

Pack Antiinflamatorio

RECETARIO

DESAYUNOS Y MERIENDAS



TOCA LA IMAGEN
PARA MAS INFO

CARROT CAKE *Sin Gluten*

sin cocción sin gluten

✦ INGREDIENTES: 2 porciones

- . 40 Gms de quinoa inflada o granola o frutos secos molidos es la "base".
- . 1/2 zanahoria 🥕 rallada bien finita
- . 30 Gms de pasta de maní 🥜 2 cucharadas
- . 1 tapita de esencia de vainilla puedes usar endulzante o miel 🍯

. Opcional : nueces 🌰 25 Gms un puñado

. Frosting :

- . 100 Gms yogurt 🍦 griego o natural te dejo rece para hacerlo vos
- . 1 scoop proteína de vainilla o coco 🥥

✦ PASO A PASO:

. La quinoa inflada la pasas con la opción procesador de alimentos por la licuadora o con mini pymer la puedes también moler. Sino picas frutos secos o granola que tengas y quieras usar.

. Ralla la 1/2 zanahoria 🥕 bien finita y le sumas la quinoa procesada y la pasta de maní 🥜

. Le sumas el topping de tu preferencia; acá fue nueces 🌰 picadas

. Integras todo y estiras la masa que tiene una consistencia suave pero "pegajosa" sobre un Molde que tengas intenta poner papel de cocina o film o un molde de silicona así no se pega y te ayudas con las manos. Mi molde es de 15 cm pequeño

. Llevas a la heladera un rato y para el frosting o deco :

. FROSTING: 1/2 taza yogurt 🍦 griego o natural le sumas 1 scoop de proteína (opcional) para darle más consistencia.

.Listo ! decoras y le sumas más nueces 🌰 o lo que quieras y te gustaría poner 🍬🍫🥕🌟🔔

✦ MACROS: rinde 2 porciones

339 calorías

.13 Gms de Proteína

.11,5 Gms de carbs Net

.14 Gms de grasa



★ INGREDIENTES:

- . 3 huevos
- . 100 Gms semillas de girasol 🌻 o lino o linaza
- . 30 Gms de coco rallado o harina de coco o la que te guste
- . 50 Gms harina de algarroba o proteína sabor chocolate 🍫 o + HARINAS ALTERNATIVAS : de almendras, de coco 🥥 o de girasol o Lino molido
- . 1/2 cucharita polvo de hornear
- . 1 tapita esencia de vainilla
- . 1/4 taza de leche o bebida vegetal

OPCIONALES

- . 1 cda de Stevia o podes endulzar con manzana rallada 🍏 o 1 dátil

★ PASO A PASO :

Vas a integrar todo en un Bowl : huevos, semillas y harinas + esencia de vainilla y los opcionales que desees ejemplo endulzante para mi Stevia . Podes sumar toque de leche para lograr la masa homogénea y cocinas en una sartén 🔪 vuelta y vuelta de teflon o la engrasas previamente y listo!

A rellenar ! Disfrutalossee pone el agua para el mate 🍷 o un cafecitoou. Un ❤️ si te gusto me ayudas un montón !

★ INFO NUTRICIONAL: cada PANCAKE

- 186 calorías
- . 12 Gms proteína
- . 7,5 Gms carbs net
- . 10 Gms grasa

NUEVO PROGRAMA

MEAL PREP ANTIINFLAMATORIO



Aprende a organizar una semana entera de alimentación en solo 1 día de preparación con las técnicas

MEAL PREP & BATCH COOKING

MAS INFO TOCA LA IMAGEN SIGUIENTE

MEAL PREAP & BATCH COOKING

VERSIÓN
ANTIINFLAMATORIO



Meal prep y batch cooking son técnicas para cocinar por adelantado y organizar las comidas de varios días. En alimentación antiinflamatoria, te permiten tener siempre a mano opciones sanas, con ingredientes reales, frescos y equilibrados, evitando caer en ultraprocesados.

