



PICADAS MUNDIALISTAS

Que No te Inflaman!

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

Terapeuta en Ayurveda y Entrenadora de la Mujer

Comunidad Saludable *"Un Dia a la Vez"*

ÍNDICE

Todo lo que encontrás en este recetario.



ARMADO DE LA PICADA

- Cómo Armar una Picada Mundialista Saludable
- Ejemplo de Tabla Mundialista
- Ejemplo de Picada Completa Mundialista



DIPS Y UNTABLES

- Hummus Clásico (+ *Tahini Casero*)
- Hummus de Remolacha
- Dip Proteico de Yogur Griego
- Guacamole Funcional
- Baba Ganoush (Paté de Berenjenas)
- Paté Casero de Atún
- Queso Untable de Cajú
- Dip Cremoso de Palta y Espinaca
- Paté de Pollo Casero
- Dip Picante de Morrones Asados



BOCADOS CALIENTES

- Empanaditas Proteicas de Carne
- Empanaditas de Pollo Cremoso
- Mini Tartitas de Brócoli y Queso
- Muffins Caprese
- Croquetas de Brócoli y Parmesano
- Nuggets de Pollo Caseros
- Mini Pizzetas de Berenjena
- Bombitas de Espinaca y Ricota
- Rollitos de Zucchini Gratinados
- Champiñones Rellenos de Carne
- Farinata Colorida (Fainá Saludable)



BEBIDAS ANTIINFLAMATORIAS

- Agua Metabólica de Limón y Jengibre
- Limonada de Hibiscus y Frutos Rojos
- Té Verde con Jengibre y Limón
- Agua Citrus Power
- Limonada Natural con Jengibre y Menta
- Clericó de Vino Blanco con Frutas
- Tinto de Verano Saludable
- Agua de Pepino, Lima y Hierbas Digestivas
- Amargo Serrano Sin Alcohol
- Fernet Funcional Sin Alcohol



BASES CROCANTES

- Talitas (palitos) de Queso y Semillas
- Crackers Crocantes de Lino y Sésamo
- Crackers Especiadas sin Gluten
- Mini Focaccia Proteica Sin Gluten
- Chips Crocantes de Garbanzo
- Nachos de Zanahoria (sin gluten)
- Bastones de Polenta Proteica al Horno



PROTEÍNAS PARA COMPARTIR

- Fiambre Casero de Pechuga de Pollo
- Huevos Rellenos de Atún y Palta
- Huevos Rellenos de Hummus Mediterráneo
- Albóndigas de Pollo al Horno
- Bocaditos de Atún
- Brochettes Caprese con Pollo
- Rollitos de Jamón Natural y Espinaca
- Muffins Salados de Vegetales
- Albóndigas de Carne o Lentejas con Salsa de Tomate



SALSAS SALUDABLES

- Ketchup Casero Sin Azúcar
- Salsa BBQ Saludable
- Chimichurri Antiinflamatorio
- Salsa Criolla Fresca
- Mayonesa de Palta (con huevos duros)
- Mayonesa de Zanahoria
- Salsa Rosa de Remolacha y Cajú
- Mayonesa Proteica de Yogur
- Queso Crema Clásico Casero
- Pesto Verde Antiinflamatorio

CÓMO ARMAR UNA PICADA MUNDIALISTA SALUDABLE

Disfrutá el partido sin salirte de tu objetivo

Una picada saludable no significa resignar sabor: elegí alimentos reales, priorizá las proteínas y reemplazá los ultraprocesados por preparaciones caseras. Con una opción de cada grupo tendrás una mesa variada, nutritiva y muy atractiva.



Elegí una base crocante

- Grisines de Queso y Semillas
- Crackers de Lino y Sésamo
- Mini Focaccia Proteica
- Chips de Garbanzo



Sumá 2 o 3 dips

- Hummus Clásico
- Guacamole Funcional
- Baba Ganoush
- Paté Casero de Atún



Incorporá proteínas

- Huevos Rellenos
- Fiambre de Pollo
- Brochettes Caprese
- Bocaditos de Atún



Un bocado caliente

- Mini Tartitas
- Bastones de Pollo
- Mini Pizzetas
- Croquetas de Brócoli



Completá con frescos

- Tomates cherry
- Bastones de zanahoria
- Pepino
- Morrón en tiras



Elegí una bebida saludable

- Agua Metabólica
- Agua Citrus Power
- Agua de Hibiscus
- Té Verde con Jengibre



EJEMPLOS DE TABLAS MUNDIALISTAS

Tres propuestas para armar según el momento

🏃 EJEMPLO 1 — Para 2 personas

Partido rápido

- **Base:** Crackers de Lino y Sésamo
- **Dips:** Hummus Clásico + Guacamole
- **Proteína:** Huevos Rellenos de Atún
- **Frescos:** Tomates cherry + pepino
- **Bebida:** Agua Metabólica de Limón

👥 EJEMPLO 2 — Para 4 a 6 personas

Reunión familiar

- **Bases:** Grisines de Queso + Crackers Especiadas
- **Dips:** Hummus de Remolacha + Baba Ganoush + Dip de Yogur
- **Proteínas:** Fiambre de Pollo + Albóndigas + Rollitos de Jamón
- **Caliente:** Mini Pizzetas de Berenjena
- **Frescos:** Zanahoria + apio + morrón + tomates cherry
- **Bebida:** Agua de Hibiscus y Frutos Rojos

🎉 EJEMPLO 3 — Para 8 o más personas

Festejo grande

- **Bases:** Grisines + Crackers de Lino + Nachos de Zanahoria + Focaccia
- **Dips:** Hummus Clásico + Guacamole + Paté de Atún + Dip de Morrones
- **Proteínas:** Fiambre de Pollo + Huevos Rellenos + Brochettes Caprese + Bocaditos de Atún
- **Calientes:** Bastones de Pollo + Croquetas de Brócoli + Farinata
- **Frescos:** Tabla completa de vegetales + aceitunas + frutos secos
- **Bebidas:** Agua Citrus Power + Té Verde + Agua de Hibiscus

Compartir un partido no tiene por qué significar abandonar los hábitos. Cuando elegimos alimentos reales y planificamos con anticipación, es posible disfrutar de una picada abundante, rica y saludable al mismo tiempo.



