taza jugo de limón
1/3 taza aceite de coco (puede sustituir por ghee)
1 cucharadita de sal

Opcional:

Pistachios, Nueces, Cranberries, Apricots, Datiles

Preparación:

1. Cortar manzanas y peras en trozos de 1 pulgada (deben tener 4 tazas de fruta picada en total).
2. Mezclar manzanas y peras con jugo de limón, 1 cucharadita de canela, 2 cucharaditas de lakanto.
3. En otra fuente mezclar: avena, almendras, quinoa, semillas de auyama, 3 cucharaditas de canela, 2 cucharaditas de lakanto y el aceite de coco.
4. Colocar manzanas y peras en fondo de un pyrex 8x8, que queden en una sola capa.
5. Agregar el crumble de avena y semillas encima de las manzanas y esparcir bien.
6. Horneando por 25 minutos hasta que este doradito y las frutas burbujeando.
7. Disfrutar caliente con yogurt griego, helado de vainilla o solo.
8. También pueden congelar (antes de llevar al horno) para cocer en otro momento.

De este postre salen 6 servicios. Debajo compartimos los macros de un servicio.

Calorías: 314 | Grasas: 18.3G | Carbohidratos Netos: 30G | Proteína: 5.4G