- Menú para 7 días
- Grilla de comidas
- Lista de compras
- Recetario completo
- Tips de cocción y conservación

\$15.000 (descargable)

\$25.000 (personalizado x 7 días)

U\$d 15/25



TOCA LA IMAGEN
PARA MAS INFO





🌱 **INGREDIENTES:** por **CADA PUDDING**

- . 2 🥄 de semillas de Chía
- . 1/4 taza de fruta de tu elección 🍓 🍇 🍌
- . 1/4 taza de bebida vegetal o leche o agua
- . 2 cdas de yogurt natural

OPCIONALES :

- . Stevia - Canela - Coco 🥥 rallado para endulzar
- . Toppings : frutos secos , semillas, soja texturizada, granola (sin gluten y casera rece en comentario 1) o + fruta

🌱 **PASO A PASO:**

- . Hidratas la chía x 15 minutos y la mixeas / licúas con la fruta de tu elección y la bebida vegetal o leche de tu elección (o agua)
- . Armas el o los frascos con una capa de este mix + el yogurt que te guste y si quieres +
- . Toppings de tu elección. : frutos secos o más fruta o una granola como use yo.... Como es tu versión ??



TORTA DE MANZANA
-SIN HARINA-
EN TAZA

★ **INGREDIENTES:** 2 TORTITAS

- . 1 Manzana 🍏 🍎
- . 1 Yogurt natural
- . 2 Huevos 🥚 🥚
- . 1 🥄 de semillas de chia
- . 1 🥄 polvo de hornear
- . 2 cdas 🥄 esencia de vainilla

TOPPINGS A ELECCION PARA DECO

- *****
- . Cacao amargo o coco rallado, puede ser canela o frutos secos

★ **MACROS :** cada TORTITA

- 150 calorías
- .16 gms de carbo
- .7,5 gms de proteína
- .6g grasa

★ **PASO A PASO:**

- . En un Bowl pones la manzana 🍏 roja o verde en cubos, sumas 1 yogurt y 2 huevos.
- . Añadis polvo de hornear y semillas de Chía. Podes endulzar con Stevia para mi la manzana ya da suficiente dulce.
- . Licuas o procesas todo o podes integrar con tenedor eso a tu elección y de esta forma sentirás los pedacitos de manzana 🍏 yo lo licué.
- . Llevas en las tazas o recipientes que selecciones a cocción por 15 a 180'grados o en microondas 3 a 5 minutos según potencia.
- . Decoras con lo que más te guste acá usamos cacao amargo 🍫 🍌 🍏
- . Lo más importante pone el agua para el 🍷 a compartir y comer sin culpas estos budincitos del bieeeen



LA VERSIÓN ANTIINFLAMATORIA AL PAN DE CADA DÍA

TENGO EL REEMPLAZO
PERFECTO

INGREDIENTES: (2 pancitos)

- ✓ 2 huevos
- ✓ 3 cdas trigo sarraceno  o la harina que más te guste (soja, Almendras, garbanzos para que siga siendo [#sinTACC](#))
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 1 cda cúrcuma o el condimento que más te guste

PASO A PASO :

.Batís los huevos en un bowl y añadís la harina de tu elección acá de trigo sarraceno.

. Suma tus condimentos preferidos acá pizca de sal y cúrcuma que amamos por su poder súper desinflamatorio.

.Listo integras queda una masa homogénea un poco líquida.

.Podes sumar unas semillitas antes de la cocción y darle la forma que más te guste y hasta hacer con molde o taza en el microondas acá lo hicimos en la sartén con unos aritos de silicona pero sin ellos salen igual de bien !... se hacen en 5 minutos vuelta y vuelta      rellena con lo que más te guste



GRANOLA

ANTIINFLAMATORIA

AHÍ VA

★ INGREDIENTES:

- . 300 g de arvejas o texturizada o quinoa o sarraceno / (o avena deja de ser sin gluten)
- . 1/2 taza semilla de Chía
- . 100 g de frutos secos use nueces - 1 taza
- . 100 g de arándanos - 1 taza