EJEMPLO DE PICADA COMPLETA MUNDIALISTA

Una combinación equilibrada, colorida y lista para el partido



BASE CROCANTE

- Talitas de Queso y Semillas
- Crackers de Lino y Sésamo



DIPS Y UNTABLES

- Hummus Clásico
- Guacamole Funcional
- Paté Casero de Atún



PROTEÍNAS

- Huevos Rellenos de Atún y Palta
- Rollitos de Jamón Natural y Espinaca



BOCADO CALIENTE

- Mini Pizzetas de Berenjena
- Bastones de Pollo Crocantes



FRESCOS Y SALSAS

- Bastones de zanahoria, pepino y apio
- Tomates cherry
- Chimichurri Antiinflamatorio
- Salsa Criolla Fresca



BEBIDAS

- Agua Metabólica de Limón y Jengibre
- Agua de Hibiscus y Frutos Rojos
- Té Verde con Jengibre y Limón
- Agua Citrus Power



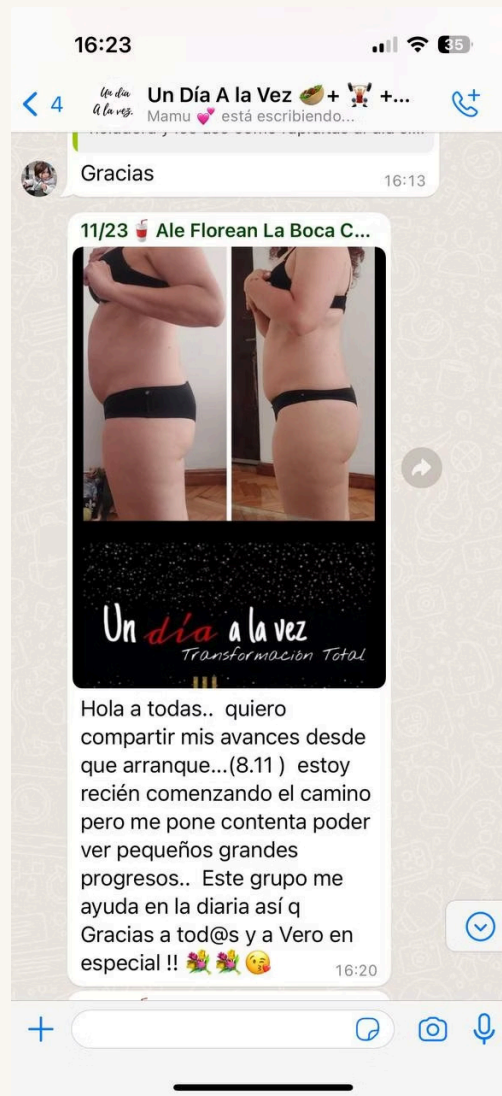
💡 Podés preparar todo el día anterior. Solo los bocados calientes van al horno 15 minutos antes del partido.



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



Mi resultado Post parto multiple X4!!



PROGRAMA PARA CONTROL DE PESO EXPRESS

NUEVO ACCESO RESET 21

- Grupo de Apoyo en Whatsapp
- Orientación Personalizada
- Clases Teóricas y Practicas
- Guía de Alimentación Para Salir del Ayuno con estrategia
- Opciones de Comidas para el Resto del Dia
- Recetarios de Soporte

VALOR \$48.000 Ars o \$48 DOLARES

[Haz clic aquí](#)

RESET 21 DIAS

Reset 21 es un programa de 21 días de alimentación antiinflamatoria con **comida real**, sin harinas, sin azúcar ni ultraprocesados 🌱.

A través de **combinaciones estratégicas** de alimentos, fitoterapia y jugos sanadores, ayuda a desinflamar, depurar y reordenar el metabolismo.

Está pensado para quienes buscan **bajar de peso, recomponer su cuerpo, mejorar la digestión y ganar energía**, aprendiendo hábitos simples y sostenibles para cuidar su salud a largo plazo 🌟🥰



Grupo de Apoyo

Mi Acompañamiento

Contenido Descargable

Talleres EN VIVO

**\$48.000 Ars o
\$48 Dolares**





Bases para una picada antiinflamatoria

Estas preparaciones reemplazan los panes, grisines y snacks ultraprocesados tradicionales. Son ideales para acompañar dips, untables, fiambres caseros y quesos, aportando más fibra, proteínas y grasas saludables.



1. Talitas (palitos) de Queso y Semillas

Ingredientes

- 150 g de harina de almendras (1 taza)
- 50 g de harina de coco (media taza)
- 40 g de queso parmesano rallado
- 2 huevos
- 2 cucharadas de psyllium o linaza (lino molido)
- 2 cucharadas de mix de semillas
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- Sal
- 3 a 5 cucharadas de agua

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar todos los ingredientes secos.
3. Incorporar el huevo y el agua de a poco hasta formar una masa firme.
4. Estirar entre dos papeles manteca hasta dejar un grosor de aproximadamente medio centímetro.
5. Cortar bastones finos.
6. Colocar en una placa para horno.
7. Cocinar durante 18 a 22 minutos hasta que estén dorados.

Conservación

Hasta 7 días en un recipiente hermético.



2. Crackers Crocantes de Lino y Sésamo

Ingredientes

- 100 g de semillas de lino molidas (1 taza)
- 50 g de semillas de sésamo (media taza)
- 30 g de semillas de girasol - 2 cucharadas
- 180 ml de agua - 1 taza
- 1 cucharadita de romero o condimentos al gusto
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Dejar hidratar 15 minutos.
3. Estirar bien fina la preparación sobre una placa.
4. Marcar cuadrados con un cuchillo.
5. Hornear 30 minutos.
6. Dar vuelta las crackers.
7. Cocinar 10 minutos más hasta que queden bien crocantes.

Conservación

Hasta 10 días.



3. Crackers Especiadadas sin gluten

Ingredientes

- 1 taza de harina de almendras o almendras molidas o harina de avena sin gluten o harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de romero fresco picado o seco y oregano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Formar una masa uniforme.
3. Estirar muy fina.
4. Cortar cuadrados o triángulos.
5. Hornear durante 15 a 18 minutos.
6. Dejar enfriar completamente antes de consumir.

Conservación

Hasta una semana.



4. Mini Focaccia Proteica

Ingredientes

- 200 g de yogur griego natural (1 taza)
- 2 huevos
- 180 g de harina de almendras (1 taza + 2 cucharadas)
- 30 g de harina de coco (4 cucharadas)
- 1 cucharada de psyllium o linaza molida
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Romero fresco c/n
- Sal gruesa c/n
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa espesa.
2. Distribuir sobre una fuente formando un rectángulo de unos 2 cm de espesor.
3. Realizar pequeños huecos con los dedos.
4. Agregar aceite de oliva, romero y sal gruesa por encima.
5. Hornear durante 30 minutos a 180°C.
6. Dejar enfriar unos minutos antes de cortar.

Conservación

Hasta 3 días en heladera.



5. Chips Crocantes de Garbanzo

Ingredientes

- 200 g de harina de garbanzo (1 taza + 3 cucharadas)
- 250 ml de agua (1 taza)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una preparación lisa.
2. Extender una capa muy fina sobre una placa cubierta con papel manteca.
3. Hornear durante 15 minutos.
4. Retirar y cortar en triángulos.
5. Llevar nuevamente al horno durante 10 a 15 minutos hasta que estén bien crocantes.

Conservación

Hasta 5 días en recipiente hermético.



6. Nachos de Zanahoria (sin gluten)

Ingredientes

- 2 zanahorias medianas (aprox. 200 g)
- 100 g de harina de trigo sarraceno o harina de garbanzos ($\frac{3}{4}$ taza)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino
- Sal y pimienta c/n
- 2 a 3 cucharadas de agua (si fuera necesario)

Preparación

1. Rallar las zanahorias y escurrir bien el exceso de líquido.
2. Mezclar con la harina, el aceite y los condimentos hasta formar una masa manejable.
3. Estirar muy fina entre dos papeles manteca.
4. Cortar en triángulos tipo nacho.
5. Hornear a 180°C durante 20 a 25 minutos hasta que estén dorados y crocantes.
6. Dejar enfriar completamente antes de servir.

Conservación

Hasta 5 días en recipiente hermético.



