

RECETARIO
SALUDABLE

Mini Chefs

PEQUEÑAS Y GRANDES RECETAS



BY VERI GOOD

ACERCA DE MI

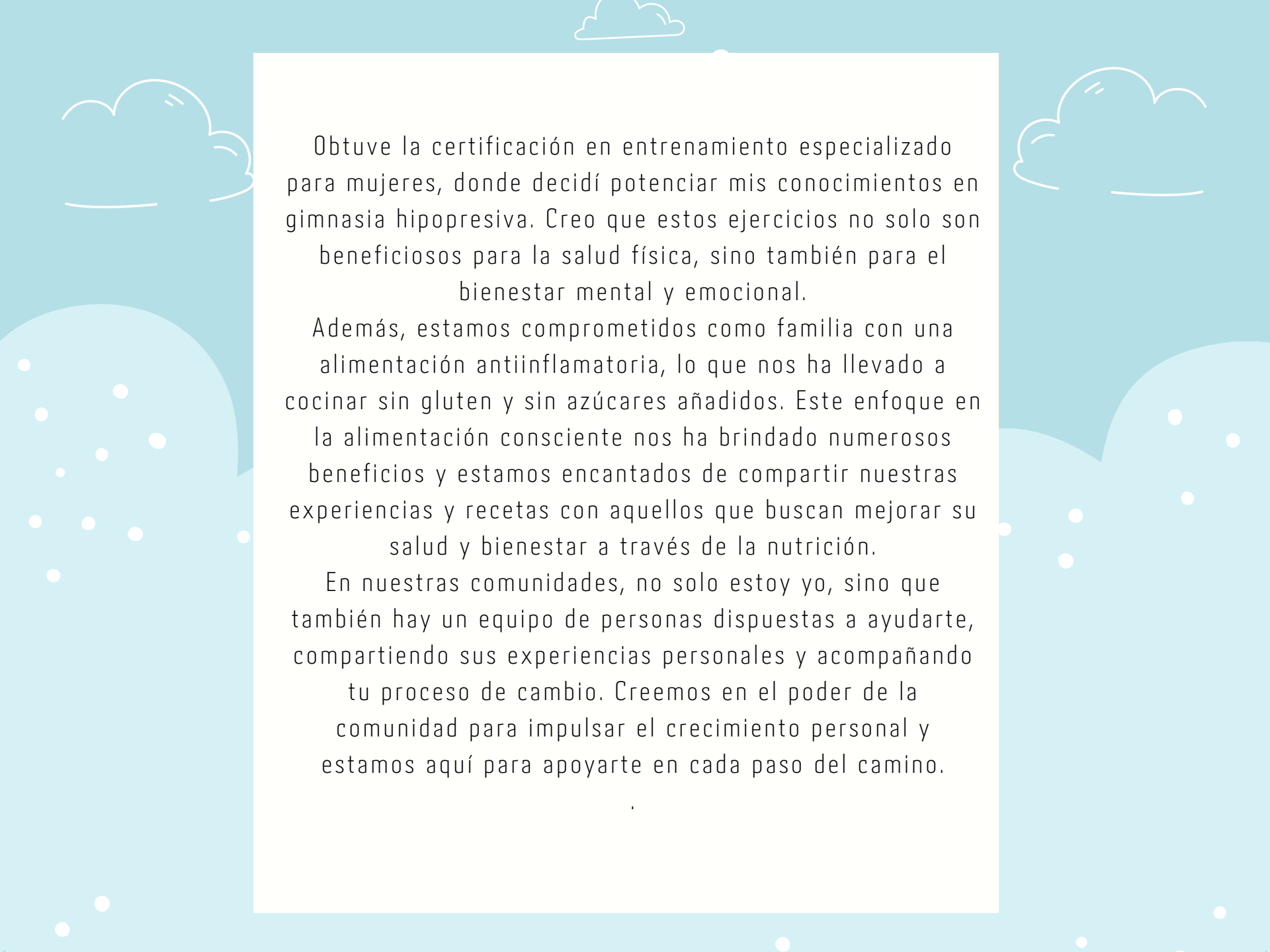


A mis 41 años, soy mamá de cuatro maravillosos niños, quienes constantemente me inspiran a crecer y aprender cada día.

En mi día a día, me dedico a trabajar en el campo de las comunidades saludables, donde encuentro una gran satisfacción en ayudar a las personas a descubrir su mejor versión. Creo firmemente en la importancia de guiar y apoyar a otros en su camino hacia una vida más plena y saludable.

Mi enfoque se centra en crear un ambiente acogedor y positivo donde todos puedan sentirse motivados y capacitados para alcanzar sus metas. Además, me certifiqué en nutrición deportiva y como entrenadora personal, lo que me permite brindar un servicio más completo, adaptado a las necesidades individuales de cada persona.

