



• DULCES



# TURRÓN

CROCANTE  
Y EXPRESS

TURRÓN SALUDABLE

✓ **INGREDIENTES:** para 6 turrones medianos

.150 G de chocolate  al 70% cacao es una tabletas use [#sugarfree @healthymajo](#)  
.50 g de ser arroz inflado o quinoa inflada se consigue en dieteticas

✓ **PASO A PASO:**

Tan simple como derretir el chocolate  a baño María o microondas.. y sumas la quinoa o arroz inflado. Integras todo y rápidamente armas los turrones o le das forma yo use un molde de cotillón con esa formita linda pero sino :

En el molde tu elección forrado con papel para que no se pegue o uno de silicona pones la preparación y llevas a la heladera por unas horas ! Listo ✓ cortas y servís ✓  



TOCA LA FOTO  
PARA IR AL  
REEL





TOCA LA FOTO  
PARA IR AL  
REEL

### ARBOLITOS CROCANTES



#### ✓ INGREDIENTES:

- . Tapa de pascualina integral. Marca Día es 100% integral
- . 1 tableta de chocolate al 70% cacao
- . 3 cucharadas de sopa de pasta de maní
- . crocante de Almendras o puede ser el fruto seco picado que guste
- . Bombones para coronar, coco rallado o lo que quieras
- . 2 yemas de huevo para pincelar
- . Palitos de brochette

### ARBOLITOS CROCANTES

#### ✓ PASO A PASO:

- 👉 Fundís el chocolate y sumas la pasta de maní en el microondas o a baño María
- 👉 Estiras una tapa y agregas con ayuda de espátula el chocolate previamente derretido junto con la pasta de maní
- 👉 Agregas crocante de Almendras o frutos secos picados
- 👉 Colocas la otra tapa, estiras y cortas en tiras
- 👉 Le das forma de y le pones un palito de brochette acomodando en la placa
- 👉 Píncelas con yema de huevo y llevas al horno precalentado a 180 grados por 15 minutos
- 👉 Coronas con bombón

Un *día* a la vez  
Transformación Total



Un *día* a la vez  
Transformación Total





PIONONO

✓ PASO A PASO:

. Tan simple como batir las claras a nieve ❄️ sumar la harina yo use de nuez 🥜 (las tosté y procese) o la de tu preferencia, el cacao amargo y endulzante si lo deseas yo use eritritol puede ser@Stevia o el que uses.



. integras de manera envolvente

. Llevas a cocción en placa de horno engrasada o con papel manteca por 10 a 15 minutos.

. Espera que se enfrie y quitas el papel manteca

. Pones la masa sobre un film u otro papel manteca, rellenas y enrollas con cuidado 🍫

DEJAS ENFRIAR Y RELLENAS:

. Llevas a la heladera por unas horas ! Listo ✓ cortas y servís ✓ 🔥 🥜 🍫 🍭 ❤️ 🌿

TOCA LA FOTO  
PARA IR AL  
REEL

PIONONO

✓ INGREDIENTES: para 6 porciones

. 3 claras batidas a nieve ❄️ 🥚

. 3 🍲 harina de frutos secos ( use de nuez 🥜 las tosté y procese)

. 2 🍲 de cacao amargo ☕ (DULCEo condimentos al gusto : hierbas 🌿 cúrcuma pimentón 🌶 pimienta ( SALADO )

. 1 🍲 eritritol o endulzante de tu preferencia (DULCE) o (SALADO)

Relleno: esta vez dulce! Pero con lo que más te guste 😊





### MANECOL - TURRON DE MANI

#### ★ INGREDIENTES :

- . 300 Gms de Maní pelado sin sal
- . 45 ml o 3 cucharadas aceite neutro (use de 
- . 3 cucharas de miel
- . 1 cucharadita esencia de vainilla
- . 2 cucharadas 30 Gms de Cacao amargo OPCIONAL



#### ★★ PASO A PASO:

- ✓ Tostas el maní  unos minutos en sartén u horno sin que se queme (podes usar directamente pasta de maní)
- ✓ Lo vas a procesar con paciencia despegando los bordes con espátula y parando cada 40 segundos para que cuidar el procesador de alimentos.
- ✓ Añadís el aceite neutro de tu elección y seguís procesando.