7. Bastones de Polenta Proteica al Horno

Ingredientes

- 150 g de polenta instantánea (1 taza)
- 600 ml de caldo casero o agua (2 tazas + 1/2 taza)
- 40 g de queso parmesano rallado (5 cucharadas)
- 30 g de leche en polvo o harina de coco o almidón de maíz opcional (3 cucharadas) - le da crocancia
- Orégano c/n
- Pimienta c/n
- Pimentón ahumado c/n

Preparación

1. Cocinar la polenta en el caldo según las indicaciones del paquete.
2. Incorporar el queso parmesano y la proteína de arveja.
3. Condimentar con orégano, pimienta y pimentón.
4. Distribuir en una fuente formando una capa de 2 cm de espesor.
5. Refrigerar hasta que esté firme (mínimo 1 hora).
6. Cortar en bastones.
7. Hornear durante 25 minutos hasta dorar.

Conservación

Hasta 4 días en heladera. Antes de servir, recalentar unos minutos en horno o freidora de aire para recuperar la textura crocante.

DIPS Y UNTABLES

El corazón de una buena picada saludable

Los dips y untables son una excelente forma de sumar sabor, proteínas, fibra y grasas saludables a una picada. Acompañan perfectamente crackers, grisines, bastones de vegetales o incluso pueden utilizarse para rellenar huevos, wraps o sandwiches saludables.





1. Hummus Clásico

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de tahini
- Jugo de 1 limón
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de comino
- Sal
- Agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en una procesadora.
2. Procesar hasta obtener una crema suave.
3. Agregar agua de a poco hasta lograr la textura deseada.
4. Servir con pimentón y aceite de oliva.

Conservación

Hasta 5 días en heladera.

✨ Tahini Casero (para usar en el hummus)

Ingredientes

- 200 g de semillas de sésamo crudas (1 taza + 3 cucharadas)
- 3 a 4 cucharadas de aceite de oliva o aceite de coco o de sésamo
- 1 pizca de sal
- Agua fría, cantidad necesaria (opcional, para ajustar textura)

Preparación

1. Tostar las semillas de sésamo en sartén seca a fuego medio durante 3 a 4 minutos, revolviendo constantemente. No dejar dorar demasiado.
2. Dejar enfriar completamente.
3. Procesar las semillas en una procesadora o licuadora potente durante 2 minutos.
4. Agregar el aceite de a poco mientras se procesa hasta obtener una pasta suave y cremosa.
5. Agregar sal y, si fuera necesario, una cucharada de agua fría para ajustar la textura.
6. Procesar 2 minutos más hasta lograr una crema bien lisa.

Conservación

Hasta 3 semanas en heladera en frasco de vidrio hermético.



2. Hummus de Remolacha

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 remolacha mediana cocida
- 2 cucharadas de tahini* receta en la del hummus clásico
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Procesar todos los ingredientes hasta obtener una crema suave.
2. Ajustar la textura agregando un poco de agua si fuera necesario.
3. Refrigerar una hora antes de servir.
4. Servir con aceite de oliva y semillas por encima.

Conservación

Hasta 5 días en heladera.



5. Dip Griego

Ingredientes

- 1 taza grande de yogur griego o natural
- 1/2 pepino rallado
- 1 cucharada de perejil fresco
- Jugo de medio limón
- 1 diente de ajo pequeño rallado
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Rallar el pepino y retirar el exceso de líquido.
2. Mezclar con el yogur.
3. Incorporar el resto de los ingredientes.
4. Refrigerar durante 30 minutos antes de servir.

Conservación

Hasta 3 días.

PROGRAMA PARA CONTROL DE PESO EXPRESS

NUEVO ACCESO RESET 21

- Grupo de Apoyo en Whatsapp
- Orientación Personalizada
- Clases Teóricas y Practicas
- Guía de Alimentación Para Salir del Ayuno con estrategia
- Opciones de Comidas para el Resto del Dia
- Recetarios de Soporte

VALOR \$48.000 Ars o \$48 DOLARES

Haz clic aquí

RESET 21 DIAS

Reset 21 es un programa de 21 días de alimentación antiinflamatoria con **comida real**, sin harinas, sin azúcar ni ultraprocesados 🌿.

A través de **combinaciones estratégicas** de alimentos, fitoterapia y jugos sanadores, ayuda a desinflamar, depurar y reordenar el metabolismo.

Está pensado para quienes buscan **bajar de peso, recomponer su cuerpo, mejorar la digestión y ganar energía**, aprendiendo hábitos simples y sostenibles para cuidar su salud a largo plazo 🌿🍋



Grupo de Apoyo

Mi Acompañamiento

Contenido Descargable

Talleres EN VIVO

\$48.000 Ars o
\$48 Dolares





6. Guacamole Funcional

Ingredientes

- 2 paltas maduras
- 1 tomate pequeño en cubos
- $\frac{1}{4}$ cebolla morada picada fina
- Cilantro o perejil fresco c/n
- Jugo de 1 limón
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Pisar las paltas con un tenedor hasta lograr la textura deseada.
2. Incorporar el tomate y la cebolla en cubos pequeños.
3. Agregar cilantro, jugo de limón y condimentos.
4. Mezclar suavemente.
5. Servir inmediatamente.

Conservación

Consumir dentro de las 24 horas.



7. Baba Ganoush (Paté de Berenjenas)

Ingredientes

- 2 berenjenas grandes
- 2 cucharadas de tahini (pasta de sesamo o de semillas de seamo) * receta en el hummus clásico
- Jugo de 1 limón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Asar las berenjenas directamente sobre la llama o en horno hasta que estén muy tiernas y la piel esté quemada.
2. Dejar enfriar y retirar la pulpa.
3. Procesar junto con el tahini, el ajo, el limón y el aceite.
4. Condimentar con sal y pimienta.
5. Refrigerar antes de servir.
6. Servir con aceite de oliva y perejil.

Conservación

Hasta 4 días en heladera.



8. Paté Casero de Atún

Ingredientes

- 1 lata de atún al natural
- 150 g de queso crema untable o yogurt natural - 1 taza
- 2 cdas de de mostaza
- Jugo de medio limón
- Perejil fresco
- Pimienta

Preparación

1. Procesar todos los ingredientes hasta obtener una crema homogénea.
2. Refrigerar durante 30 minutos.
3. Servir con crackers o bastones de vegetales.

Conservación

Hasta 3 días.



9. Queso Untable de Cajú

Ingredientes

- 200 g de castañas de cajú (remojadas 8 horas) - 1 taza
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de levadura nutricional opcional
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Agua, cantidad necesaria

Preparación

1. Escurrir y enjuagar las castañas de cajú remojadas.
2. Procesar junto con el limón, la levadura nutricional y el aceite.
3. Agregar agua de a poco hasta lograr una textura cremosa y untable.
4. Condimentar con sal.
5. Refrigerar antes de servir.

Conservación: Hasta 5 días en heladera.



10. Dip Cremoso de Palta y Espinaca

Ingredientes

- 2 paltas
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 taza g de yogur griego o natural
- Jugo de medio limón
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Procesar todos los ingredientes.
2. Ajustar la consistencia si fuera necesario.
3. Refrigerar hasta el momento de servir.

Conservación

Consumir dentro de las 24 horas.



