



Recetario de Postres Que Si!

Cocina que sana

Estos postres fueron diseñados utilizando ingredientes que aportan mucho más que sabor. Especias, semillas, frutas y alimentos funcionales se combinan para crear opciones que pueden disfrutarse como colación, merienda o cierre de una comida especial.

-Por **Veronica Bianco - Holistic Health Coach**

Terapeuta en Ayurveda y Entrenadora de la Mujer

Comunidad Saludable **"Un Dia a la Vez"**

Índice de Recetas

1. Gelatina de Hibiscus,

Hibiscus y canela

2. Manzanas Asadas con Canela y Nueces

Canela y nueces

3. Trufas Chocولاتosas

Cacao y canela

4. Pudding Dorado de Chía

Cúrcuma y chía

5. Peras al Té Chai

Espicias chai

6. Mousse Cremoso

7. Compota Especiada

Jengibre y canela

8. Budín de Zanahoria y Naranja

Zanahoria y canela

9. Yogur con Sésamo

Frutos rojos y sésamo

10. Muffins de Pera

Cardamomo y almendras

11. Copa Cremosa Antiinflamatoria

Frutos rojos y chía

12. Helado de Chocolate

Cacao

13. Cheesecake

Banana y frutos rojos

14. Helado de Frutos Rojos

Frutos rojos

15. Tiramisú Express

Cacao y café

16. Vainillas o Galletas de Avena

Avena y canela

17. Flan Casero

Coco y café

18. Trufas Estilo Carrot Cake

Zanahoria, canela y jengibre

Lista de Compras

Todo lo que necesitas para las 18 recetas

DIETÉTICA / HERBORISTERÍA

- Cacao amargo en polvo — 200g
- Canela en polvo — 50g
- Jengibre en polvo - 30 g
- Cúrcuma en polvo — 30g
- Stevia o eritritol — 200g
- Semillas de chía — 150g
- Sésamo negro o integral — 100g
- Harina de almendras — 300g
- Almendras enteras o molidas — 200g
- Nueces — 200g
- Pasta de maní o almendras natural — 1 frasco (250g)
- Coco rallado — 150g
- Aceite de coco — 1 frasco pequeño
- Esencia de vainilla natural — 1 frasco
- Vainillas sin azúcar o galletas de avena — 1 paquete (opcional si no se hacen caseras)
- Café instantáneo o café molido
- Flores de hibiscus secas (jamaica) — 50g
- Gelatina sin sabor bovina — 2 sobres (28 g) o agar agar en polvo — 5g (opción vegana)

VERDULERÍA / FRUTERÍA

- Manzanas — 6 unidades
- Peras — 6 unidades
- Bananas maduras — 6 unidades (algunas para congelar)
- Zanahorias — 4 unidades
- Palta/aguacate — 3 unidades
- Frutos rojos frescos o congelados — 500g (frutillas, arándanos, frambuesas)
- Naranja — 2 unidades
- Limón — 2 unidades
- Jengibre fresco — 1 trozo pequeño

SUPERMERCADO / LÁCTEOS Y OTROS

- Yogur natural griego o vegetal
- Queso crema — 1 pote pequeño (200g) opcional
- Huevos — 1 docena
- Leche de coco o de preferencia (500ml c/u)
- Avena tradicional ideal sin gluten o harina de avena — 500g
- Miel ideal cruda — 1 frasco pequeño (opcional de endulzante)
- Dátiles — 10 dátiles (opcional de endulzante)
- Clavo de olor — 20 g
- Canela en rama — 2 unidades (si no se tiene en polvo)



Gelatina de Hibiscus con Canela y Chía. Primera receta del recetario. Visual, colorida y antiinflamatoria. Sin azúcar refinada.