TOCA LA FOTO  
PARA IR AL  
REEL

### MANECOL - TURRON DE MANI

- ✓ Añadís el aceite neutro de tu elección y seguís procesando.
- ✓ Logras una consistencia arenosa, masa pegajosa anterior a la de una pasta de maní (no debe quedar muy líquida)
- ✓ Sumas la miel  y la esencia de vainilla
- ✓ Armas la masa y en mi caso la dividié en dos partes : a una le sume cacao amargo para darle ese veteado y un sabor y aroma increíble. Uní por último las dos masas y unificas la preparación pero ahora incluyendo aroma color y sabor chocolatoso.
- ✓ Pones film en el molde de tu preferencia y volcas la masa ejerciendo presión con ayuda por ejemplo de una espátula para que quede compacta.
- ✓ Reservas en la heladera por mínimo 12 horas.
- ✓ cortas y disfrutas. Se puede freezar !

Saleeee especial    





#### INGREDIENTES

- 200 gr de harina de avena
- 100 gr de harina de coco
- 100 gr de harina de almendras
- 100 gr de harina integral
- 2 huevos
- 300 ml de leche vegetal o descremada
- 1 cda. de agua de azhar o esencia de pan dulce
- 1 cda. sopera de miel
- 2 cdas. soperas de aceite de coco
- 1 cda. sopera de endulzante stevia
- Frutos secos, pasas de arándanos y chips de chocolate (o lo que quieras ponerle)
- 25 gr de levadura fresca (1/2 cuadradito)
- 1/2 manzana chica rallada finita o puré



#### PASO A PASO

- 1) Desmenuzar la levadura, agregar la leche a temperatura ambiente y el puré de manzana, mezclar bien, tapar y dejar reposar 15 minutos en un lugar cálido.
- 2) Mezclar por un lado los ingredientes secos y por otro los húmedos y luego unir ambos. Por último agregar la levadura fermentada con movimientos envolventes.
- 3) Pasar por harina de avena los frutos secos y pasas para que no se vayan al fondo del pan dulce al momento de cocción y luego integrar a la mezcla principal.
- 4) Colocar la preparación en un molde de pan dulce de 1 kilo y dejar reposar unos 15 minutos más.
- 5) Llevar a horno precalentado medio/bajo por 30/40 min. aprox.

Dejar enfriar por completo para comerlo 😊 Y felices fiestas!!! 🎅🎄



#### PASO A PASO

- 1) Desmenuzar la levadura, agregar la leche a temperatura ambiente y el puré de manzana, mezclar bien, tapar y dejar reposar 15 minutos en un lugar cálido.
- 2) Mezclar por un lado los ingredientes secos y por otro los húmedos y luego unir ambos. Por último agregar la levadura fermentada con movimientos envolventes.
- 3) Pasar por harina de avena los frutos secos y pasas para que no se vayan al fondo del pan dulce al momento de cocción y luego integrar a la mezcla principal.
- 4) Colocar la preparación en un molde de pan dulce de 1 kilo y dejar reposar unos 15 minutos más.
- 5) Llevar a horno precalentado medio/bajo por 30/40 min. aprox.

Dejar enfriar por completo para comerlo 😊 Y felices fiestas!!! 🎅🎄





PAN DULCE SALUDABLE

#### INGREDIENTES

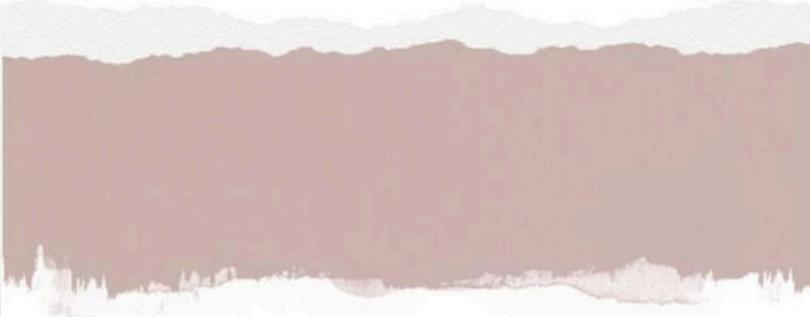
1 manzana rayada  
1 taza avena en hojuelas puede ser extra fina  
1 taza harina de Almendras  
1 taza de harina de coco   
3 huevos   
1 cda esencia de vainilla  
LA CLAVE : 1 cda agua de azar  
1 CDa colmada de polvo de hornear  
Nueces Almendras los frutos secos que te gusten acá salió con pepitas de chocolate apto y praline de mani