11. Paté de Pollo Casero

Ingredientes

- 200 g de pechuga de pollo cocida (1 pechuga)
- 150 g de queso crema o yogurt natural (1 taza)
- 2 cdas de mostaza
- 1 cucharada de cebolla deshidratada
- Pimienta c/n
- Perejil fresco c/n

Preparación

1. Procesar todos los ingredientes hasta obtener una crema homogénea.
2. Refrigerar durante una hora.
3. Servir con crackers o vegetales.

Conservación: Hasta 4 días en heladera.



12. Dip Picante de Morrones Asados

Ingredientes

- 2 morrones rojos asados
- 150 g de queso crema o ricota magra (1 taza)
- 1 cucharada de yogur griego opcional
- Pimentón ahumado c/n
- Pimienta c/n
- Ajo en polvo c/n

Preparación

1. Asar los morrones hasta que la piel esté quemada.
2. Pelar y retirar las semillas.
3. Procesar junto con el queso crema, el yogur y los condimentos hasta obtener una crema lisa.
4. Refrigerar antes de servir.
5. Servir con pimentón ahumado por encima.

Conservación: Hasta 4 días en heladera.

PROTEÍNAS PARA COMPARTIR

El alma de una picada saludable

Estas preparaciones reemplazan fiambres ultraprocesados, embutidos y snacks ricos en sodio por opciones caseras, con mayor aporte de proteínas y elaboradas con ingredientes simples. Pueden prepararse con anticipación y conservarse varios días en la heladera.





13. Fiambre Casero de Pechuga de Pollo

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- Pimienta negra
- Sal

Preparación

1. Mezclar todos los condimentos con el aceite.
2. Cubrir completamente las pechugas.
3. Dejar marinar entre 4 y 12 horas.
4. Envolver cada pechuga firmemente en papel manteca y luego en papel aluminio formando un cilindro.
5. Cocinar en horno a 180 °C durante 35 a 40 minutos.
6. Dejar enfriar completamente.
7. Refrigerar toda la noche antes de cortar.
8. Cortar fetas muy finas.

Conservación

Hasta 5 días en heladera.

14. Roast Beef Casero para Picadas

Ingredientes

- 700 g de peceto o cuadrada
- 2 cucharadas de mostaza
- Romero fresco
- Pimienta negra
- Ajo en polvo
- Sal

Preparación

1. Untar toda la carne con mostaza.
2. Agregar los condimentos.
3. Sellar todos los lados en una sartén.
4. Llevar al horno hasta el punto deseado.
5. Enfriar completamente.
6. Refrigerar toda la noche.
7. Cortar fetas muy finas.

Conservación

Hasta 5 días.



15. Huevos Rellenos de Atún y Palta

Ingredientes

- 6 huevos
- 1 lata de atún al natural
- ½ palta
- Jugo de medio limón
- Perejil fresco
- Pimienta

Preparación

1. Hervir los huevos durante 10 minutos.
2. Cortarlos por la mitad.
3. Retirar las yemas.
4. Mezclar las yemas con el atún y la palta.
5. Rellenar nuevamente los huevos.
6. Decorar con perejil.

Conservación

Consumir dentro de las 24 horas.



16. Huevos Rellenos de Hummus Mediterráneo

Ingredientes

- 6 huevos
- 5 cucharadas de hummus
- Pimentón ahumado c/n
- Perejil fresco c/n

Preparación

1. Hervir los huevos durante 10 minutos.
2. Cortarlos por la mitad y retirar las yemas.
3. Mezclar las yemas con el hummus hasta obtener una crema.
4. Rellenar nuevamente los huevos.
5. Espolvorear con pimentón ahumado y decorar con perejil.

Conservación: Hasta 24 horas en heladera.

PROGRAMA PARA CONTROL DE PESO EXPRESS

NUEVO ACCESO RESET 21

- Grupo de Apoyo en Whatsapp
- Orientación Personalizada
- Clases Teóricas y Practicas
- Guía de Alimentación Para Salir del Ayuno con estrategia
- Opciones de Comidas para el Resto del Dia
- Recetarios de Soporte

VALOR \$48.000 Ars o \$48 DOLARES

[Haz clic aquí](#)

RESET 21 DIAS

Reset 21 es un programa de 21 días de alimentación antiinflamatoria con **comida real**, sin harinas, sin azúcar ni ultraprocesados 🌱.

A través de **combinaciones estratégicas** de alimentos, fitoterapia y jugos sanadores, ayuda a desinflamar, depurar y reordenar el metabolismo.

Está pensado para quienes buscan **bajar de peso, recomponer su cuerpo, mejorar la digestión y ganar energía**, aprendiendo hábitos simples y sostenibles para cuidar su salud a largo plazo 🌿🍋



Grupo de Apoyo

Mi Acompañamiento

Contenido Descargable

Talleres EN VIVO

\$48.000 Ars o
\$48 Dolares





17. Albóndigas de Pollo al Horno

Ingredientes

- 500 g de pechuga de pollo procesada - 2 pechugas
- 1 huevo
- 2 cucharadas de avena fina o harina de garbanzos o almndras
- Ajo en polvo c/n
- Perejil c/n
- Orégano c/n
- Sal c/n
- Pimienta c/n

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
2. Formar albóndigas pequeñas con las manos húmedas.
3. Colocarlas sobre una placa con papel manteca.
4. Hornear durante 20 minutos a 190°C hasta dorar.
5. Servir tibias o frías con palillos.

Conservación

Hasta 4 días en heladera.



18. Bocaditos de Atún

Ingredientes

- 2 latas de atún al natural
- 3 huevos
- 3 a 4 cucharadas de harina de almendras o de avena sin gluten o de garbanzos
- Perejil c/n
- Cebolla deshidratada c/n
- Pimienta c/n

Preparación

1. Escurrir bien el atún.
2. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa compacta.
3. Formar pequeñas croquetas con las manos.
4. Colocar sobre placa con papel manteca.
5. Hornear durante 20 minutos a 190°C hasta dorar.
6. Servir calientes o frías.

Conservación: Hasta 3 días en heladera.



19. Brochettes Caprese con Pollo

Ingredientes

- 2 tazas de pollo cocido en cubos
- Tomates cherry
- Mozzarella fresca
- Hojas de albahaca
- Aceite de oliva
- Pimienta

Preparación

1. Cortar el pollo en cubos.
2. Armar las brochettes alternando tomate, pollo, queso y albahaca.
3. Finalizar con aceite de oliva y pimienta.

Conservación

Hasta 2 días.

✨ Marinada Antiinflamatoria para el Pollo

Ingredientes

para 2 pechugas de pollo

- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado (o ½ cucharadita en polvo)
- 1 cucharadita de mostaza
- Pimienta negra c/n (potencia la absorción de la cúrcuma)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal c/n

Preparación

1. Cortar la pechuga de pollo en cubos medianos.
2. Mezclar todos los ingredientes de la marinada en un bowl.
3. Incorporar los cubos de pollo y cubrir bien con la mezcla.
4. Tapar y refrigerar mínimo 30 minutos (ideal: 2 a 4 horas o toda la noche).
5. Para cocinar: llevar a sartén bien caliente con unas gotas de aceite y cocinar 3 a 4 minutos por lado hasta dorar. También se puede hornear a 200°C durante 20 minutos o cocinar en freidora de aire 15 minutos.
6. Dejar reposar 2 minutos antes de armar las brochettes.