Gelatina de Hibiscus y Chía

4 potecitos de 100ml o copas individuales

Ingredientes:

- 400ml de agua (1 taza y media de agua en total)
- 2 cdas de flores de hibiscus secas (jamaica)
- 1/2 rama de canela y 4 clavos de olor
- 2 cdas de semillas de chía
- 28 g de gelatina sin sabor bovina (2 sobres o 3 cdas de grandes colmadas) o 5g de agar agar en polvo (opción vegana)
- 1 cda de miel, stevia o eritritol al gusto
- Gotas de jugo de limón o naranja
- Opcional: frutos rojos para decorar

Preparación paso a paso:

1. Hervir 300 ml de agua (1 taza) con la rama de canela y los clavos de olor durante 10 minutos a fuego medio. Apaga el fuego dejar entibiar y sumar las flores de hibiscus
2. Colar la infusión y endulzar al gusto mientras está caliente.
3. Hidratar la gelatina sin sabor en 100 ml de agua durante 5 minutos. Si usas agar agar, disolver en agua hasta hervir 2 minutos.
4. Incorporar la gelatina hidratada o agar agar a la infusión caliente y mezclar bien hasta disolver completamente.
5. Dejar entibiar y agregar las semillas de chía y gotas de jugo de limón o naranja, revolver bien.
6. Distribuir en 4 potecitos o copas de 100ml aprox o molde grande a elección
7. Refrigerar mínimo 3 horas o hasta que esté firme.
8. Decorar con frutos rojos antes de servir.

ALIMENTOS MEDICINA: HIBISCUS Y CANELA

✔ **Beneficios:** Antiinflamatoria, diurética, rica en antioxidantes y vitamina C. La chía aporta fibra y omega 3.

Conservación: Heladera hasta 5 días tapados.

Manzanas Asadas con Canela y Nueces

Ingredientes

- 2 manzanas
- 1 cucharadita de canela
- 20 g de nueces picadas
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla

Preparación

1. Cortar las manzanas por la mitad
2. Retirar el centro
3. Rellenar con nueces y canela
4. Hornear durante 25 minutos a 180°C
5. Servir tibias

Se puede acompañar con 4 cucharadas de yogur vegetal o natural y 1 cucharadita de cacao amargo.

Alimentos Medicina

Canela y nueces

Beneficios

Aporta fibra, antioxidantes y genera gran sensación de saciedad.

- ✓ Ideal como colación o merienda reconfortante



Trufas Choclatosas



Ingredientes

- 1 taza de harina de almendras (o almendras molidas / procesadas tb pueden ser nueces o avellanas)
- 2 cucharadas de cacao amargo
- 1 cucharadita de canela
- 3 cucharadas de pasta de maní o almendras natural
- Agua si fuera necesario
- opcional coco rallado

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y refrigerar al menos 15 minutos
2. Formar pequeñas bolitas
3. Pasar por coco rallado opcionalmente

Alimentos Medicina

Cacao y canela

Beneficios

Fuente de antioxidantes y grasas saludables

Conservación

- **Heladera:** Guardar en un frasco de vidrio con tapa hermética. Duran hasta 7 días refrigeradas.
- **Freezer:** Colocar las trufas en una bandeja separadas, congelar 1 hora y luego transferir a una bolsa o recipiente hermético. Duran hasta 3 meses. Descongelar a temperatura ambiente durante 15-20 minutos antes de consumir.

Pudding Dorado de Chía

Ingredientes

- 3 cucharadas de chía
- 250 ml de leche de coco o de tu preferencia
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharita de canela
- 1 pizca de pimienta negra
- opcional 1 cda de stevia
- topping : coco rallado o 6 nueces picadas

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes
2. Refrigerar durante toda la noche
3. Servir frío puedes sumar coco en escamas o 5 nueces picadas

Alimentos Medicina

Cúrcuma y chía

Beneficios

Aporta fibra, omega 3 y compuestos antioxidantes.

 Preparar la noche anterior para disfrutar al desayuno



**SOS MUJER, MADRE, ESPOSA, Y BUSCAS VOLVER A
ENFOCARTE EN VOS, MEJORAR TUS HABITOS,
BAJAR GRASA, CUIDAR TUS MUSCULOS, MEJORAR
TU DIGESTION Y ENERGIA, Y APRENDER A CUIDARTE
Y CUIDAR A TU FAMILIA???**

**TENGO UN PLAN PARA VOS, QUE SE ADAPTA A TUS NECESIDADES Y POSIBILIDADES. MI MEMBRESIA ESTA
CAMBIANDO MILES DE VIDAS.**

NUEVO ACCESO A MEMBRESIA FULL ACCESS

Permanencia ilimitada en la
comunidad, mas TODOS LOS
PROGRAMAS INCLUIDOS!!!!