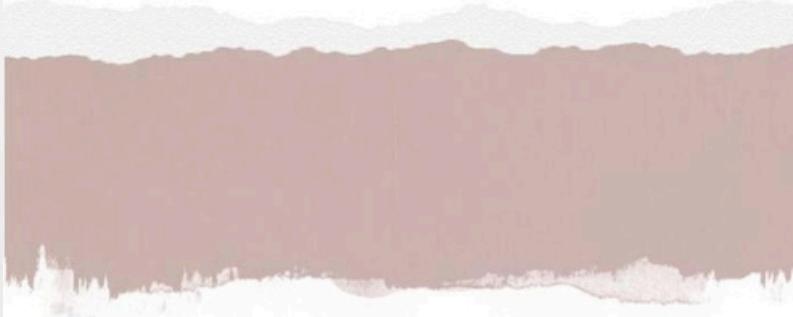
PAN DULCE SALUDABLE

#### PROCEDIMIENTO

Batidos los huevos con la manzana rayada la esencia de vainilla y el agua de azar. Vas sumando los secos y frustre secos por último hasta armar una masa (parece un ) suma un poco de agua o leche si es necesario. Usamos un molde de 1/2 kilo al que le pusimos previo a llevarlo al horno precalentado rocío vegetal. Unos frutos secos por encima y 40' fuego bajo. Decoras con lo que te guste acá glaseado y crocante de mani ! Saleeee especial



Un *dia* a la vez  
Transformación Total  
bIEΛV'EΛiDA



Un *dia* a la vez  
Transformación Total  
bIEΛV'EΛiDA



## PAN DULCE SIN GLUTEN

★ INGREDIENTES : para 1 kilo o 2 de 1/2 kilo

6 huevos  
1 manzana rayada  
Ralladura de limón y/o naranja  
1 Esencia de vainilla  
3 o 45 ml de aceite de coco   
200 Gms harina de quinoa o de soja o de tu preferencia  
50 Gms de harina de coco   
3 de eritritol @natieroficial o Stevia  
LA CLAVE : 1 cda agua de azar

1 colmada de polvo de hornear **Y OPCIONAL RECOMIENDO**  
5gms **GOMA XANTICA** o 10 Gms levadura : con 1 cda de azúcar  
y poquito de agua caliente para que fermente  
Nueces Almendras los frutos secos que te gusten acá  
chocolate sugar Free de @healthymajo



## PAN DULCE SIN GLUTEN

### ★ PASO A PASO:

Batís las claras a nieve unis con la manzana rayada la  
esencia de vainilla, el aceite de coco , la ralladura de , el eritritol o endulzante, el agua de azar.

Vas sumando los secos de manera envolvente y las yemas  
una a una para que no bajen las claras, no te olvides polvo de  
hornejar y goma xantica o la levadura fermentada y frutos  
secos por último hasta armar una masa (parece un ) suma  
un poco de agua o leche si es necesario.