💛 La pimienta negra activa los principios activos de la cúrcuma, multiplicando su efecto antiinflamatorio. ¡No la omitas!



20. Rollitos de Jamón Natural y Espinaca

Ingredientes

- 6 fetas de jamón natural (sin aditivos)
- 6 cdas de queso crema o ricota mafra
- Espinaca rucula o lechuga fresca c/n
- Pimienta c/n

Preparación

1. Untar cada feta de jamón con queso crema o ricota.
2. Agregar hojas de espinaca fresca.
3. Enrollar firmemente.
4. Cortar en bocados pequeños con cuchillo afilado.
5. Servir con palillos.

Conservación: Hasta 2 días en heladera.



21. Muffins Salados de Vegetales

Ingredientes

- 6 huevos
- 1 taza de espinaca o acelga picada
- 1/2 morrón rojo en cubos
- 40 g de queso rallado (4 cucharadas)
- Pimienta c/n
- Orégano c/n

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Batir los huevos.
3. Incorporar la espinaca, el morrón y el queso.
4. Condimentar con pimienta y orégano.
5. Distribuir en moldes para muffins aceitados.
6. Hornear durante 20 minutos hasta que estén firmes y dorados.

Conservación: Hasta 4 días en heladera.



También podés sumar:

- Zanahoria rallada fina
- Brócoli cortado muy pequeño (cocido o crudo)
- Choclo desgranado (fresco o cocido)
- Cebolla picada fina
- Zucchini rallado (escurrir bien)
- Tomates cherry cortados



22. Albóndigas de Carne o Lentejas con Salsa de Tomate

Dos versiones: clásica o plant-based

VERSIÓN CARNE — Ingredientes:

- 500 g de carne picada magra
- 2 huevo2
- 2 cucharadas de avena fina o harina de garbanzos o almendras
- Ajo en polvo c/n
- Perejil c/n
- Sal y pimienta c/n

VERSIÓN LENTEJAS 🌱 — Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas cocidas y escurridas
- 1 huevo (o 1 cucharada de lino molido + 3 cucharadas de agua)
- 3 cucharadas de harina de garbanzo
- Comino c/n
- Ajo en polvo c/n
- Sal y pimienta c/n

SALSA DE TOMATE CASERA — Ingredientes:

- 400 g de tomate triturado natural
- ½ cebolla picada fina
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Orégano c/n
- Sal y pimienta c/n

PREPARACIÓN:

1. Mezclar los ingredientes de la versión elegida (carne o lentejas) y formar albóndigas pequeñas con las manos húmedas.
2. Colocar sobre placa con papel manteca y hornear a 190°C durante 20 minutos hasta dorar.
3. Mientras se hornean, preparar la salsa: calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
4. Incorporar la cebolla picada y el ajo. Cocinar 5 minutos revolviendo hasta que estén transparentes.
5. Agregar el tomate triturado, el orégano, sal y pimienta.
6. Cocinar a fuego bajo durante 15 minutos revolviendo ocasionalmente hasta que espese.
7. Incorporar las albóndigas a la salsa y cocinar 5 minutos más para que absorban los sabores.
8. Servir calientes con palillos.

Conservación: Hasta 4 días en heladera.

BOCADOS CALIENTES

Pequeños platos para compartir

- 🔥 **Preparados al horno o freidora de aire**
Sin aceites refinados ni frituras — crujientes y saludables.
- 🌾 **Sin harinas refinadas**
Usamos harina de almendras, garbanzo o mandioca en cada receta.
- 🥦 **Ricos en vegetales**
Brócoli, berenjena, zucchini, espinaca y más como protagonistas.
- 🍗 **Proteínas de calidad**
Pollo, huevo, atún y legumbres como base nutritiva y saciante.
- 🕒 **Preparación anticipada**
Se pueden hacer el día anterior y recalentar en minutos antes del partido.
- 🧄 **Condimentos antiinflamatorios**
Ajo, cúrcuma, orégano y pimentón presentes en cada receta.





23. Empanaditas Proteicas de Carne

MASA — INGREDIENTES:

- 150 g de harina de almendras (1 taza + 2 cucharadas)
- 70 g de harina de mandioca o almidón de maíz o harina de coco (1/2 taza)
- 2 cucharadas de psyllium o lino molido
- 2 huevos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 a 6 cucharadas de agua tibia
- Sal c/n

RELLENO — INGREDIENTES:

- 300 g de carne picada magra
- 1 cebolla
- 1/2 morrón rojo
- Pimentón c/n
- Comino c/n
- Orégano c/n
- 2 huevos duros picados

MASA — PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes secos.
2. Incorporar el huevo y el aceite.
3. Agregar el agua de a poco hasta obtener una masa flexible.
4. Refrigerar 20 minutos antes de estirar.

RELLENO — PREPARACIÓN:

1. Cocinar la cebolla y el morrón hasta transparentar.
2. Agregar la carne y los condimentos. Cocinar bien.
3. Incorporar el huevo duro picado.
4. Estirar la masa, cortar círculos y rellenar.
5. Cerrar y pintar con huevo batido.
6. Hornear durante 20 minutos a 190°C hasta dorar.

Conservación: Hasta 3 días en heladera. Recalentar en horno o freidora de aire.



24. Empanaditas de Pollo Cremoso

INGREDIENTES

MASA para 6 empanadas

- 1 Taza y ½ de harina de almendras o de avena sin gluten o de garbanzos
- 2 cucharadas de psyllium o lino molido
- 1 huevo
- 3 o 4 cdas de queso crema o manteca o ghee
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cdita Sal y condimentos use comino

RELLENO — INGREDIENTES:

- 300 g de pollo cocido y desmenuzado
- 1 taza de queso crema
- Espinaca fresca picada c/n
- Nuez moscada c/n
- Pimienta c/n

PREPARACIÓN:

1. En un bowl mezclar la harina con el psyllium o lino y los condimentos
2. hacer un hueco en el centro sumar el huevo, el queso crema o manteca
3. Armar un bollito con la mano y añadir el aceite
4. terminar de integrar y armar un bollito con la mano
5. Refrigerar 20 minutos.
6. armar pequeñas bolitas y apalstar cin la mano entre dos separadores
7. Conservar el separador añadir el relleno cerar quitamos separador e ir colocando sobre una placa previamenre engrasada
8. Mezclar el pollo desmenuzado con el queso crema, la espinaca y los condimentos.
9. Estirar la masa y cortar círculos.
10. Rellenar cada tapa con la mezcla de pollo.
11. Cerrar y sellar los bordes con un tenedor.
12. Pintar con huevo batido.
13. Hornear durante 20 minutos a 190°C hasta dorar.

Conservación: Hasta 3 días en heladera. Recalentar en horno o freidora de aire.