Haz clic aquí



EXCLUSIVE

FULL ACCESS MEMBRESIA

Un Día a la Vez

- MI ASESORIA PERSONALIZADA
- COMUNIDAD SIEMPRE
- TODOS MIS PROGRAMAS
- ACCESO ILIMITADO

www.verigoodlife.com

The advertisement features a woman with long blonde hair, wearing a dark grey athletic top, smiling and holding a glass of smoothie with a straw and a small jar of toppings. The background is a vibrant purple and blue geometric design. A wooden table with fruit (bananas, apples, ginger) is visible in the bottom right corner.

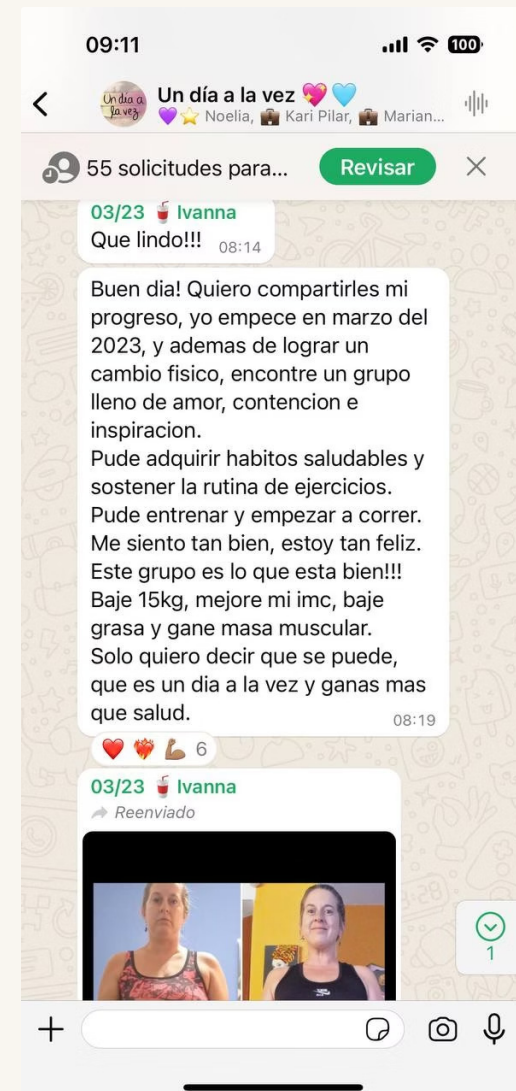
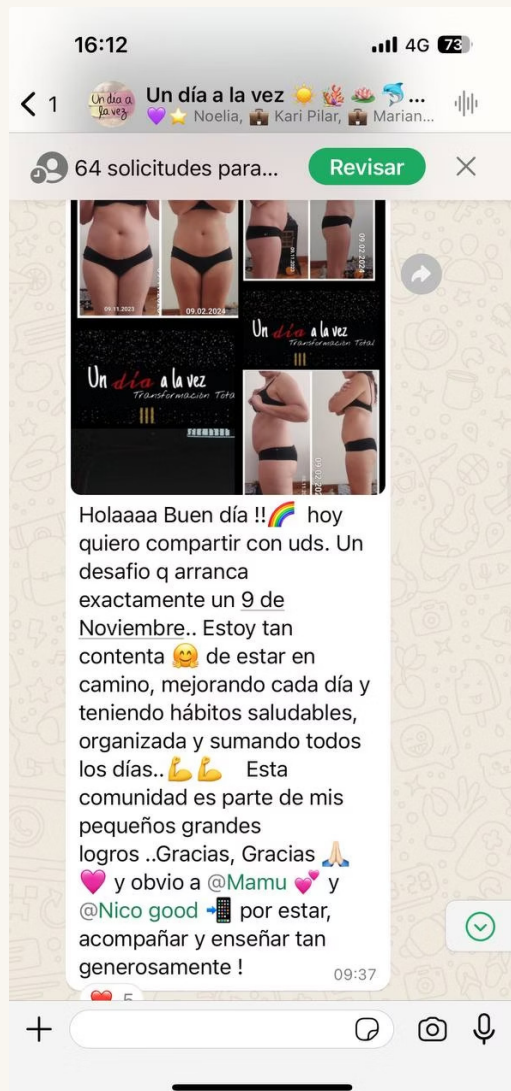
**TOCA ESTE BOTON PARA HABLARME POR WHATSAPP Y CONOCER TODO LO
QUE INCLUYE MI MEMBRESIA**