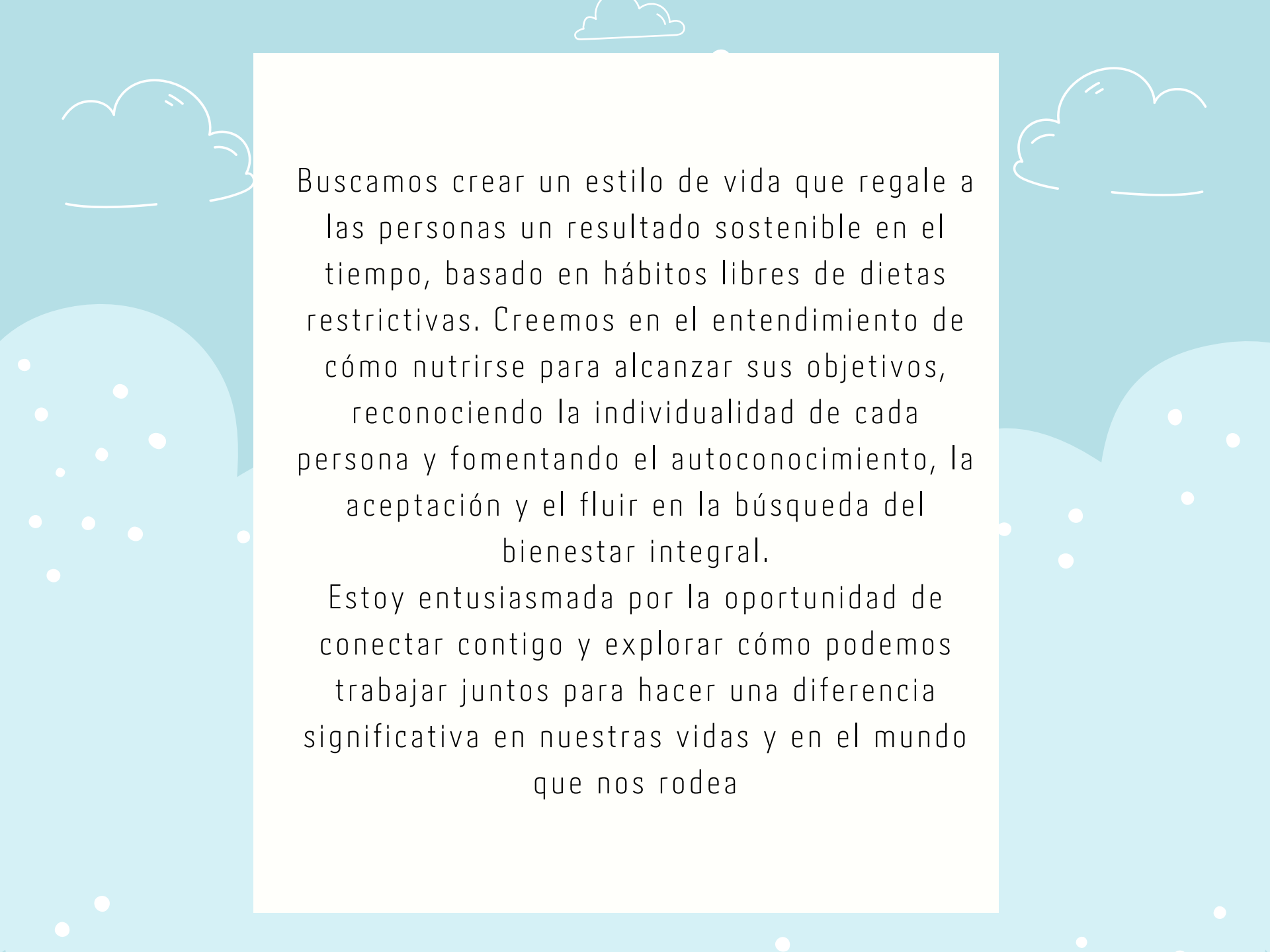


The background of the slide features a light blue sky with white, stylized clouds. At the bottom, there are light blue hills with small white dots scattered across them, resembling stars or distant galaxies. The text is centered within a white rectangular box.

Obtuve la certificación en entrenamiento especializado para mujeres, donde decidí potenciar mis conocimientos en gimnasia hipopresiva. Creo que estos ejercicios no solo son beneficiosos para la salud física, sino también para el bienestar mental y emocional.

Además, estamos comprometidos como familia con una alimentación antiinflamatoria, lo que nos ha llevado a cocinar sin gluten y sin azúcares añadidos. Este enfoque en la alimentación consciente nos ha brindado numerosos beneficios y estamos encantados de compartir nuestras experiencias y recetas con aquellos que buscan mejorar su salud y bienestar a través de la nutrición.

En nuestras comunidades, no solo estoy yo, sino que también hay un equipo de personas dispuestas a ayudarte, compartiendo sus experiencias personales y acompañando tu proceso de cambio. Creemos en el poder de la comunidad para impulsar el crecimiento personal y estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino.



Buscamos crear un estilo de vida que regale a las personas un resultado sostenible en el tiempo, basado en hábitos libres de dietas restrictivas. Creemos en el entendimiento de cómo nutrirse para alcanzar sus objetivos, reconociendo la individualidad de cada persona y fomentando el autoconocimiento, la aceptación y el fluir en la búsqueda del bienestar integral.

Estoy entusiasmada por la oportunidad de conectar contigo y explorar cómo podemos trabajar juntos para hacer una diferencia significativa en nuestras vidas y en el mundo que nos rodea

Qué onda el Mate!



POST FINDE LARGO
QUÉ HACER Y QUÉ NO

SEMILLAS
(CÓMO CONSUMIRLAS)