EL "CRUNCH" :

- . 2   de aceite de coco  u oliva
- . Canela
- . Extracto de vainilla o Endulzante al gusto

★ PASO A PASO:

- . En un bowl pones la base que selecciones arveja, soja puede ser quinoa o avena
- . Añadís las semillas de chía, los frutos secos que desees y yo elegí usar arándanos le queda espectacular de dulce   
- . Precalientas horno y mientras preparas el "crunch" de la granola integrando el aceite de coco + canela y extracto de vainilla o endulzante de tu elección. Integras todo muy bien y ahora si :
- . Vas a disponer la mezcla sobre la placa.
- . La CLAVE : cocción fuego bajo cuidando que no se queme hasta dar con el crocante deseado y "molestándola" cada 5 a 10 minutos !
- . Listo dejas enfriar y envasas conserva en frasco con tapa hasta por 1 semana más tiempo en la heladera

VAS A APORTAR MÁS

SMOOTHIE

2 INGREDIENTES

20 GMS DE
PROTEÍNAS!

COMUNIDAD SALUDABLE
UN DÍA A LA VEZ 🌱

verigoodlife_ 🥤 **SMOOTHIE SUPER PROTEICO** 🍷
🔥📢 y sin suplementos tipo whey 🥛🌱 súper
económica, fácil y deliciosa. **EBOOK DE RECETAS** de 📺
EN BIO 🗑️🌱 o "YO QUIERO" ESPECIAL MINI
CHEFS 🐣 **RECETAS PARA LOS MAS CHIQUITOS EN**
CASA 🐣🐣 que vos tb amarás!

Solo necesitas 2 ingredientes:

.1 yogurt griego o natural 🥛🥛

.1 taza de fruta congelada que te guste 🍷🍓🍌🍎🍌
ideal las de @gergalberries

Licúas muy bien hasta dar con la consistencia 🥛🥛🥛

TOPPING : qué más te gusten granola ideal sin azúcar,
+ fruta, frutos secos ! si quieres rece hacer casero
yogurt y granola reacciona con 🔥🔥🔥

NUEVO PROGRAMA

MEAL PREP ANTIINFLAMATORIO



Aprende a organizar una semana entera de alimentación en solo 1 día de preparación con las técnicas

MEAL PREP & BATCH COOKING

MAS INFO TOCA LA IMAGEN SIGUIENTE

MEAL PREAP & BATCH COOKING

VERSIÓN
ANTIINFLAMATORIO



Meal prep y batch cooking son técnicas para cocinar por adelantado y organizar las comidas de varios días. En alimentación antiinflamatoria, te permiten tener siempre a mano opciones sanas, con ingredientes reales, frescos y equilibrados, evitando caer en ultraprocesados.

- Menú para 7 días
- Grilla de comidas
- Lista de compras
- Recetario completo
- Tips de cocción y conservación

\$15.000 (descargable)

\$25.000 (personalizado x 7 días)

U\$d 15/25



TOCA LA IMAGEN
PARA MAS INFO





🔔 **INGREDIENTES:**

- . 1 bowl de fruta congelada o no a tu elección elección.
- 🍓🍇🍓🍇🍓
. Ralladura o jugo de un cítrico 🍊 limón lima naranja
🍊 mandarina
- . 2 cucharas 🥄 de semillas de chía o lino
- . 1 ramita de canela 🌿
- . 3 cm de jengibre 🍯 rallado o 1 cdita en polvo
- . Opcional: 2 🥄 de Stevia o eritritol o 3 dátiles 🌿 o 2
🥄 de sopa de pasas de uva para endulzar