25. Mini Tartitas de Brócoli y Queso

Base — Ingredientes

- 200 g de coliflor rallada - 1 taza
- 2 huevos
- 40 g de queso rallado - o 4 cdas de levadura nutricional
- sal y pimienta

Relleno — Ingredientes

- Brócoli cocido
- Queso magro
- 2 huevos
- Pimienta
- Orégano

Preparación — Paso a Paso

BASE:

1. Rallar la coliflor cruda con rallador fino o procesarla hasta obtener una textura tipo "arroz".
2. Colocar en un repasador limpio y exprimir bien para eliminar el exceso de líquido (este paso es clave para que la base quede firme).
3. Mezclar la coliflor escurrida con los huevos, el queso rallado (o levadura nutricional), sal y pimienta.
4. Engrasar un molde de muffins de silicona o metálico (12 cavidades) con aceite de oliva o rocío vegetal.
5. Distribuir la mezcla de coliflor en cada cavidad formando una base y paredes (como una tartaleta). Presionar bien con los dedos.
6. Hornear a 190°C durante 15 a 18 minutos hasta que la base esté firme y levemente dorada.

RELLENO:

1. Mientras se hornea la base, picar el brócoli cocido en trozos pequeños.
2. Mezclar el brócoli con el queso magro desmenuzado, los huevos, pimienta y orégano.
3. Retirar las bases del horno y rellenar cada tartita con la mezcla de brócoli.
4. Volver al horno durante 18 a 20 minutos más hasta que el relleno esté firme y dorado.
5. Dejar enfriar 5 minutos antes de desmoldar.



🔍 MOLDES RECOMENDADOS:

- **Molde de muffins de silicona (12 cavidades):** el más fácil para desmoldar, no necesita engrase extra.
- **Molde de muffins metálico antiadherente:** engrasar bien con aceite y espolvorear con queso rallado para que no se peguen.
- **Moldes individuales de tartaleta (8 cm):** ideales para una presentación más prolija.
- ⚠️ **No usar moldes de papel:** la mezcla es húmeda y se pegaría.

Conservación: Hasta 4 días en heladera. Recalentar 8 minutos en horno o freidora de aire para recuperar la textura crocante.



26. Muffins Caprese

Ingredientes

- 6 huevos
- 100 g de mozzarella o queso port salu magro (en cubos)
- 2 Tomates (cortados en cubitos pequeños)
- Albahaca fresca c/n
- Pimienta c/n
- Orégano c/n

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrasar un molde de muffins de silicona (6 cavidades grandes o 12 pequeñas) con rocío vegetal o aceite de oliva.
2. Batir los huevos en un bowl con pimienta y orégano hasta integrar.
3. Incorporar la mozzarella en cubos y los tomates. Mezclar suavemente.
4. Distribuir la mezcla en los moldes llenando hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
5. Colocar una hoja de albahaca fresca encima de cada muffin.
6. Hornear 20 minutos hasta que estén firmes y levemente dorados en los bordes.
7. Dejar enfriar 5 minutos antes de desmoldar.

  **MOLDES:** Silicona (ideal, desmolda fácil) o metálico bien engrasado. Rendimiento: 6 muffins grandes o 12 mini.

Conservación: Hasta 3 días en heladera. Recalentar 5 minutos en horno o freidora de aire.



27. Croquetas de Brócoli y Parmesano

Ingredientes

- 300 g de brócoli cocido (2 tazas aprox.)
- 3 huevos
- 50 g de queso parmesano rallado o rawmesan (5 cucharadas)
- 3 cucharadas de harina de almendras, de avena o de garbanzos
- Ajo en polvo c/n
- Sal y pimienta Pimienta c/n

Preparación

1. Procesar ligeramente el brócoli (no hacer puré, dejar textura).
2. Mezclar con el resto de los ingredientes.
3. Formar croquetas pequeñas con las manos.
4. Colocar sobre placa con papel manteca o engrasada .
5. Hornear durante 25 minutos a 180°C hasta dorar.

Conservación

Hasta 3 días en heladera.



28. Nuggets de Pollo Caseros

Ingredientes

- 500 g de pechuga de pollo - 2 pecugas
- 2 huevos
- 40 g de queso parmesano rallado (4 cucharadas) o rawmesan o levadura nutricional sabor queso
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- Sal y pimienta c/n

Rebozado

- 80 g de harina de almendras ($\frac{3}{4}$ taza)
- 40 g de copos de maíz triturados ($\frac{1}{2}$ taza) — triturar en procesadora o con las manos hasta obtener migas gruesas
- 1 cucharadita de orégano
- Sal c/n

Preparación

1. Procesar la pechuga de pollo en una procesadora hasta obtener una pasta gruesa (no licuar, dejar textura).
2. Incorporar huevos, el parmesano, el ajo en polvo, el pimentón, sal y pimienta. Mezclar bien.
3. Refrigerar la mezcla 15 minutos para que tome consistencia.
4. Mezclar la harina de almendras con los copos de maíz triturados y el orégano en un plato.
5. Formar los nuggets con las manos húmedas dándoles forma ovalada.
6. Rebozar cada nugget en la mezcla de harina y copos, presionando bien para que adhiera.
7. Colocar sobre placa con papel manteca.
8. Hornear a 200°C durante 20 a 25 minutos, dando vuelta a mitad de cocción, hasta que estén dorados y crocantes.

☐ 🌽 Los copos de maíz triturados son el secreto del rebozado extra crocante. Podés también usar freidora de aire: 180°C durante 15 minutos.

Conservación

Hasta 3 días en heladera. Recalentar en horno o freidora de aire para recuperar la textura.



29. Mini Pizzetas de Berenjena

Ingredientes

- 2 berenjenas
- Salsa de tomate natural
- Mozzarella
- Tomates cherry
- Orégano
- Albahaca

Preparación

1. Cortar las berenjenas en rodajas gruesas.
2. Hornear 10 minutos.
3. Agregar la salsa y el queso.
4. Gratinar otros 10 minutos.
5. Finalizar con albahaca.

29b. Mini Pizzetas de Base de Zanahoria

Base — Ingredientes

- 2 zanahorias medianas ralladas finas (aprox. 200 g)
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de coco (o queso rallado)
- Sal y pimienta c/n

Topping — Ingredientes

- Queso port salut magro en fetas
- Aceitunas negras o verdes en rodajas c/n
- Orégano c/n
- Salsa de tomate natural c/n

Preparación

1. Rallar las zanahorias y colocarlas en un repasador. Exprimir bien para eliminar el exceso de líquido.
2. Mezclar la zanahoria escurrida con el huevo, la harina de coco (o queso rallado), sal y pimienta.
3. Formar pequeños discos de unos 7 cm sobre una placa con papel manteca, presionando bien.
4. Hornear a 190°C durante 15 minutos hasta que las bases estén firmes y doradas.
5. Retirar del horno y cubrir cada base con una cucharada de salsa de tomate.
6. Colocar una feta de queso port salut encima.
7. Agregar las aceitunas en rodajas y espolvorear con orégano.
8. Gratinar 8 a 10 minutos más hasta que el queso esté derretido y burbujeante.



Exprimir bien la zanahoria es clave para que la base quede firme y crocante. Podés usar harina de coco para una versión sin lácteos o queso rallado para más sabor.

Conservación

Hasta 2 días en heladera. Recalentar en horno o freidora de aire.

PROGRAMA PARA CONTROL DE PESO EXPRESS

NUEVO ACCESO RESET 21

- Grupo de Apoyo en Whatsapp
- Orientación Personalizada
- Clases Teóricas y Practicas
- Guía de Alimentación Para Salir del Ayuno con estrategia
- Opciones de Comidas para el Resto del Dia
- Recetarios de Soporte

VALOR \$48.000 Ars o \$48 DOLARES

[Haz clic aquí](#)

RESET 21 DIAS

Reset 21 es un programa de 21 días de alimentación antiinflamatoria con **comida real**, sin harinas, sin azúcar ni ultraprocesados 🌱.