Un día a la Vez

3 CAMBIOS PARA HACER en los desayunos de tus niñ@s

#1



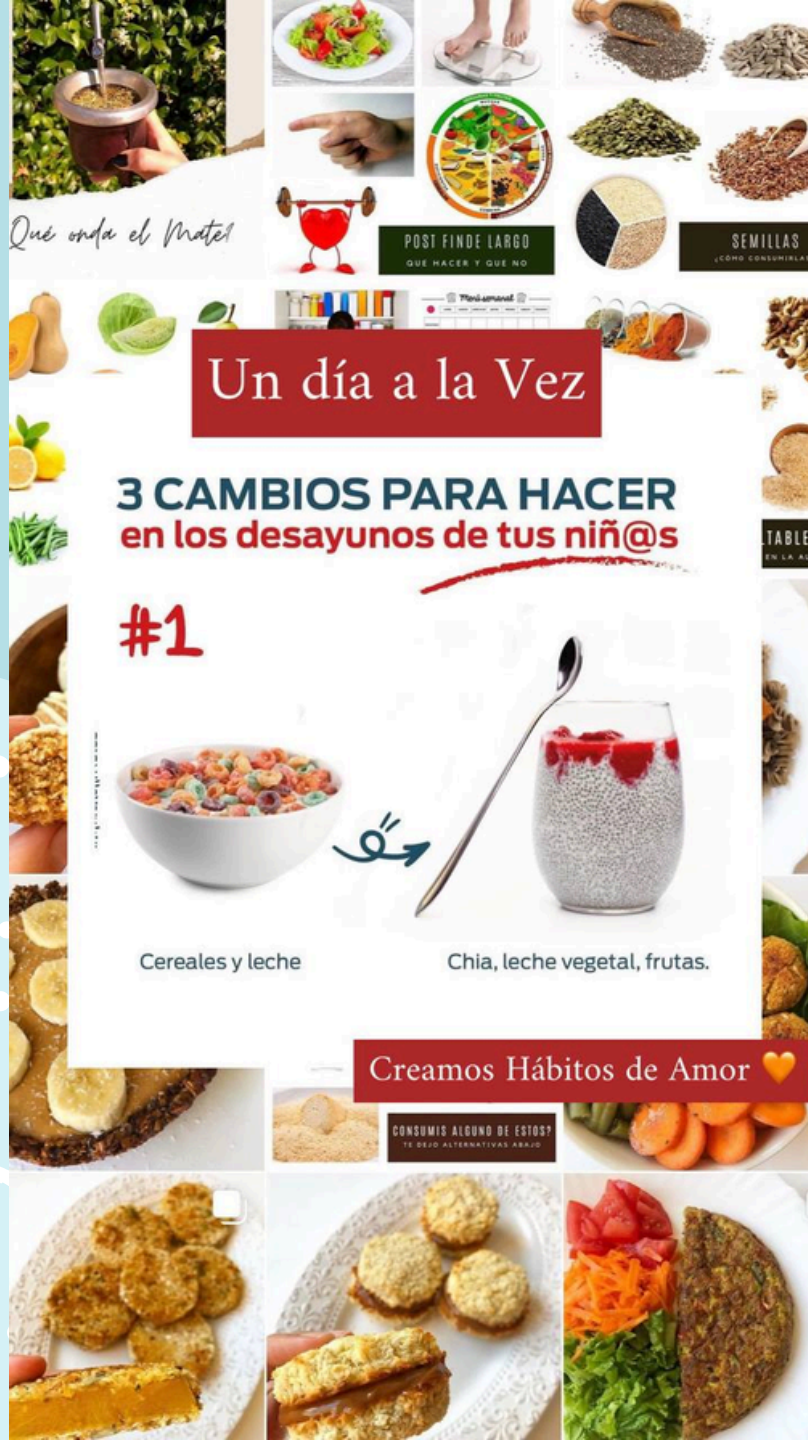
Cereales y leche



Chia, leche vegetal, frutas.

Creamos Hábitos de Amor ❤️

CONSUMIS ALGUNO DE ESTOS?
TE DEJO ALTERNATIVAS ABAJO



Qué onda el Mote!



POST FINDE LARGO
QUÉ HACER Y QUÉ NO

SEMILLAS
(CÓMO CONSUMIRLAS)

Un día a la Vez

3 CAMBIOS PARA HACER
en los desayunos de tus niñ@s

#2



Pan lactal blanco,
queso crema,
mermelada.



Galleta de arroz,
palta, huevo.

Creamos Hábitos de Amor ❤️

CONSUMIS ALGUNO DE ESTOS?
TE DEJO ALTERNATIVAS ABAJO

Qué onda el Mote!



POST FINDE LARGO
QUE HACER Y QUE NO

SEMILLAS
(CÓMO CONSUMIRLAS)

Un día a la Vez

3 CAMBIOS PARA HACER en los desayunos de tus niñ@s

#3



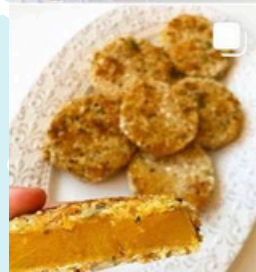
Yogur, cereales.



Yogur griego, granola casera,
frutos secos.

Creamos Hábitos de Amor ❤️

CONSUMIS ALGUNO DE ESTOS?
TE DEJO ALTERNATIVAS ABAJO



3 ideas para el desayuno de los más chiquitos y porque no también para

vos 

3 intercambios para empezar el día cargados de NUTRIENTES:

👧♀ Cereales de caja con leche; proba el chia pudding con frutas y toppings como alguna mermelada casera o pasta de maní hecho con leche, bebida vegetal o yogurt

👧♀ Tostada con queso crema y mermelada por tostada de arroz con palta y huevo

👧♀ Un yogurt con cereales azucarados por un yogurt griego o sin azúcar agregada con granola casera (hay receta por acá) o fruta 

💎 En casa Desayunan Waffles de batido de cookies o dulce de leche súper proteico y sin azúcar. Me aseguro que sus cuerpiitos reciben todos los nutrientes que necesitan sin excesos ni deficiencias.

Nuestros hijos son como esponjas tanto para absorber conocimientos como así también nutrientes. Por eso en vez de pensar que ellos por ser chicos “pueden”, pensemos ahora que son niños van a ver cómo algo natural elegir una fruta  en vez de una  galletita. Será un HÁBITO y no una IMPOSICIÓN.

Indice

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| 1 COPITA ENERGETICA | 11 COQUITOS | 21 TORTA VAINILLA |
| 2 PANCITOS DE QUESO | 12 GALLES DE CHOCO | 22 BUDIN MANZANA |
| 3 CRACKERS DE QUESO | 13 TRUFAS CHOCOLATE | 23 PEPAS |
| 4 CARROT CAKE POPS | 14 NACHOS ZANAHORIA | 24 LUNITA RELLENA |
| 5 TORTA EN TAZA | 15 GALLES BANANA COCO | 25 HELADO DDL |
| 6 CHOCOLATADA | 16 GALLES ALMENDRA | 26 CHOCOCRISPIS |
| 7 PICO DULCE FRUTAL | 17 SMOOTHIE FRUTAL | |
| 8 TRUFAS VAINILLA | 18 CHOCOTORTA | |
| 9 MUFFINS ARANDANO | 19 CEREALITAS VEGANAS | |
| 10 TORRE DE PANQUEQUE | 20 GALLES OREO | |

DESCARGA EL PROGRAMA "MEAL PREP"

ANTIINFLAMATORIO PARA ORGANIZAR LA COMIDA FAMILIAR

TOCA LA IMAGEN PARA
VER LA INFO



Meal Prep & Batch Cooking

Sos mamá y sentís que no te da el tiempo para cuidarte? 🙄👩

verigoodlife.com



**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**



The background is a solid light blue color. At the top, there are three white line-art clouds: one on the left, one in the center, and one on the right. A small white heart is positioned between the center and right clouds. In the lower half of the image, there are two light blue hills. The word "Recetas" is written in a white, cursive script font, centered between the hills. Below the word, there is a decorative white line with several loops, resembling a stylized wave or a series of connected 'e's. Small white dots are scattered throughout the background, particularly around the hills and the word.