🔔 **PASO A PASO :**

- . En una cacerola o sartén de tu elección sumas una taza grande de fruta de tu elección puede estar o no congelada yo elegí frambuesas !
- . Sume ralladura y jugo de 🍊 pero puede ser del cítrico de tu elección : mandarina limón o lima 🍋🍋
- . Opcional pero aumentaremos el poder desinflamatorio y digestivo añadí : canela en rama 🌿 y jengibre 🍯 le aporta un delicioso 😊 sabor. Podes endulzar si es de tu elección con Stevia o dátiles, pasas de uva 🍇 o eritritol tb son opción
- . Cuidas que no se queme con cuchara de madera vas removiendo y vas a ver como se evapora el líquido, jugo de la propia fruta
- . Cuando está lista apagas el fuego 🔥 y añadís 2 cdas coladas de chía o lino y reservas hasta que se enfríe
- . Aprovechas así todos los beneficios prebióticos y antiinflamatorios del mucílago lee + beneficios
- . Envasas en frasco esterilizado previamente ver comentario 1. Y reservas en la heladera para su utilización hasta por 10 días. Desayunas y meriendas muchos más saludables y MICROBIOTA FELIZ 🍀 contame si la haces !



BUDÍN MATERO

CON MANZANA Y NUECES

★ INGREDIENTES:

- . 3 huevos
- . 3 de pasta de maní @leftmantequilla o 45 gramos o 3 de aceite neutro
- . 80 Gms gms de coco rallado harina de coco o la de tu preferencia
- . 1 manzana grande 1/2 rallada y 1/2 en cubos
- . 2 de te de polvo de hornear o 10 Gms o 3/4 de una cháchara grande
- . 1 grande de esencia de vainilla
- . 50 Gms de nueces picadas @frutos_secos_online
- DECO : chocolate > 70% y praline de maní @healthymajo

★ PASO A PASO

- . En un Bowl batís 3 huevos enérgicamente y sumas la pasta de maní o el aceite
- . Añadís el coco rallado @frutos_secos_online o la harina de tu preferencia.
- . Sumas la manzana media rallada y 1/2 en cubos
- . Agregas el polvo de hornear y use esencia de vainilla opcional endulzante de tu preferencia
- . Por último cantidad generosa de nueces picadas le da esa crocancia y sabor único.
- . Recordá precalentar horno a 180 grados y luego bajarlo a 150.
- . Listo a cocción en molde de silicona o engrasado por 35 a 40 minutos fuego 150*
- . Sumé chocolate derretido el mio sugar free de @healthymajo y praline de maní
- . Dejas enfriar, cortas y disfrutas!!! Con mate o de postre con café o té me contaassssss



Leche de Coco

PREPARAR TU PROPIA
BEBIDA VEGETAL

🥥 INGREDIENTES:

🌱 150 g - 3/4 taza de coco 🥥 rallado

@frutos_secos_online

🌱 1 litro de agua 💧 tibia

🌱 1 cda - 15 g de endulzante que prefieras use eritritol
@natieroficial puede ser Stevia, Monk Fruit o eritritol.

☀️ aprovecha también la parte sólida restante. El **BAGAZO** sirve para hacer galletas, pan o budines, bombones, dulce de leche y hasta recetas saladas como el que te muestro ! Tb para trufas tenes que probar ! Y que decirte del Matcha LATTE, la Leche DORADA si buscas bajar el consumo de café ☕ son recetas geniales la queres ? Te comparto la LECHE DORADA que es desinflamante número #1

☕ **GOLDEN MILK** : 1 tacita al día en ayunas ideal

1/2 litro de bebida de coco 🥥

1 cda de CÚRCUMA - 15 g

Pizca pimienta negra molida

1/2 cuchara de JENGIBRE - 7 g

1 ramita de canela Ceilán @senaturalherboristeria O1/2 en polvo - 7 g

😊 OPCIONALES:

1 anís estrellado

5 clavos de olor

Semillas de cardamomo y coriandro - x5

Endulzar 🍯

Pones la leche 🥛 en la cacerola junto con el@resto de las hierbas y especias y llevas al fuego 🔥 removiendo con cuchara de madera 🪵 sin que hierva aproximadamente a 79 grados apagas el@fuego tapas x 5 a 10' dejas en reposo envasas y@disfrutas. En la@heladera puede conservarse hasta x 48 horas.