A través de **combinaciones estratégicas** de alimentos, fitoterapia y jugos sanadores, ayuda a desinflamar, depurar y reordenar el metabolismo.

Está pensado para quienes buscan **bajar de peso, recomponer su cuerpo, mejorar la digestión y ganar energía**, aprendiendo hábitos simples y sostenibles para cuidar su salud a largo plazo 🌿🍋



Grupo de Apoyo

Mi Acompañamiento

Contenido Descargable

Talleres EN VIVO

\$48.000 Ars o
\$48 Dolares





30. Bombitas de Espinaca y Ricota

Ingredientes

- 250 g de ricota (1 taza)
- 200 g de espinaca cocida y bien escurrida (1 taza aprox.)
- 2 huevos
- 40 g de queso parmesano rallado o rawmean o levadura nutricional sabor queso (4 cucharadas)
- 5 nueces picadas
- 2 cucharadas de harina de almendras o de avena
- Nuez moscada c/n
- Pimienta c/n

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C. Cubrir una placa con papel manteca o engrasar con rocío vegetal.
2. Cocinar la espinaca al vapor o en agua hirviendo 2 minutos. Escurrir muy bien exprimiendo con las manos o un repasador para eliminar todo el líquido (este paso es clave para que las bombitas no se desarmen).
3. Picar la espinaca finamente.
4. En un bowl mezclar la ricota, la espinaca picada, los huevos, el parmesano (o levadura nutricional), las nueces picadas y la harina de almendras.
5. Condimentar con nuez moscada y pimienta. Mezclar bien hasta obtener una masa homogénea y manejable.
6. Si la mezcla está muy húmeda, agregar una cucharada más de harina de almendras.
7. Con las manos húmedas, formar bolitas del tamaño de una nuez (aprox. 3 cm de diámetro).
8. Colocar sobre la placa dejando espacio entre cada una.
9. Hornear 20 a 22 minutos hasta que estén doradas y firmes al tacto.
10. Dejar enfriar 5 minutos antes de servir.

📖 🥜 Las nueces picadas aportan textura crocante, grasas saludables omega-3 y un sabor más profundo. También podés usar nueces de pecan o almendras picadas.

Conservación

Hasta 3 días en heladera. Recalentar 5 minutos en horno o freidora de aire.



31. Rollitos de Zucchini Gratinados

Ingredientes

- 2 zucchinis medianos
- 5 cdas de queso crema o ricota magra 1 cucharada de ciboulette o cebollín picado fino
- Unas gotas de jugo de limón
- 1 taza de jamón natural en fetas o pollo cocido desmenuzado
- Queso parmesano rallado c/n
- Sal y pimienta c/n

Preparación

1. Preparar el queso crema o ricota saborizado: mezclar el queso crema con el ciboulette picado fino, unas gotas de jugo de limón y pimienta. Reservar en heladera 15 minutos para que los sabores se integren.
2. Si usás pollo: desmenuzar la pechuga cocida con dos tenedores hasta obtener hebras finas. Condimentar con sal y pimienta.
3. Cortar el zucchini en láminas finas a lo largo con un pelapapas o mandolina (aprox. 2 mm de grosor).
4. Grillar las láminas en sartén o plancha caliente 1 a 2 minutos por lado hasta que estén tiernas y con marcas. Dejar enfriar sobre papel absorbente.
5. Untar cada lámina con una cucharada generosa del queso crema saborizado.
6. Colocar el jamón en fetas o el pollo desmenuzado encima.
7. Enrollar firmemente desde un extremo.
8. Colocar los rollitos en una fuente para horno con la unión hacia abajo.
9. Espolvorear con queso parmesano rallado.
10. Gratinar 12 a 15 minutos a 200°C hasta que el queso esté dorado y burbujeante.

📌 🍋 El ciboulette y el limón en el queso crema elevan completamente el sabor. Si usás pollo desmenuzado, podés condimentarlo con pimentón ahumado y ajo para más sabor.

Conservación

Consumir preferentemente el mismo día. Las láminas grilladas se pueden preparar con anticipación.



33. Farinata Colorida (Fainá Saludable)

3 versiones con color y nutrientes extra

INGREDIENTES BASE

- 200 g de harina de garbanzos o harina de arvejas (1 taza + 3 cucharadas)
- 500 ml de agua (2 tazas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra c/n
- 1 cucharada de mix de semillas para decorar (sésamo, lino, girasol, chía)

VERSIÓN VERDE ● — Espinaca:

- 100 g de espinaca fresca (1 taza) → licuar con el agua antes de mezclar

VERSIÓN ROJA/VIOLETA ● — Remolacha:

- 1 remolacha mediana cocida (aprox. 100 g) → licuar con el agua antes de mezclar

VERSIÓN NARANJA ● — Zanahoria:

- 1 zanahoria mediana rallada fina (aprox. 80 g) → incorporar rallada a la masa

PREPARACIÓN

1. Licuar el agua con el vegetal elegido (espinaca o remolacha) o rallar la zanahoria.
2. Mezclar con la harina, el aceite, la sal y la pimienta hasta obtener una masa lisa sin grumos.
3. Dejar reposar 30 minutos.
4. Verter en una fuente aceitada formando una capa fina de 1 cm previamente engrasada
5. Espolvorear con el mix de semillas por encima.
6. Hornear a 200°C durante 25 a 30 minutos hasta que los bordes estén dorados.
7. Dejar enfriar unos minutos y cortar en porciones.

Conservación: Hasta 3 días en heladera. Recalentar en horno o freidora de aire.



SALSAS SALUDABLES

El toque final para una picada inolvidable

Una buena salsa puede transformar por completo una preparación. Estas versiones caseras reemplazan las salsas industriales, que suelen contener grandes cantidades de azúcar, aceites refinados, conservantes y aditivos.

Preparalas con anticipación y conservalas en la heladera para tener siempre una opción saludable lista para acompañar tus comidas.



34. Ketchup Casero Sin Azúcar

Ingredientes

- 400 g de tomate triturado
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 pizca de canela
- Sal y pimienta

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en una olla.
2. Cocinar a fuego bajo durante 20 a 25 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Procesar hasta obtener una textura lisa.
4. Dejar enfriar y conservar en un frasco de vidrio.

Conservación

Hasta 7 días en heladera.



35. Salsa BBQ Saludable

Ingredientes

- 300 g de tomate triturado
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de salsa inglesa reducida en sodio (opcional)
- Pimienta negra c/n

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en una olla.
2. Cocinar a fuego bajo durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Procesar hasta obtener una salsa homogénea.
4. Dejar enfriar antes de servir.
5. Conservar en frasco de vidrio.

Conservación

Hasta una semana en heladera.



36. Mayonesa Proteica de Yogur

Ingredientes

- 200 g de yogur griego natural
- 1 cucharadita de mostaza
- Jugo de medio limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Ajo en polvo c/n
- Sal c/n
- Pimienta c/n

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl hasta obtener una salsa uniforme y cremosa.
2. Probar y ajustar sal, limón o mostaza al gusto.
3. Refrigerar durante 30 minutos antes de consumir para que los sabores se integren.