Recetas

~~~~~



REELS

TOCA LA  
IMAGEN Y TE  
DIRIGE AL REEL



## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

COPITAS ENERGETICAAS : CON GOMITAS SIN  
AZUCAR 🍓🥝🍌🍌

★ INGREDIENTES:

⚡ COPITAS ENERGETICAS:

VERSION 1

. 1/4 kiwi 🥝

. 2 frutillas 🍓

. 1/4 banana 🍌

. 100 gms yogurt natural / sin azucar añadida

. 15 gms frutos secos

VERSION 2

. 1/4 kiwi 🥝

. 80 gms yogurt natural / 3 🍌

. 15 gms pasta de mani 🥜 sin azucar

. GOMITAS de gelatina proteicas **RECETA** 📌

⚡ GOMITAS SIN AZUCAR /

. 1 sobre sabor a eleccion de gelatina sin  
azucar

. 5 g cda de agar agar o 1 sobre gelatina sin  
sabor

. 2 🍌🍌 stevia liquida opcional

🔥 Tan simple como en 500 ml de agua

hirviendo sumar 5 cda g de agar agar o gelatina  
sin sabor luego sumar la gelatina del sabor de tu

elección añadir Stevia opcional y apagar el

fuego 🔥 integrar y dejar que se haga en la

heladera la noche anterior en o los moldes de tu  
preferencia yo use unos de silicona con formitas

de 🐼💖🍌🍌



## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

PANCITOS DE QUESO 🥞🧀 : para 4

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 150 g queso untable o 150 gr de queso en hebras
- 150 gr de harina de almendras o girasol o garbanzos o quinoa
- (o 70 gr de harina de coco)
- 1 cdita de polvo de hornear
- Sal y pimienta

### PASO A PASO :

1. Precalentar el horno a 200°.
2. En un bowl grande batir los huevos y agregar el queso.
3. Añadir la harina a elección , el polvo para hornear, la sal y la pimienta.
4. Mezclar bien hasta combinar todos los ingredientes.
5. Dividir la mezcla en muffins o hacer bolitas
6. Cocinar a fuego fuerte por 20 min o hasta que queden doraditos

### TIPS:

1. Podes condimentarlas con orégano, provenzal, pimentón, etc.
2. Usar quesos cuyos ingredientes sean: leche, cultivos lácticos, cuajo y sal. Que no tenga nada extraño agregado!





## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

### CRACKERS DE QUESO 🧀

#### INGREDIENTES:

- 65 gr de harina de soja, garbanzos, de arvejas o avena (en versión con gluten)
- 60 gr de queso rallado
- 1 pizca de agua (de ser necesario)
- 1 pizca de sal rosa (de ser necesario)
- 2 claras de huevo (opcional) o 1 huevo

#### PASO A PASO :

1. Procesar en una miniprimer (o instrumento similar) la harina de elegida y queso rallado.
2. Armar un bollo y amasar un poco (se puede agregar 1 o 2 claras de huevo o agua según cuán unida esté la masa).
4. Estirar la masa y cortar cada una de las galletitas. Para esto, poner un poco de la preparación sobre un papel manteca, cubrir con otro papel idéntico y estirar usando un palo de amasar.
5. Precalentar el horno a 180° y cocinarlas durante 10 min o hasta que veas que están bien doradas.

#### TIPS

1. Cuanto más fina quede la masa, más crocantes van a quedar las galletitas.
2. Podes condimentarlas con orégano, provenzal, pimentón, ajo, etc.

# DESCARGA EL PROGRAMA "MEAL PREP"

ANTIINFLAMATORIO PARA ORGANIZAR LA COMIDA FAMILIAR

TOCA LA IMAGEN PARA  
VER LA INFO



**-APRENDE A LIDERAR TU  
ALIMENTACION Y LOGRAR TU  
META CON ESTRATEGIA**



REELS

TOCA LA  
IMAGEN Y TE  
DIRIGE AL REEL



TRUFAS  
*Carot Cake pop's*

UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

🥕🍌 CARROT CAKE POPS 🍌🥕

★ **INGREDIENTES** : para 8 cake pop's 🥕

- . 5 galletas de arroz integral (los discos)
- . 1 zanahoria 🥕 mediana tallada finita
- . 70 gramos de frutos secos 🌰
- . 30 gramos de coco en escamas o rallado
- . 5 dátiles 🍌 o 2 cdas de pasas de uva 🍇
- . 50 gms de chocolate 🍫 al 70% o el que uses
- . 1 🍴 aceite de coco 🥥 OPCIONAL

★ **PASO A PASO** :

- . Vas a colocar todos los ingredientes juntos procesas todos los ingredientes MENOS el aceite de coco.
- . Terminas de integrar con las manos y dejas reposar en la heladera unas horas es CLAVE; ideal la noche completa.
- . Armas las trufitas con las manos y le colocas los palitos yo use de brochette pueden ser de palito de helado 🍌🥕
- . Acomodas en un plato y llevas a la heladera unas horas hasta servir.

**TIPS** : Mientras derretís chocolate 🍫 ideal 70% cacao sin azúcar.

- . Vas a bañar algunos de los pop's o sumarlos el topping que mas te guste coco rallado, granas crocantes de maní 🥜 frutos secos triturados
- . Listos reservas en tupper para su consumo o se pueden también freezar





## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

MUGCAKE O TORTA EN TAZA 🍪🍫

### INGREDIENTES :

- 4 cda. harina de almendra o a elección
- girasol algarroba quinoa
- 2 cda. cacao en polvo al 100%
- 80% sin ~~azúcar~~ o barra de chocolate
- 4 cda. ~~eritritol~~ en polvo
- 1 cda. polvo para hornear
- 1/2 cda. extracto de vainilla
- 2 pizcas sal rosa
- 2 huevos batidos
- 3 cda. aceite de coco o manteca

### PASO A PASO

1. Enmantecar la taza con manteca aceite de coco o rocío vegetal