☀️ Preparándola en casa tendremos más nutrientes.. así evitaras el consumo de grasas inflamatorias, aditivos como edulcorantes y conservantes! si la compras lee muy bien las etiquetas, asegúrate que tenga pocos ingredientes. Ahhh y Que no tenga azúcar añadida



☕ **GOLDEN MILK** : 1 tacita al día en ayunas ideal
1/2 litro de bebida de coco 🥥
1 cda de CÚRCUMA - 15 g
Pizca pimienta negra molida
1/2 cuchara de JENGIBRE - 7 g
1 ramita de canela Ceilán @senaturalherboristeria 01/2
en polvo - 7 g
😊 OPCIONALES:
1 anís estrellado
5 clavos de olor
Semillas de cardamomo y coriandro - x5
Endulzar 🍯
Pones la leche 🥛 en la cacerola junto con el resto de las hierbas y especias y llevas al fuego 🔥 removiendo con cuchara de madera 🪵 sin que hierva aproximadamente a 70 grados apagas el fuego tapas x 5 a 10' dejas en reposo envasas y disfrutas. En la heladera puede conservarse hasta x 48 horas.

🥥🥛 **LECHE DE COCO** : bebida vegetal casera lista en 1' y muchos beneficios La compras o la preparas en casa? es una de las bebidas vegetales más conocidas y una de mis favoritas base para la amada y antiinflamatoria
es una opción muy natural, nutritiva y de fácil digestión!
🌱 además es rica en proteínas de origen vegetal, en vitaminas, en grasas saludables y minerales como el potasio, calcio, zinc, hierro y magnesio.

🥥 **INGREDIENTES:**
🌱 150 g - 3/4 taza de coco 🥥 rallado
@frutos_secos_online
🌱 1 litro de agua 💧 tibia
🌱 1 cda - 15 g de endulzante que prefieras use eritritol puede ser Stevi
☀️ aprovecha también la parte sólida restante.



TORTA EXPRESS

Sin harina

Seguro estés en la bú
squeda de

★ INFO NUTRICIONAL: todo el budín

- . 384 calorías
- . 17 Gms proteína
- . 35 Gms Caras net
- . 15 Gms grasa

★ INGREDIENTES:

- . 1/2 banana 🍌
- . 2 huevos 🥚
- . 1 cdita extracto de vainilla y puedes endulzar con Stevia ejemplo si lo deseas
- . 30 gms de coco 🥥 rallado o harina de coco o a elección son 2 cdas 🥄🥄
- . 1 🥄 cdita bicarbonato son 7 g + 2 cdas medio ácido : jugo de limón o vinagre o 1 🥄 polvo de hornear
- . Puñado 🍇 o lo que más te guste a vos

★ PASO A PASO:

- . En el mismo recipiente que llevarás a cocción pisas 1/2 banana 🍌 y le sumas los huevos y el extracto de vainilla y el endulzante si sumas
- . Añadís las 2 cdas de harina de coco o coco rallado y 1 cdita de bicarbonato de sodio + 2 cdas de un medio ácido use vinagre de manzana 🍏 puede ser jugo de limón
- . Batís e integras enérgicamente mientras Precalentas el horno
- . Cocción a 150 grados por 20 a 25 minutos Puedes hacerla @en microondas tiempo según potencia. O freidora de aire
- . Un aroma increíble vas viendo si está y te vas preparando para disfrutar con un rico mate 🍷 puedes freezar porcionada 🍇🥳🍰🧁 contame a quien se la preparas



INGREDIENTES:

- 200 g de almendras remojadas toda la noche - puedes tostarlas y/o quitar o conservar la piel como te muestro
- 1 litro de agua  SIN CLORO : filtrada o mineral
- OPCIONALES : 1 cdita de sal marina o rosada - versión más dulce : 1 cda de canela o - 1 cda 15 g de endulzante que prefieras Stevia, Monk Fruit o eritritol. Dura hasta x 5 días en la heladera.



