

Merry Christmas

FROM VERI GOOD

EXPRESS

Mi Selección para
estas fiestas



• DULCES



TURRÓN

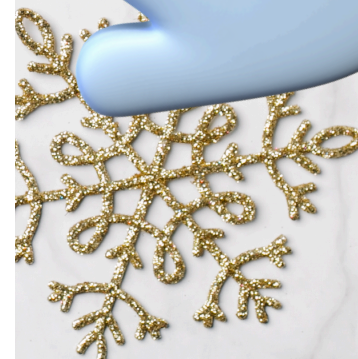
CROCANTE
Y EXPRESS

TURRÓN SALUDABLE

TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL

✓ **INGREDIENTES:** para 6 turrónes medianos
.150 G de chocolate 🍫 al 70% cacao es una tableta use
[#sugarfree](#) [@healthymajo](#)
.50 g de ser arroz inflado o quinoa inflada se consigue en
dietéticas

✓ **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 turrónes 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 ✓ 🔥 🥜





ARBOLITOS CROCANTES



ARBOLITOS CROCANTES

TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL

✓ INGREDIENTES:

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

✓ 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



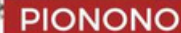


.Tan simple como batir las claras a nieve ❄️ sumar la harina
yo use de nuez 🥜 (las tosté y procesé) o la de tu
preferencia, el cacao amargo y endulzante si lo deseas yo
use eritritol puede ser @Stevia o el que uses.

- DEJAS ENFRIAR Y RELLENAS:**

. Llevas a la heladera por unas horas ! Listo ✓ cortas y servís ✓🔥🥔🍌🍫❤️🌱💡

Un día a la vez



**TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL**

. 3 claras batidas a nieve ❄️🥚
 . 3 🥄🥄🥄 harina de frutos secos (use de nuez 🥜 las
 tosté y procesé)

- 2   de cacao amargo  (DULCE o 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 🍬









Un *día* a la vez
Transformación Total






MANTECOL - TURRON DE MANI

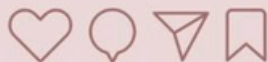
★ **INGREDIENTES :**

- . 300 Gms de Maní pelado sin sal
- . 45 ml o 3    aceite neutro (use de )
- . 3 cucharas  de miel
- . 1  esencia de vainilla
- . 2   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 seguí procesando.

Un *día* a la vez
Transformación Total



TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL

MANTECOL - TURRON DE MANI

- 🌱 Añadís el aceite neutro de tu elección y seguí 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 dividí 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 🧑🏻🧑🏻🧑🏻❤️

Un *día* a la vez
Transformación Total

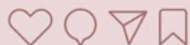




INGREDIENTES

- 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. soperas de miel
- 2 cdas. soperas de aceite de coco
- 1 cda. soperas 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

Un *día* a la vez
Transformación Total



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!!! 🎄🎅

Un *día* a la vez
Transformación Total



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!!! 🎄🎅

Un *día* a la vez
Transformación Total





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 frustra 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 🎅🎅🍌❤️





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 hornear 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 🎅🎅🍷❤️

Un *día* a la vez
 Transformación Total



Un *día* a la vez
 Transformación Total





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 cdita 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 budin 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*





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 quieres la rece está en mi perfil o en la guía de nanes 🍞 del enlace

TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL





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 cucharas 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 aceite 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 chia

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

Un día a la vez
Transformación Total





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: untable 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 untable de porotos blancos, cherries y kale




TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL


BOMBONES DE ATÚN CROCANTES

✓ INGREDIENTES:

-  1 lata de lomos 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
- 🫒 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 🌿 vuelves 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 !



ATENCIÓN

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

**\$48.000 Ars o
\$48 Dls**

RESERVA

Renacer desde el **AYUNO INTERMITENTE**

- ◆ Estrategia de Ayuno Femenino 📖
Aprendé cómo, cuándo y por qué ayunar según tu cuerpo y tus hormonas. con el objetivo de potenciar la RECOMPOSICION CORPORAL
- ◆ Recetario Antiinflamatorio 🥗
Salidas de ayuno dulces y saladas para activar tu metabolismo sin inflamarte.
- ◆ Opciones de comidas para cada momento del día
- ◆ Rituales y Fitoterapia 🌿
- Herramientas naturales para acompañar cuerpo y mente.
- ◆ Comunidad y Acompañamiento 🤝
Motivación, guía y conexión con mujeres que van por lo mismo.

Un Día a la Vez!!

**TOCA LA IMAGEN
PARA MAS INFO**