2. Mezclar los ingredientes secos en un bowl. Añadir los huevos y el aceite de coco derretido o la manteca. Mezclar hasta que quede suave. Llenar las tazas hasta 2/3 de su capacidad. Si usas de barra de chocolate la añades antes de llevar a cocción
3. Poner en el microondas a máxima potencia durante 1-1.30 minutos. Retirar y dejar enfriar un minuto.

### TIPS :

1. Si no querés usar el microondas, podés hacerlos en el horno (si tenes tiempo, te recomiendo que lo hagas), durante 17-20min a temperatura media.





## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

### CHOCOLATADA 🍷🍴

#### Opcion 1

- 100 gr de Almendras picadas
- 3 cdas de Cacao amargo
- 1 litro de agua caliente
- Stevia

#### Opcion 2

- Media taza de crema de leche
- Media taza de agua caliente
- 1 cdita de Cacao amargo
- Stevia

#### PASO A PASO

1. Licuar todos los ingredientes en una Licuadora o Mixer y listo!

#### PASO A PASO

1. Mezclar todos los ingredientes y a disfrutar!

Tips:

En caso de que quieras usar leche animal, te sugiero reemplazar el cacao para niños (Azucarado) por cacao en polvo al 100% y Stevia



TOCA LA  
IMAGEN Y TE  
DIRIGE AL REEL



## Pico Dulce

### UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

PICO DULCE 🍌 *Version frutal!*

#### NECESITAS:

- .1 jeringa 🍷
- . Frutas de estación : manzana 🍏 kiwi 🥝
- sandía 🍉 y melón 🍈 unas 🍓 fueron nuestra elección !
- . Palitos de brochette 🍌

#### PASO A PASO :

- .Descabezas una jeringa 🍷 con la@ayuda de un cuchillo 🍴
- . Cortas la fruta en rodajas de unos 2 cm de espesor
- . Y vas haciendo los círculo ○ presionando hasta completar con los distintos colores de las frutas jugando y dando variedad de color 🍉 🍓 🥝 🍈 🍏
- . Con la ayuda de un palito de brochette luego vas ejercer presión y tendrás tu chupetin saludable listo para disfrutar
- . Otra opción es llevar unas horitas al freezer y te quedan tipo heladitos multifrutal





## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

TRUFAS AVAINILLADAS 🍌 y Crunchies

### INGREDIENTES:

- 100 gr de frutos secos picados o harina de almendras
- 100 gr de coco rallado
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- Ralladura de lima/limón
- 1 pizca sal rosa
- 1 cda. aceite de coco/manteca/ghee o de pasta de maní
- Stevia a gusto o eritritol o banana posada o manzana rallada 🍌

### PASO A PASO:

1. Mezclar el aceite o pasta de maní con el coco y las almendras o frutos secos picados
2. Incorporar la ralladura de limón, sal y extracto de vainilla / endulzar
3. Dejar reposar en la heladera durante 30 minutos o hasta que la masa esté firme pero no totalmente sólida.
4. Armar pequeñas bolitas con las manos y hacer rodar en + coco rallado



## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

MUFFINS CON ARANDANO 🍷🍰 para 6

### INGREDIENTES

- 3 Huevos
- 60ml leche o leche de almendras o coco
- 100 g harina de almendras o de girasol
- 50 g de coco rallado o harina de coco
- Extracto de vainilla
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- Edulcorante (estevia o eritritol)
- Arándanos

### PASO A PASO

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Colocarlos en una muffinera llenando 2/3 de su capacidad o en molde de budín
3. Cocinar en el horno (previamente precalentado) durante 15-20min aprox
4. hasta que estén doraditos.



# DESCARGA EL PROGRAMA "MEAL PREP"

ANTIINFLAMATORIO PARA ORGANIZAR LA COMIDA FAMILIAR



TOCA LA IMAGEN PARA  
VER LA INFO



**-APRENDE A LIDERAR TU  
ALIMENTACION Y LOGRAR TU  
META CON ESTRATEGIA**



**TOCA LA  
IMAGEN Y TE  
DIRIGE AL REEL**



## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

### TORRE DE PANQUEQUES 🍰 🍌

#### INGREDIENTES:

- .2 huevos
- . 30 gramos o 2 🥄 soperas de proteína sabor 🍫 de chocolate o HARINAS ALTERNATIVAS : de almendras, de coco 🥥 o de girasol o Lino molido
- .1 cda de mantequilla de maní 🥜 o de cacao amargo OPCIONALES
- .1 cda de Stevia o podes endulzar con manzana rallada 🍏 o banana pisada 🍌
- . 1/2 cucharita de polvo de hornear

#### PASO A PASO:

Integras todo en un bowl y cocinas en una sartén 🔪 vuelta y vuelta de teflon o la engrasas previamente y listo sumas miel o lo que desees de topping un éxito!

#### TIPS :

🍌 sobre esta base podes sumarle yogurt, frutas 🍎 🍌 🍌 queso crema 🧀 o untar con algún dulce que les guste ! 🍌 misma masa a la 🍌 wafflera y salen genial vos cómo los haces para ellos y para vos ??? clásico de clásicos en casa 🏠





## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

### COQUITOS 🥥

#### INGREDIENTES:

- 200gr de coco rayado
- 3 huevos
- 10 gr de aceite de coco o leche de coco.
- Endulzante opcional: 20gr de eritritol o 2 cdas de Stevia

#### PASO A PASO :

1. Mezclar en un bowl el coco rayado, los huevos, el aceite de coco (o leche de coco).
2. Agregar 20gr de eritritol.
3. Armar los copitos con la mano sobre una placa.
4. Cocinar en el horno (previamente precalentado) durante 10min aprox hasta que queden doraditos.



## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