PASO A PASO :

.Luego de dejarlas en remojo colamos y enjugamos bien las almendras y las procesamos con 1 litro de agua por unos 1-2min hasta que esté todo bien integrado. Puedes sumar una pizca de sal.

.Con la ayuda de un colador, trapito o bolsa de filtrado "ordeñamos" el resultado apretando bien la pulpa para extraer todo el líquido y tendremos nuestra exquisita leche de almendras

.Con el bagazo, oro de almendras que queda, lo disponemos bien expandido en una placa de horno con papel de cocina o silicona y lo llevamos a 150 ° revisando y moviendo constantemente (ideal hacerlo cada 10min) hasta que esté deshidratada y tome un color dorado, dejamos enfriar y lo envasamos listo para ser utilizado en preparaciones dulces o saladas



aprovecha también la parte sólida restante:

El **BAGAZO** sirve para hacer galletas, pan o budines, bombones, dulce de leche y hasta recetas deliciosas en versión. Salada ! Tb para trufas tenes que probar ! Y que decirte de sumar en tus infusiones favoritas como el Matcha Latte o la Leche dorada!



Bagels

FULL PROTEÍNA

estos **bagels** sin harina
son

🥛 **MACROS:** por porción salen 4 🍪

180 calorías

- . 7 gms Carbohidratos
- . 15 gms de grasa saludable
- . 13 gms de proteína

🥛 **INGREDIENTES:**

- . 120 gms yogurt natural - un pote usé yogurísimo tapa celeste o griego o el que tengas
- . 2 scoop de proteína tipo whey o leche en polvo
- . 60 gms de harina de nueces - 🍷 o almendras o avena (ya no sería sin gluten) - 1/4 taza
- . Pizca de sal 🧂
- . 1 cucharita 5 gramos de polvo de hornear

🥛 **PASO A PASO :**

- . En un bowl integras el yogurt con la proteína o leche en polvo
- . Sumas la harina y usas de nuez puede ser de almendras de quinoa... de avena pero dejaría de ser sin gluten
- . Añadís el polvo de hornear y la pizca de sal
- . Armas una masa con tus manos; pones en un bowl o film . Y llevas a la heladera unas horas
- . Te humedeces las manos y armas bolitas más o menos del mismo tamaño
- . Le das la forma ahuecando con un dedo
- . Pincelas con una yema de huevo 🥚 y sumas semillas en mix
- . Precalentas horno o al@micronondas
- . Cocinas por 15 a 20 minutos horno a 150 grados
- . Dejas enfriar dentro del horno Para que no baje y listo ✓ el agua para el 🍷 ya está ?
- . rellenas con lo@que más te guste acá unos mini eggs simpáticos quieres saber cómo los hacemos ??



★ **INGREDIENTES:** tips en comentario 1)

.2 litros de leche 🥛 use descremada y deslactosada

.1 pote de yogurt 🍦 natural grande 280 gramos

★ **PASO A PASO :**

⚡ En una ollita calentar la leche hasta 60 grados; si no tenes termómetro mete el dedo y conta hasta 10 segundos si te quema, ya está

⚡ En un bowl mezclas el yogurt con un cucharón de la leche ya caliente e integras muy bien hasta Volcar la mezcla en la leche restante.

⚡ Traspasar a un tupper y cerrar hermética e inmediatamente.

⚡ Envolver el tupper en una mantita o toalla NECESITA OSCURIDAD Y CALOR

⚡ Dejar reposar mínimo 12 horas en un lugar oscuro; yo lo dejé en un armario puede ser en el horno obvio apagado.

🔥 Una vez listo ya tenemos nuestro yogurt NATURAL

👉 Podes consumirlo así pero para que quede **YOGURT GRIEGO** falta un paso más!!!!