Usamos la famosita ollita antiadherente de 24 cm; pero  
usa el o los moldes de tu preferencia. Unos frutos secos por  
encima y 45 minutos fuego bajo. Decoras con lo que te  
guste acá frutos secos y chocolate deli sugar Free ! Saleeee  
especial



25



### DONUTS CHOCOLATOSAS

Licuar/mixear/procesar:

- 2 huevos
  - 1/4 taza de leche vegetal @tratenfu
  - 1/3 taza de coco rallado
  - 1/3 taza de harina de almendras (o harina de arroz o harina de avena o harina integral)
  - 2 cdas soperas de cacao amargo en polvo @drcacaochocolates
  - stevia a gusto (use 3 sobres)
  - 1 cdta polvo hornear
- Volcar la mezcla en moldes de silicona (yo use de donuts grandes, pero sino salen 2 muffins grandes o 4 medianos o un budín pequeño/bajo)
- Por último cocinar en horno moderado durante 20 minutos (precalienten para mejor cocción!)
- Una vez que estén a temperatura ambiente, desmoldan, y agregan topping a gusto, yo use:
- Dulce de leche sin azúcar



• SALADAS



TOCA LA FOTO  
PARA IR AL  
REEL

# Hummus *De Remolacha*

## HUMMUS DE REMOLACHA

### ★ INGREDIENTES:

- Garbanzos 200 gramos ya cocidos
- 1 remolacha grande
- Jugo de 1 limón
- Cúrcuma y pimienta usamos un poquito de sal los condimentos que te gusten
- Thaini (pasta de sésamo : debajo la receta para que la hagas en casa )
- 3 cdas de aceite de oliva

### ★ PASO A PASO:

Procesas bien los ingredientes y listo ✓👌 para snack saludable con palitos de zanahoria 🥕 o apio, crackers, y hasta Nachoooss FIT que próximamente vendrá receta y porque no para ese panecito de lentejas si queres la rece está en mi perfil o en la guía de panes 🍞 del enlace





### PANQUEQUES 🥥 DE ESPINACAS 🥬

1 + 1/2 taza de espinaca cortada  
1/2 plátano maduro  
1/4 taza de leche de tu preferencia  
1 huevo + 1 clara  
1/2 taza de avena  
2 cucharadas de vainilla  
1/2 cucharadita de polvo para hornear

Precalentar el sartén al menos 5-10 minutos.

Les aconsejo que hagan sus pancakes pequeños para que sea más fácil voltearlos.

Voltearlos hasta que la orilla esté cocida y superficie llena de burbujas.

Poner una ligera capa de aceita o mantequilla 🤤

Con esta mezcla salen aprox 6 hotcakes pequeños





## CANAPES CON CAMARONES

### ✓ INGREDIENTES:

- 150 G de camarones
- 1/2 pepino
- 1 boniato pequeño o batata
- queso mascarpone o untable
- 1/2 palta
- 1/2 Limón
- Condimentos y semillas

### ✓ PASO A PASO:

Corta el pepino en rodajas no muy finas y reserva. Lo mismo con el boniato 🥔 y lo cocinamos vuelta y vuelta acá usamos la freidora de aire; podes en el horno o en la famosa olla... Cocinas los camarones 🦐 en una sartén con un poquito de aceite de oliva. 🍃

Armamos los canapés :

BASE DE PEPINO 🍃 + mix de palta con limón + camarón 🦐 y semillas de chía

BASE DE BONIATO : queso 🧀 mascarpone o el que uses + boniato y semillas de sésamo





### CANASTITAS DE QUINOA

#### INGREDIENTES ( para 6 canastitas)

2 tazas de quinoa cocida\*\* @laprovehnos

2 cucharadas de almidón de maíz

Condimentos a gusto: sal ,pimienta, orégano

Rellene con: unttable de porotos blancos, tomatitos Cherry y kale

\*\*Recuerden que deben lavar la quinoa varias veces para quitarle las saponinas y luego remojarla al menos 8 hs para absorber mejor sus nutrientes\*\*



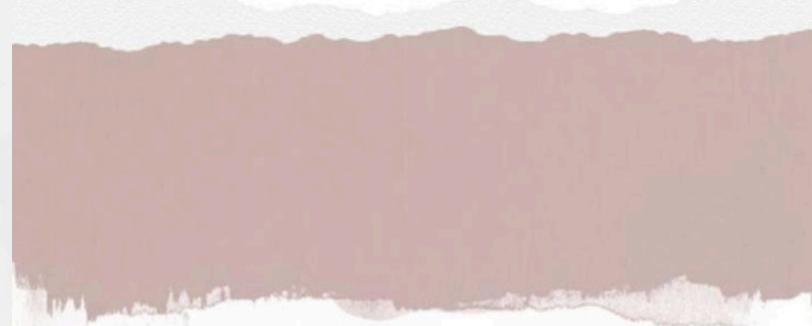
### CANASTITAS DE QUINOA

1 . Colocar en un bowl la quinoa y procesarla hasta formar un puré. Condimentar con sal pimienta y orégano (o los condimentos que más te gusten).