### GALLETITAS DE CHOCOLATE 🍫🍪

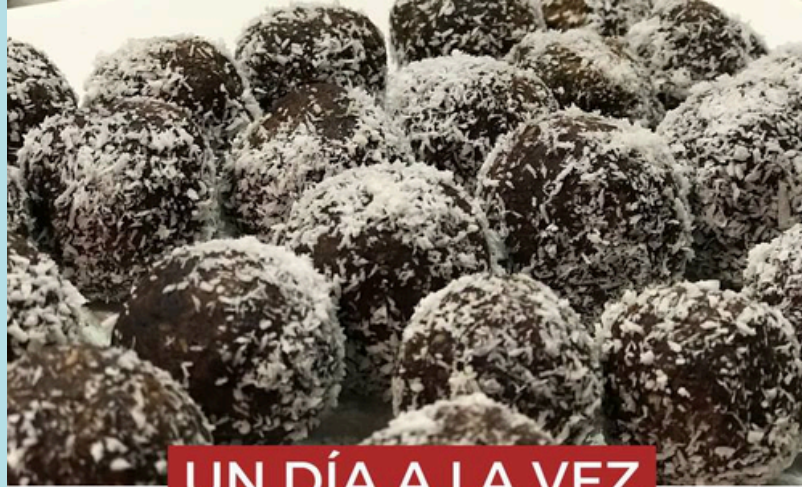
#### INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 cdas de harina de almendras de girasol o avena
- 2 cdas de harina de coco
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 2 cdas de cacao en polvo al 100%
- 1/3 de cdita de polvo de hornear
- Edulcorante a gusto (sugerencia : Stevia o eritritol)

#### PASO A PASO :

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un bowl, mezclar todos los ingredientes.
3. Hacer bolitas y aplanarlas.
4. Colocarlas sobre una bandeja para horno con papel manteca o engrasada previamente llevar a cocción x 14 a 20'





## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

### TRUFAS CHOCOLATOSAS

#### INGREDIENTES:

- 100 gr coco rallado
- 80 gr de chocolate al 80% sin azúcar
- 80 gr de crema de leche
- 25 gr pasta de maní o aceite de coco.
- Stevia: cuyo ingrediente solo sea glucósidos de esteviol (Opcional)

#### PASO A PASO :

1. Derretir la pasta de maní o aceite de coco junto con el chocolate y la crema en el microondas o cacerolita 30 segundos. Si no es suficiente, colocar 30 segundos mas. (También puede derretirse a baño maría)
2. Pasar la mezcla derretida a un bowl con el coco rallado y mezclar.
3. Dejar un rato en la heladera hasta que la masa tenga consistencia y se le pueda dar formas de bolitas.
4. Opcional: bañarlas en chocolate. Para eso derretir 3 barritas de chocolate al 80% sin azúcar.
5. Dejar las bolitas en el freezer por media hora.



REELS

TOCA LA  
IMAGEN Y TE  
DIRIGE AL REEL



## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

### 🔥 NACHOS DE ZANAHORIA 🥕

**INGREDIENTES:** Para 24 triangulitos aprox

🥕 1 zanahoria grande

🥚 2 huevos

🌊 1/2 taza - 120 g de harina de soja puede ser de avena de coco 🥥 o Almendras molidas

🌾 1/2 taza de trigo sarraceno (lee cómo se ACTIVA o más harina)

🌶️ Condimentos al gusto acá usamos cúrcuma sal pimienta orégano

### PASO A PASO :

..Antes que nada dejás en remojo toda la noche el trigo 🌾 sarraceno; es un pseudo cereal 🌊.

Al otro día enjuagas bien y listo para usar ! O usa directamente de trigo sarraceno o de tu elección

..Ahora si : Integrás en la procesadora todos los ingredientes y vas a disponer la masa de manera homogénea en una fuente de horno con aceite o papel manteca.

A fuego lento vas chequeando hasta que quede crocante. Luego das la forma clásica con ayuda de una tijera a disfrutar!

### Tips:

Riquísimo para untables acá de queso 🧀 y semillas o guacamole... como te gustan a vos



# DESCARGA EL PROGRAMA "MEAL PREP"

ANTIINFLAMATORIO PARA ORGANIZAR LA COMIDA FAMILIAR



TOCA LA IMAGEN PARA  
VER LA INFO



**-APRENDE A LIDERAR TU  
ALIMENTACION Y LOGRAR TU  
META CON ESTRATEGIA**





## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

Galles DE BANANA Y COCO 🍌🥥

### INGREDIENTES:

- 1 banana
- 1 huevo
- 2 cdas de harina de almendras
- 2 cdas de harina de coco
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1/3 de cdita de polvo de hornear
- Edulcorante a gusto

### PASO A PASO :

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un bowl, mezclar todos los ingredientes.
3. Hacer bolitas y aplanarlas.
4. Colocarlas sobre una bandeja para horno con papel manteca.
5. Cocinarlas durante 15-20 minutos a
6. fuego medio.

### TIPS:

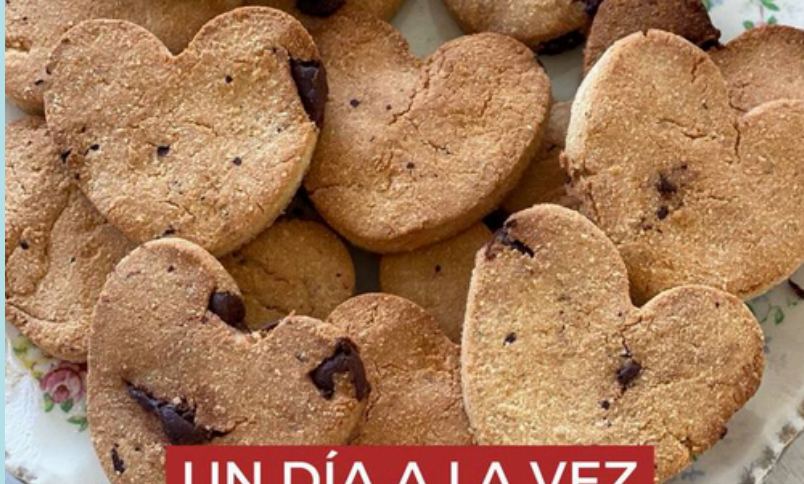
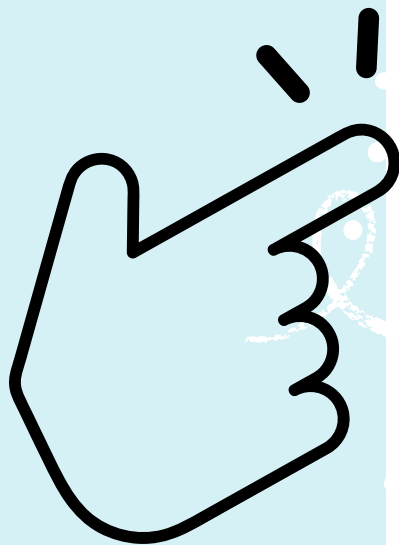
1. La banana las va a dejar húmedas; si buscas que te queden más "sequitas" puedes no ponerle.
2. Puedes añadirle sabor que vos quieras: ej. ralladura de limón/naranja, coco rallado, canela, nueces picadas.
3. Como endulcorante te recomiendo Estevia (cuyo ingrediente solo sea glucósidos de esteviol).





 REELS

TOCA LA  
IMAGEN Y TE  
DIRIGE AL REEL



## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

🍪 GALLES DE ALMENDRAS Y COCO 🍪

**INGREDIENTES** salen 18 galles

. 75 g de harina de Almendras : puedes procesar las almendras previo remojar y tostar

. 40 g de harina de coco 🍌 o coco rallado

. 2 huevos

. 3 cucharas 🥄 de stevia

. 1 cda generosa polvo de hornear

. 20 gramos de chocolate amargo

. 2 cda o 30 gramos de mantequilla de maní 🥜

**PASO A PASO :**

Batís los huevos con la stevia y la mantequilla de maní ! Sumas los secos, harina de Almendras y coco 🍌 + el polvo de hornear no te olvides !

Armas una masa dejas reposar 10' en heladera y luego estiras la masa marcas acá usamos de ❤️ y llevas a horno previo rocío vegetal en la placa por 15' a 20' hasta que doren ! Listo 🍪

🌱🌟 cada una 54 calorías, bajas en carbohidratos y buen aporte de proteína ✓🌱



# SMOOTHIE FRUTAL

-VERSION FAMILIAR-

## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

🥤🍌🍌 SMOOTHIE FRUTAL:

**INGREDIENTES :** para 3 porciones

.500 ml bebida vegetal 🌱🥥 de coco o

almendras o la leche que uses

.190 gms / 1 pote de yogurt natural o griego

.2 Bananas 🍌🍌

.2 Duraznos

.50 g de nueces o almendras 🥜

.Hielo 🧊