Haz clic aquí

**ANTES DE CONTINUAR CON MAS CONTENIDO TE QUIERO MOSTRAR ALGUNOS
RESULTADOS DE MI COMUNIDAD!!**



Mi resultado Post parto multiple X4!!



Peras al Té Chai

Ingredientes

2 peras

250 ml de agua

1 rama de canela

2 clavos de olor

1 rodaja de jengibre

topping : a elección

Preparación

Hervir las especias durante 10 minutos con $\frac{1}{2}$ taza de agua

Agregar las peras cortadas al emdio

Cocinar a fuego bajo durante 15 minutos

Servir tibias con 2 o 3 cdas de yogurt vegetal o natural o mermelada de frutos rojos o de preferencia



Alimentos Medicina

Canela, clavo y jengibre



Beneficios

Postre aromático con especias funcionales



Mousse Cremoso

Ingredientes

- 1 palta madura
- 2 cucharadas de cacao amargo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de leche vegetal
- 2 cdas de stevia o de miel

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en la procesadora
2. Procesar hasta obtener una textura cremosa
3. Refrigerar 1 hora antes de servir

Alimento Medicina

Cacao

Beneficios

Aporta grasas saludables y antioxidantes.

- ☐ Textura cremosa sin lácteos gracias a la palta

Compota Especiada



Ingredientes

- 3 manzanas
- 1 rodaja de jengibre fresco
- 1 cucharadita de canela
- 100 ml de agua
- Opcional : 1 cda de miel

Preparación

1. Cocinar todos los ingredientes a fuego bajo
2. Revolver ocasionalmente
3. Cocinar hasta formar una compota

Alimentos Medicina

Jengibre y canela

Beneficios

Ideal para digestiones sensibles



Budín de Zanahoria y Naranja

Ingredientes

- 3 huevos
- 2 cdas de aceite de coco u oliva
- 1 zanahoria rallada
- Ralladura y jugo de una naranja
- 1 cucharadita de canela
- 1 taza de harina de almendras o avena sin glutem
- 4 cucharadas de harina de coco
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cdas de stevia, eritritol o monk fruit
- Opcional: 2 cdas de frutos secos picados y/o chocolate amargo

Preparación

1. Batir los huevos con la ralladura, el jugo el aceite y la stevia con batidor de alambre o batidora hasta espumar
2. rallar y sumar una zanahoria pequeña e integrar
3. Sumar las harinas poco a poco, el polvo de hornear y la canela
4. Colocar en budinera 15 × 11 previamente engrasada
5. Hornear durante 30 a 40 minutos

Alimentos Medicina

Canela y naranja

Beneficios

Aporta carotenoides y antioxidantes.

✓ Sin gluten gracias a la harina de almendras



NUEVO ACCESO A MEMBRESIA FULL ACCESS

Permanencia ilimitada en la
comunidad, mas TODOS LOS
PROGRAMAS INCLUIDOS!!!!

Haz clic aquí



EXCLUSIVE

FULL ACCESS MEMBRESIA

Un Dia a la Vez

- MI ASESORIA PERSONALIZADA
- COMUNIDAD SIEMPRE
- TODOS MIS PROGRAMAS
- ACCESO ILIMITADO

www.verigoodlife.com

A smiling woman with long blonde hair, wearing a dark grey athletic top, is holding a glass jar filled with a brown liquid and a small jar of seeds or nuts. She is standing behind a wooden table with various fruits, including a banana and an apple, and a small bowl of fruit.