2 . Añadirle el almidón de maíz ( o la harina de tu preferencia). Formar una masita.

3 . Colocar la masita dentro de moldes para muffins previamente aceitado y presionar con las manos.

4 . Hornear 20 minutos en horno fuerte hasta que estén bien sólidas. Luego pueden rellenar con lo que más les guste: yo rellene con unttable de porotos blancos, cherries y kale



TOCA LA FOTO  
PARA IR AL  
REEL



## BOMBONES DE ATÚN CROCANTES

### ✓ INGREDIENTES:

- 🐟 1 lata de lomitos de atún al natural
- ☀️ 3 cdas de mostaza
- 🥚 2 huevos
- 🌿 condimentos al gusto
- 🍅 1/4 taza de puré de tomate

### ✓ PASO A PASO :

- 👉 Procesas todo y llevas a cocción en el molde de tu elección por 15 minutos ! yo los quería mini para hacer tarteletas y use el molde de bombones que es de silicona y apto cocción.
- 👉 La base son crackers de semillas con 2 ingredientes SI 2! Esta la receta hoy montada en mi FEED 🙏😊



TOCA LA FOTO  
PARA IR AL  
REEL



## Peras 🍐 Asadas y queso azul

### INGREDIENTES:

- 🍐 4 peras
- 🧀 50 g de queso roquefort o el que gustes
- שמן aceite de oliva
- 🌰 20 g de nueces
- 🍯 miel opcional
- 🌿 hojitas de cilantro o menta para decorar

### PASO A PASO :

Ahuecas las peras con una cuchara 🍲 y cortas un poquito de la parte redondeada (del lado con cáscara ) para que se pueda "sentar" en la placa que le pusimos papel manteca. Sumas aceite de oliva 🍃 y el queso 🧀 azul y llevas al horno por unos 10 minutos retiras sumas las nueces picadas y las hojitas 🌿 volves a llevar a cocción unos 10 a 15 minutos más hasta que estén doradoras y crujientes ! El aroma en toda la casa 🏠 es la gloria !



# ATENCION

NUEVO PLAN

## *“RENACER DESDE EL AYUNO INTERMITENTE”*

Prepárate para las fiestas con un programa de desintoxicación que revitaliza tu cuerpo desde adentro.

Ideal para limpiar el hígado y los intestinos, sentirte ligero y lleno de energía mientras disfrutas de esta temporada. Empieza hoy y llega a las celebraciones en tu mejor versión



21  
DÍAS

A large purple arrow points from the top left towards a white alarm clock. The clock has a yellow 'RESERVA' button at the bottom. A pink price tag is attached to the top of the clock, reading '\$48.000 Ars o \$48 Dls'. To the left of the clock are a wooden fork and spoon. Below the clock, the text 'Renacer desde el' is written in pink, and 'AYUNO INTERMITENTE' is written in large white letters. To the right of the text is a photo of a woman with blonde hair, smiling, holding two jars of food. A small white box at the bottom left contains a bulleted list of program features: Estrategia de Ayuno Femenino, Recetario Antiinflamatorio, Opciones de comidas para cada momento del dia, Rituales y Fitoterapia, and Comunidad y Acompañamiento. The bottom right of the ad features the tagline 'Un Dia a la Vez!!' over a background of fruit.

- Estrategia de Ayuno Femenino
- Recetario Antiinflamatorio
- Opciones de comidas para cada momento del dia
- Rituales y Fitoterapia
- Comunidad y Acompañamiento

Motivación, guía y conexión con mujeres que van por lo mismo.

Un Dia a la Vez!!

TOCA LA IMAGEN  
PARA MAS INFO