.Pones la base de la bebida elegida junto con el yogurt.

.Suma las bananas y duraznos ya en trozos y peladas puedes freezarlas y te dara mayor volumen y consistencia y sumas los frutos secos al procesar o luego en trozos para darle crunch 💪🐼

.Procesas o licuas todo y servis 🌱🍷🍷🍷



# CHOCOTORTA

*Saludable*

LIBRE DE  
GLUTEN

## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

### ◆ CHOCOTORTA :

#### ★ INGREDIENTES :

- . 3 huevos
- . 1 🥄 esencia de vainilla
- . 2 🥄 eritritol 30 gms o Stevia
- . 1 🥄 polvo de hornear - 5 gms
- . 100 gms harina de harina de algarroba ◆ o de tu preferencia. Almendras, sarraceno, coco +
- 2 🥄 de cacao

#### relleno

Dulce de leche + queso crema

#### ★ PASO A PASO:

- . En un bowl integras tres huevos con esencia de vainilla y/o endulzante de tu preferencia. Añadís el polvo de hornear y batís ENERGIZAMENTE con batidor de mano. Sumas la harina de algarroba en este caso pero sino usa la de tu preferencia + 2 🥄 de cacao integras hasta dar la consistencia
- . pones la @masa compacta en la placa / sartén / molde para hacer lla "galletita" de nuestra torta.
- . cocción 10 a 15 minutos en sartén / "flip" u horno molde apto o en microondas de 3 a 5' según potencia
- . Mientras se hace mezclamos el dulce de leche y queso crema 🍌 para el relleno y reservamos
- . Cortamos en 4 la base y armamos las capas : galletita / relleno / galletita



 REELS

TOCA LA  
IMAGEN Y TE  
DIRIGE AL REEL



## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

### CEREALITAS VEGANAS 🍌🔥🌱

#### INGREDIENTES

- .120 g de harina de soja - 1/2 taza
- .5 🥄 de semillas de chia
- .3 🥄 de semillas de Lino
- .2 🥄 aceite de coco 🌱 oliva o el que tengas
- . condimentos a gusto sal pimienta y cúrcuma .
- . Agua 💧 c/n

#### PASO A PASO

En un bowl Pones la harina usamos de soja, puedes de avena, de Lino, de Almendras o coco la que tengas en casa va !  
. Ahora sumas las semillas, el aceite de coco 🌱 y los condimentos ...  
. vas poniendo de a poco agua 💧 integras hasta formar una masa en bollo.  
. Estiras con palote / botella / rodillito hasta el espesor que gustes acá hicimos bien finitas para más crocante y  
. marcas 🥄 la forma, cortas con cuchillo 🥄, antes de llevar al horno en placa con papel de cocina o pone rocío vegetal o aceite para que no se peguen por 25' 30' previamente precalentado... anda chequeando cómo van y las di vuelta una vez listo ✔ para el untado que tengas en casa 🏠







## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

Galles tipo OREO 🍪

🌱 **INGREDIENTES:** para 6 alfajores / 12 tapitas

- . 100 Gms harina de girasol o las de tu preferencia; de avena, de soja, integral
- . 1/4 taza de aceite de coco 🥥 60 ml o 4 🥄
- . 1/4 taza de cacao alcalino o el que tengas
- . 1 cuchara 🥄 de ~~eritritol~~ o Stevia - 15 gms
- . Leche o bebida vegetal c/n

RELLENO :

- . Yogurt natural 240 gms
- . 2 🥄 de proteína sabor vainilla o coco rallado

OTRA OPCIÓN :

- . Solo yogurt griego (ya es consistente)

🌱 **PASO A PASO:**

- . En un bowl integras la harina con el aceite de coco, 🥥 el cacao y el endulzante de preferencia

**CLAVE DEL EXITO :** envolver en film la masa y dejarla minino 15 minutos en la heladera

. Mientras Precalentas horno

. Estirar sobre la mesada y le das forma con un cortante o vaso a las galletitas

. En placa apta con papel de cocina, silicona o engrasada llevas a cocción por 15 a 20 minutos fuego a 150. Dejas que se enfríen

. Para el RELLENO : integras un yogurt natural con proteína tipo whey o coco rallado o directo usas un yogurt griego que sea más firme

. Dejas en la heladera un ratito y a disfrutar 🍪



REELS

TOCA LA  
IMAGEN Y TE  
DIRIGE AL REEL



## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

🍰 TORTA DE VAINILLA SIN GLUTEN :  
SUPER ESPONJOSA ! 🍰

### ★ INGREDIENTES

- ⚡ 180g de maicena (1 3/4 taza)
- ⚡ 1 y 1/2 cdita de polvo de hornear
- ⚡ 150g de manteca o mantequilla sin sal a temp ambiente (11 cdas)
- ⚡ 150g de azúcar (3/4 taza)
- ⚡ 3 huevos a temp ambiente
- ⚡ 1 cda de esencia de vainilla

### ★ PASO A PASO:

. Pones la manteca en un Bowl a Temperatura ambiente y le sumas el azúcar  
. Integras con batidora eléctrica o de mano vas sumando los huevos de a uno y seguís batiendo hasta lograr mezcla homogénea  
. suma la vainilla y el polvo de hornear  
. ahora añadis la maicena y terminas de integrar con cuchara de madera o la que tengas  
. ahora si : Horno moderado previamente precalentado a 350F 175C 💡 Utiliza un molde pequeño! El mio es de 18cm/7 in  
El molde tiene que estar enmantecado y enharinado con maicena (no harina)  
Horno 350F/180c por 40 min o hasta que al pinchar el cuchillo salga seco.  
dejar enfriar. Entonces rellenamos con lo que más te guste 🍌🔥 dulce de leche y me contas

21



# Budín de Coco

## CON MANZANA Y NUECES

### Sin Gluten

UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

#### 🍎 BUDIN CON MANZANA Y NUECES

##### ★ INGREDIENTES:

- . 3 huevos 🥚