**TOCA ESTE BOTON PARA HABLARME POR WHATSAPP Y CONOCER
TODO LO QUE INCLUYE MI MEMBRESIA**

[Haz clic aquí](#)

Yogur con Frutos Rojos y Sésamo

Ingredientes

- 200 g de yogur natural, griego o vegetal
- 1/2 taza de frutos rojos
- 1 cucharadita de sésamo negro, blanco o integral
- Opcional: gotas de stevia o 1 cdita de miel

Preparación

1. Colocar el yogur en un bowl
2. Agregar los frutos rojos
3. Finalizar con sésamo y endulzar si lo deseas

Alimentos Medicina

Sésamo

Beneficios

Aporta minerales y antioxidantes.





Muffins de Pera

Ingredientes: 2 a 3 muffins

- 1 pera (o manzana) rallada o en cubos
- 2 huevos
- 4 cucharadas de harina de almendras o avena sin gluten o 3 cdas de coco rallado o harina de coco
- 1 pizca de jengibre
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Opcional: 1 cda de stevia, eritritol o monk fruit

Preparación

1. Batir los huevos energizadamente con el jengibre en polvo o rallado
2. Rallar o cortar las peras en cubo
3. sumarlas al bowl con los huevos batidos
4. Añadir la harina de elección y el polvo de hornear
5. Ajustar de ser necesario con leche o agua hasta lograr masa homogénea
6. Distribuir en moldes individuales
7. Hornear durante 20 a 25 minutos hasta que doren

Alimento Medicina

Jengibre

Beneficios

Aporta aroma y favorece la digestión.



Sin gluten, sin azúcar añadida



Copa Cremosa Antiinflamatoria

Ingredientes

- 1 taza de frutos rojos o fruta a elección
- 200 g de yogur griego o natural
- 2 cucharadas de semillas de chía hidratadas previamente con 6 cdas de agua
- 1 pizca de canela o chocolate amargo rallado

Preparación

1. Colocar una capa de yogur
2. Agregar frutos rojos o fruta elegida
3. Incorporar chía hidratada
4. Repetir las capas
5. Finalizar con canela y/o chocolate rallado

Alimentos Medicina

Frutos rojos, chía y canela

Beneficios

Rica en antioxidantes, fibra y proteínas.



Antiinflamatorio

Frutos rojos con poderosos antioxidantes



Nutritivo

Fibra, proteína y omega 3 en cada capa

Helado de Chocolate

Una opción saludable y refrescante, sin azúcares añadidos.

Ingredientes

- 2 bananas maduras (congeladas)
- 2 cucharadas de cacao amargo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 cucharadas de pasta de maní o almendras
- 3 cdas de chocolate picado al 70% o nueces picadas
- Opcional: 2 cdas de stevia o 4 dátiles sin carozo o 2 cdas de pasas de uva

Preparación

1. Procesar las bananas congeladas en un procesador de alimentos hasta obtener una textura cremosa.
2. Agregar el cacao amargo y la esencia de vainilla. Si usas, sumar tu endulzante seleccionado
3. Procesar nuevamente hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y la mezcla sea homogénea.
4. Sumar el chocolate picado 7/o nueces picadas
5. Servir para una textura más suave, o llevar al freezer por 1 hora para una consistencia más firme.

Alimento Medicina

Cacao

Beneficios

Rico en antioxidantes y proporciona energía natural.



Podes disfrutarlo como postre o snack saludable en cualquier momento.

Conservación

- **Freezer:** Guardar en un recipiente hermético. Dura hasta 1 mes.
- Para servir, dejar reposar 5-10 minutos a temperatura ambiente antes de consumir.





Cheesecake Saludable con Frutos Rojos

Una delicia **casera** y **sin azúcar refinada**, perfecta para cualquier ocasión.