⚡ Poner un repasador cubriendo la superficie de un colador, y a su vez ese colador ponerlo arriba de un bowl

⚡ Sobre el repasador colocar el yogurt 🍦 NATURAL

⚡ cerrar y conservar al menos 12 horas en la heladera para que se filtre el suero y nos quede un yogurt súper cremoso!!!



Pan de Lino Sin Gluten

**HOY TE TRAIGO LA
SOLUCIÓN**

★ INGREDIENTES/

- .150 grs. de semillas de lino clásicas o doradas si no te gusta su toque amargo
- . 3 huevos
- .Condimentos - sal Marina o dorada ;con Cúrcuma pimienta orégano y laurel ... 🔥 subí rece
- . 2 CDAS de aceite de oliva o el que uses
- . 1 cda bicarbonato de sodio - 7 gms
- . 2 cdas. de vinagre orgánico de manzana o jugo de 1/2 limón

★ PASO A PASO

- . Moles las semillas de lino si es que no usas linaza. (Lino ya molido)
- .Usar minipimer o molinillo de café /procesadora para triturar las semillas. Use la bullet de la licuadora
- . Batís las claras a nieve y reservas.
- . En otro bowl integras las yemas con sal, el aceite y sumas el lino molido.
- .Precalenta el horno a 180°C
- .A la mezcla agregar el bicarbonato + el medio ácido elegido para ayudarla a leudar.
- . Cuando la masa está homogénea la ponemos en el molde apto de silicona o engrasado de vidrio templado o el que uses : el mío es de 15x12
- .Cocinar durante 25 a 30 minutos Desmoldar rebanar y disfrutar! Se puede freezar



INGREDIENTES : MOLDE 15x10

- . 6 Claras de huevo
- . 3 Yemas de huevo OPCIONAL
- . 50 g de coco rallado (puede requerir más si usas las yemas o tu aceite no es pastoso como el mío)
- . 2 de aceite de coco o de oliva
- . 1 polvo de hornear
- . 2 cdas de Stevia o endulzante
- . Opcional : hacerlo salado usar . Sal y condimentos al gusto en reemplazo Stevia

PASO A PASO:

Separas las claras de las yemas. Se integran Directo en la licuadora, con la mini pymer o procesador

Sumas en el vaso de tu elección las claras de huevo, el coco rallado y el aceite. Sumas la Stevia y licúas. Añadís el polvo de hornear y si deseas 2 a 3 yemas terminas de licuar. Si te queda líquido lee la aclaración en ingredientes respecto al aceite y puede requerir más coco en tu caso.

Llevas a cocción en molde que selecciones : usas papel manteca, o de silicona o engrasas previamente para que no se pegue

✓ Usamos molde de 15x10

Cocción en horno eléctrico a 150 grados x 25 a 30 minutos

EXTRA TIP:

UNA VEZ QUE ESTÁ COCIDO; EL SECRETO ES DEJARLO ENFRIAR COMPLETAMENTE DENTRO DEL HORNO Y CORTAR UNA VEZ QUE SE ENFRÍO ! **APTO KETO - CELIACOS - DIABETICOS Y PROTOCOLO 5x5 DR LUDWING JOHNSON**

NUEVO PROGRAMA

MEAL PREP ANTIINFLAMATORIO



Aprende a organizar una semana entera de alimentación en solo 1 día de preparación con las técnicas

MEAL PREP & BATCH COOKING

MAS INFO TOCA LA IMAGEN SIGUIENTE

MEAL PREAP & BATCH COOKING

VERSIÓN
ANTIINFLAMATORIO



Meal prep y batch cooking son técnicas para cocinar por adelantado y organizar las comidas de varios días. En alimentación antiinflamatoria, te permiten tener siempre a mano opciones sanas, con ingredientes reales, frescos y equilibrados, evitando caer en ultraprocesados.

- Menú para 7 días
- Grilla de comidas
- Lista de compras
- Recetario completo
- Tips de cocción y conservación

\$15.000 (descargable)

\$25.000 (personalizado x 7 días)

U\$d 15/25



TOCA LA IMAGEN
PARA MAS INFO