- . 3 🥄 de pasta de maní 🥜 o 45 gramos
- . 0.3 🥄 de aceite neutro
- . 80 Gms gms de coco rallado 🥥 harina de coco o la de tu preferencia
- . 1 🍎 1/2 rallada y 1/2 en cubos
- . 2 🥄 de te de polvo de hornear o 10 Gms 0 3/4 de una chachara grande
- . 1 🥄 grande de esencia de vainilla
- . 50 Gms de nueces 🌰 picadas

##### ★ PASO A PASO

- . En un Bowl batís 3 huevos 🥚 enérgicamente y sumas la pasta de maní 🥜 o el aceite Añadís el coco 🥥 rallado o la harina de tu preferencia.
- . Sumas 🍎 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
- . Dejas enfriar, cortas y disfrutas!!! Con mate 🍵 o de postre con café ☕ o té me contaassssss



## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

🍓🍌 PEPITAS.

★ **INGREDIENTES:** PARA UNA DOCENA

- . 100 gramos harina de frutos secos 🍌 : hacela en casa deajo en remojo la cantidad a utilizar, tosto 5' y proceso listo ✅
- . 80 gms harina de coco 🥥 o coco rallado
- . 30 gms Erytritol o endulzante que uses : el mío a base plantas by @natieroficial
- . 70 gms manteca a temperatura ambiente o ghee

★ **PASO A PASO :**

- . Integras todos los ingredientes
- . Amasas con las manos hasta lograr una masa homogénea
- . **IMPORTANTE Y CLAVE :** armas un bollo y envolves en papel film; dejas en reposo en la heladera mínimo 1 hora
- . Armas las galletas le das formita con el dedo y las llevas a cocción en una placa engrasada previamente
- . Llevas a cocción 8' SIN relleno
- . Sacas y ahí si ya medias doraditas terminas de poner el dulce y a cocción 10 minutos más.





TOCA LA  
IMAGEN Y TE  
DIRIGE AL REEL



## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

🍷 **LUNITAS RELLENAS** : snack Crocante !

🌱 **NECESITAS** : para 8 🍷 rellenas

- . 1 masa de tarta. Use #singluten de @lasaltenaarg ! receta si la haces vos debajo
- . 100 gms de Jamón y queso en fetas
- . 1 huevo 🍳

🌱 **PASO A PASO:**

- . Estiras una sola tapa de tarta le sumas las fetas de jamón y queso 🍷
- . Le das la forma con tus manos 🍷
- . Colocas en placa de horno y pincelas con huevo.
- . Cocción 15 a 10 minutos y listo a disfrutar!

🌟 **MASA TARTA SUN GLUTEN:** molde de 24Cm

- . 1 taza de Harina de trigo 🍷 sarraceno - 240 Gms
- . 1/2 taza de Harina de coco 🍷 - 120 Gms
- AMBAS REEMPLAZABLES** : sugiero de frutos secos, garbanzos, de soja
- . 1/4 Taza de semillas de lino o chía- 60 Gms
- . 1/4 Taza de aceite se oliva 🍷 - 60 ml
- . 1/2 Taza de agua 🍷 fría
- . Pizca de sal 🍷 puedes usar Stevia (DULCE) / Condimentos a elección (SALADA)





# El helado

## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

🍦 HELADO DE DULCE DE LECHE CASERO Y

🍦 HELADO :

. 150 Gms de dulce de leche sin azúcar  
(comprado o hecho x vos debajo 🍴 receta) +

. 1 pote yogur natural o griego

. Topping : chocolate 🍫 picado sugar free  
Integras dulce de leche + yogurt con batidora o  
una cuchara 🥄 y sumas toppings al gusto 🍫

🌟 DULCE DE LECHE : INGREDIENTES

.80 GMS Eritritol: endulzante natural

.4 cdas de agua 💧

. 400 gms de crema de leche zero lactosa

.1 🥄 bicarbonato de sodio

🌟 PASO A PASO :

Ollita preferentemente antiadherente pone  
primero el endulzante y el agua 💧💧💧.  
Llévalo a fuego hasta que rompa hervor (vas a  
burbujas en la superficie). Bajas el fuego.

2. Añadís el bicarbonato vas a ver como de color  
transparente pasa a un color caramelo. Seguir  
cocinando sin dejar de revolver hasta que esté  
color marrón oscuro, unos 10 minutos más

3. Luego vas a sumar la crema de leche y seguís  
revolviendo otra vez hasta que hierva. Seguir  
revolviendo unos 5 minutos más y listo. Si lo  
dejas más tiempo va a quedar más firme.

- Yo lo cocine por aprox 15 a 20 minutos total Y  
cuando lo sacas del fuego vas a ver como va a ir  
cambiando la consistencia



REELS

TOCA LA  
IMAGEN Y TE  
DIRIGE AL REEL



## UN DÍA A LA VEZ

By @verigood\_

### 🍫 CHOCOCRISPIS

#### 🌿 INGREDIENTES:

- . 5 galletas de arroz
- . 3 cucharas 🥄 colmadas de pasta de maní 🥜
- . 1/4 taza de cacao al 70% cacao

#### OPCIONALES :

- . stevia o miel 🍯

#### 🌿 PASO A PASO:

- . Con tus manos vas a triturar las galletas y reservas
  - . En un bowl integras la pasta de maní con el cacao opcional endulzar con Stevia, miel 🍯 de ser necesario suma un poquito de agua tibia para que "fluya"
  - . Integras las dos preparaciones.
  - . En placa apta con papel de cocina, silicona o engrasada llevas a cocción por 15 a 20 minutos fuego a 150.
  - . Dejas que se enfríe vas a ver como se pone más crocante.
  - . En tu tupper (yo usé un frasco) : los conservas y los disfrutas con leche con bebida vegetal, a sí solos o con yogurt ... como te los comerías vos ?
- .NOS ENCANTO 🌟🌟🌟🔥 integrarlos en la cocina es una gran opción !





# DESCARGA EL PROGRAMA "MEAL PREP"

ANTIINFLAMATORIO PARA ORGANIZAR LA COMIDA FAMILIAR



TOCA LA IMAGEN PARA  
VER LA INFO



**-APRENDE A LIDERAR TU  
ALIMENTACION Y LOGRAR TU  
META CON ESTRATEGIA**