Ingredientes

Para la Base:

- 1 taza de avena o almendras molidas
- 2 cdas de aceite de coco
- 1 cda de miel o dátiles (pasta)

Para el Relleno:

- 2 bananas maduras
- 200g de yogur natural griego
- 2 huevos
- Opcional: 2 cdas de queso crema
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 1 cda de stevia o miel

Para el Topping:

- Frutos rojos frescos o compota

Compota / Salsa de Frutos Rojos

Ingredientes:

- 1 taza de frutos rojos (frescos o congelados)
- 1 cda de miel o stevia
- 1 cdita de jugo de limón
- Opcional: 1 cdita de chífa para espesar

Preparación:

- Cocinar a fuego medio durante 10 minutos, revolviendo hasta que los frutos suelten su jugo y la mezcla espese.
- Dejar enfriar antes de usar.
- Se puede guardar en heladera hasta 5 días en frasco con tapa.

Preparación

1. Procesar los ingredientes de la base hasta formar una masa homogénea. Cubrir el fondo de un molde desmontable con ella y refrigerar.
2. En una procesadora, combinar todos los ingredientes del relleno (bananas, yogur, huevos, queso crema, vainilla, endulzante) y procesar hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
3. Verter el relleno sobre la base refrigerada.
4. Hornear a 170°C durante 30-35 minutos, o hasta que los bordes estén firmes y el centro ligeramente tembloroso.
5. Antes de servir, decorar con frutos rojos frescos o con la compota / salsa de frutos rojos.

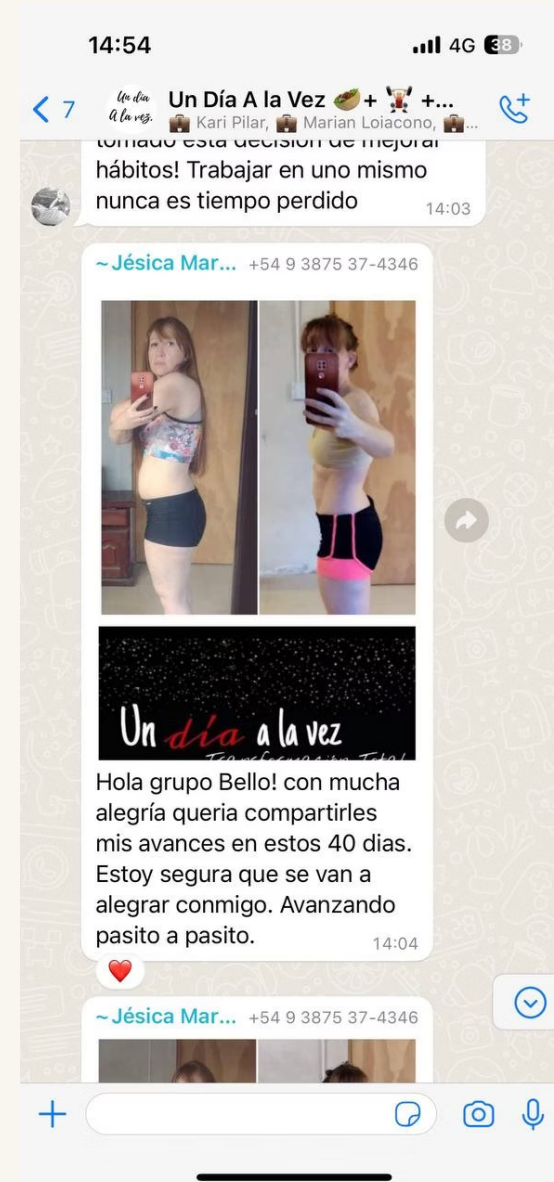
Alimentos Medicina

Banana y frutos rojos

Beneficios

Aporta proteínas, potasio y antioxidantes.





Helado de Frutos Rojos

Una receta saludable sin azúcar añadida, cremoso y refrescante.

Ingredientes

- 1 taza de frutos rojos congelados (frutillas, arándanos, frambuesas)
- 150g de yogur natural o griego
- 1 cda de miel o stevia (opcional)
- 1 cdita de jugo de limón

Preparación

1. Procesar todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa.
2. Servir para una textura suave.
3. Opcional: llevar al freezer por 1-2 horas para una consistencia más firme.

Alimento Medicina

Frutos rojos

Beneficios

Rico en antioxidantes, vitamina C y probióticos.

 **Conservación:** Se puede guardar en el freezer hasta 2 semanas.





Vainillas Saludables o Galletas de Avena

Una receta base versátil para el tiramisú o para disfrutar solas, totalmente sin azúcar refinada.

Ingredientes para Vainillas

- 2 huevos
- 3 cdas de stevia o eritritol
- 1 cedita de esencia de vainilla
- 4 cdas de harina de avena sin gluten o harina de almendras

Preparación de Vainillas

1. Batir los huevos con la stevia o eritritol hasta que espumen y aumenten de volumen.
2. Incorporar la esencia de vainilla y la harina de a poco, mezclando suavemente con movimientos envolventes.
3. Colocar la mezcla en una manga pastelera o usar una cuchara para formar las vainillas sobre una bandeja con papel manteca.
4. Hornear a 180°C durante 10-12 minutos, o hasta que estén doradas y firmes.

Ingredientes para Galletas de Avena

- 1 taza de avena (tradicional o instantánea ideal sin gluten)
- 1 banana madura, pisada
- 1 cedita de canela en polvo
- Opcional: chips de chocolate amargo o pasas

Preparación de Galletas de Avena

1. En un bol, mezclar todos los ingredientes hasta integrar completamente.
2. Formar pequeñas bolitas o discos con las manos y colocarlas sobre una bandeja con papel manteca o engrasada previamente .
3. Hornear a 180°C durante aproximadamente 15 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.

Alimentos Medicina

Avena y Canela

Beneficios: Aportan fibra dietética, proporcionan energía sostenida y son completamente libres de azúcar añadida.

**SOS MUJER, MADRE, ESPOSA, Y BUSCAS VOLVER A
ENFOCARTE EN VOS, MEJORAR TUS HABITOS,
BAJAR GRASA, CUIDAR TUS MUSCULOS, MEJORAR
TU DIGESTION Y ENERGIA, Y APRENDER A CUIDARTE
Y CUIDAR A TU FAMILIA???**

**TENGO UN PLAN PARA VOS, QUE SE ADAPTA A TUS NECESIDADES Y POSIBILIDADES. MI MEMBRESIA ESTA
CAMBIANDO MILES DE VIDAS.**

NUEVO ACCESO A MEMBRESIA FULL ACCESS

Permanencia ilimitada en la
comunidad, mas TODOS LOS
PROGRAMAS INCLUIDOS!!!!

Haz clic aquí



A promotional graphic for a 'Full Access Membership'. It features a woman with long blonde hair, wearing a dark grey athletic top, smiling and holding a glass jar of food. The background is a dark blue and purple gradient. A yellow diagonal banner in the top left corner says 'EXCLUSIVE'. The main title 'FULL ACCESS MEMBRESIA' is in large, bold, white and teal letters. Below the title, a white rounded rectangle contains the text 'Un Dia a la Vez'. Four light blue arrow-shaped boxes point to the right, containing the text: 'MI ASESORIA PERSONALIZADA', 'COMUNIDAD SIEMPRE', 'TODOS MIS PROGRAMAS', and 'ACCESO ILIMITADO'. At the bottom, a white rounded rectangle contains the website 'www.verigoodlife.com'. The bottom of the graphic shows a wooden surface with a bowl of fruit, including bananas and apples.

EXCLUSIVE

FULL ACCESS MEMBRESIA

Un Dia a la Vez

MI ASESORIA PERSONALIZADA

COMUNIDAD SIEMPRE

TODOS MIS PROGRAMAS

ACCESO ILIMITADO

www.verigoodlife.com

**TOCA ESTE BOTON PARA HABLARME POR WHATSAPP Y CONOCER
TODO LO QUE INCLUYE MI MEMBRESIA**

[Haz clic aquí](#)

Tiramisú Express

Sin azúcar refinada, sin alcohol, versión funcional y deliciosa.

Ingredientes

- 200g de yogur griego natural
- 2 cdas de queso crema (opcional)
- 1 cda de cacao amargo
- 1 cda de stevia o miel
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 6-8 vainillas o galletas de avena* ver receta anterior
- Café frío o té negro fuerte para mojar
- Cacao amargo para espolvorear

Preparación

1. Mezclar yogur con queso crema, vainilla y stevia.
2. Mojar las vainillas en café frío.
3. Armar capas en copas o fuente: vainillas o galletas, crema de yogur, repetir.
4. Espolvorear cacao amargo al final.
5. Refrigerar 2 horas mínimo.

Alimentos Medicina

Cacao y Café

Beneficios



Antioxidantes



Probióticos



Energía Natural



Flan Casero CocoCafé

Un postre sin azúcar refinada, cremoso y con un aroma exquisito.

Ingredientes: molde grande de 20 cm o individuales

- 400ml de leche de coco o de tu preferencia
- 2 huevos + 1 yema
- 2 cdas de café instantáneo o 1 pocillo café frío concentrado
- 2 cdas de stevia o eritritol
- 1 cdita de esencia de vainilla
- Opcional: 1 cda de cacao amargo

Para el caramelo (opcional):

- 3 cdas de dulce de leche o dátiles procesados con agua

Preparación

1. Calentar la leche con el café a fuego bajo sin que hierva.
2. En un bol aparte, batir los huevos y la yema con la stevia y la esencia de vainilla.
3. Incorporar lentamente la mezcla de leche de coco caliente a la mezcla de huevos, batiendo constantemente. Colar la preparación.
4. Verter en moldes individuales previamente caramelizados (si se usa ejemplo con dátiles procesados o dulce de leche ideal sin azúcar).
5. Cocinar a baño maría en horno precalentado a 160°C durante 35-40 minutos, o hasta que el flan esté firme.
6. Dejar enfriar completamente antes de desmoldar y refrigerar por al menos 2 horas.

Alimentos Medicina

Coco y Café

Beneficios

Aporta grasas saludables, antioxidantes y proporciona energía natural de forma sostenida.

Conservación

Se puede guardar en la heladera hasta por 4 días en un recipiente hermético.



Trufas Estilo Carrot Cake

Sin horno, sin azúcar refinada. Un bocado nutritivo y delicioso.

Ingredientes

- 1 zanahoria pequeña rallada
- 1 taza de almendras molidas
- 1/2 taza de nueces picadas
- 2 cdas de pasta de maní o almendras
- 1 cdita de canela
- 1/2 cdita de jengibre en polvo
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 cdas de miel o dátiles procesados
- 1 cdita de esencia de vainilla
- Coco rallado para rebozar

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa compacta.
2. Refrigerar durante 15 minutos.
3. Formar pequeñas bolitas.
4. Pasar las bolitas por coco rallado.
5. Refrigerar hasta el momento de servir.

Alimentos Medicina

Zanahoria, Canela y Jengibre

Beneficios

Aportan carotenoides, propiedades antiinflamatorias y grasas saludables.

Conservación

Se pueden guardar en la heladera hasta por 7 días o en el freezer hasta por 2 meses.*



NUEVO ACCESO A MEMBRESIA FULL ACCESS

Permanencia ilimitada en la
comunidad, mas TODOS LOS
PROGRAMAS INCLUIDOS!!!!

Haz clic aquí



EXCLUSIVE

FULL ACCESS MEMBRESIA

Un Dia a la Vez

- MI ASESORIA PERSONALIZADA
- COMUNIDAD SIEMPRE
- TODOS MIS PROGRAMAS
- ACCESO ILIMITADO

www.verigoodlife.com

A woman with long blonde hair, wearing a dark grey athletic top, is smiling and holding two glass jars filled with food. She is standing in front of a wooden table with various fruits and vegetables, including bananas, apples, and ginger. The background is a dark blue and purple gradient with white and yellow geometric shapes.

**TOCA ESTE BOTON PARA HABLARME POR WHATSAPP Y CONOCER TODO LO
QUE INCLUYE MI MEMBRESIA**

Haz clic aquí