Conservación

Hasta 4 días en heladera.



37. Mayonesa de Zanahoria

Ingredientes

- 2 zanahorias medianas cocidas (aprox. 200 g)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- 1 a 2 cucharadas de agua (para ajustar textura)

Preparación

1. Cocinar las zanahorias hasta que estén muy tiernas.
2. Procesar junto con el aceite, el limón, la mostaza, sal y pimienta.
3. Agregar agua de a poco hasta lograr la textura deseada.
4. Refrigerar antes de servir.



✨ Opciones para personalizar:

- Ciboulette picado fino
- Ralladura de limón
- Pimentón ahumado
- Ajo asado
- Perejil fresco
- Curry en polvo

Conservación: Hasta 4 días en heladera.



38. Queso Crema Clásico Casero

Ingredientes

- 500 ml de leche deslactosada o la que uses entera
- 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre de manzana
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Calentar la leche a fuego medio hasta que esté a punto de hervir (sin que hierva).
2. Retirar del fuego y agregar el jugo de limón o el vinagre.
3. Revolver suavemente y dejar reposar 10 minutos sin tocar.
4. Verter sobre un colador cubierto con un repasador limpio o gasa.
5. Dejar escurrir en la heladera durante 4 a 8 horas (cuanto más tiempo, más firme).
6. Condimentar con sal al gusto.



✨ Opciones para personalizar:

- Ciboulette picado fino
- Ralladura de limón
- Pimentón ahumado
- Ajo asado y perejil
- Hierbas provenzales
- Pimienta negra y aceite de oliva

Conservación: Hasta 5 días en heladera en recipiente hermético.

BEBIDAS ANTIINFLAMATORIAS

Hidratación inteligente para acompañar la picada

Reemplazá las gaseosas y bebidas azucaradas por estas preparaciones funcionales. Son fáciles de hacer, visualmente atractivas y potencian los beneficios antiinflamatorios de toda la picada. Cada receta rinde 1 litro.

  Agua Metabólica de Limón y Jengibre

  Agua de Hibiscus y Frutos Rojos

  Té Verde con Jengibre y Limón

  Agua Citrus Power

  Limonada Natural con Jengibre y Menta

  Clericó de Vino Blanco con Frutas

  Tinto de Verano Saludable

  Agua de Pepino, Lima y Hierbas Digestivas

  Amargo Serrano Sin Alcohol

  Fernet Funcional Sin Alcohol





1. Agua Metabólica de Limón y Jengibre

Rinde 1 litro

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua fría o con gas
- Jugo de 2 limones
- 1 trozo de jengibre fresco (aprox. 2 cm) rallado o en rodajas finas
- Hojas de menta fresca c/n
- Hielo c/n
- 1 cucharadita de stevia o miel (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Exprimir los limones y colar el jugo.
2. Rallar o cortar el jengibre en rodajas finas.
3. Mezclar el jugo de limón con el jengibre en la jarra.
4. Completar con el litro de agua fría.
5. Incorporar las hojas de menta y el hielo.
6. Endulzar al gusto si se desea.
7. Refrigerar 30 minutos antes de servir para potenciar los sabores.



💛 El jengibre es uno de los antiinflamatorios naturales más potentes. Esta agua es ideal para acompañar cualquier comida del programa. La miel suma propiedades antibacterianas; la stevia es la opción sin calorías.

Conservación: Hasta 24 horas en heladera.



2. Limonada de Hibiscus y Frutos Rojos

Rinde 1 litro

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de flores de hibiscus secas (jamaica)
- 1 taza de frutos rojos (frutillas, arándanos o frambuesas, frescos o congelados)
- Jugo de 2 limones
- Hojas de menta c/n
- Hielo c/n
- Stevia o endulzante natural c/n (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Calentar 500 ml de agua y agregar las flores de hibiscus.
2. Dejar infusionar 10 minutos. Colar y dejar enfriar.
3. Agregar los frutos rojos y pisarlos ligeramente con un tenedor o licuarlos con la infusión de jamaica
4. Incorporar el jugo de limón.
5. Completar con los 500 ml de agua fría restantes.
6. Agregar menta, hielo y endulzante si se desea.
7. Refrigerar hasta el momento de servir.



El hibiscus es rico en antioxidantes y ayuda a regular la presión arterial. Los frutos rojos suman polifenoles antiinflamatorios.

Conservación: Hasta 48 horas en heladera.



3. Té Verde con Jengibre y Limón

Rinde 1 litro

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua
- 2 saquitos de té verde (o 2 cucharaditas de té verde en hebras)
- 1 trozo de jengibre fresco (2 cm) en rodajas
- Jugo de 1 limón
- Hojas de menta frescas o secas c/n
- Hielo c/n
- Stevia o endulzante natural c/n (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Hervir 1 litro de agua con el jengibre y dejar enfriar 2 minutos (no usar agua hirviendo para no amargar el té).
2. Agregar el té verde
3. Infundir 10 minutos. y colar
4. Dejar enfriar completamente a temperatura ambiente.
5. Agregar el jugo de limón y la menta.
6. Refrigerar hasta que esté bien frío.
7. Servir con hielo y endulzar si se desea.



 El té verde es uno de los alimentos más estudiados por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Tomarlo frío lo hace ideal para el verano y los días de partido.

Conservación: Hasta 48 horas en heladera.



4. Agua Citrus Power

Rinde 1 litro

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua fría o con gas
- 1/2 naranja en rodajas finas
- 1/2 limón en rodajas finas
- 1/4 pomelo en rodajas finas
- 1/4 lima en rodajas finas (opcional)
- Hojas de menta fresca c/n
- Hielo c/n
- 1 cucharadita de jengibre rallado (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Lavar bien todas las frutas.
2. Cortar en rodajas finas sin pelar.
3. Colocar las rodajas en la jarra.
4. Agregar el jengibre rallado si se usa.
5. Completar con el litro de agua fría.
6. Incorporar la menta y el hielo.
7. Refrigerar mínimo 1 hora antes de servir para que los sabores se integren.
8. Rellenar con más agua a medida que se consume (las frutas duran hasta 2 usos).



Esta agua es rica en vitamina C, flavonoides y antioxidantes. Cuanto más tiempo reposa, más sabor e intensidad tiene.

Conservación: Hasta 24 horas en heladera con las frutas dentro.



5. Limonada con Jengibre y Menta

Rinde 1 litro

INGREDIENTES:

- Jugo de 4 limones grandes
- 2 litros de agua con gas
- 1 trozo de jengibre fresco (2 cm) rallado
- Hojas de menta fresca c/n y opcional albahaaca
- Hielo c/n
- Stevia o endulzante natural c/n (opcional)
- 1 cdita de sal
- Rodajas de limón para decorar

PREPARACIÓN:

1. Exprimir los limones y colar el jugo.
2. Rallar el jengibre e incorporarlo al jugo de limón.
3. Mezclar con el agua fría.
4. Agregar menta fresca y hielo.
5. Endulzar al gusto.
6. Decorar con rodajas de limón.
7. Refrigerar 20 minutos antes de servir para potenciar los sabores.

☐ 🍋 Podés variar usando lima en lugar de limón, o combinar ambos para una versión más aromática.

Conservación: Hasta 24 horas en heladera.



6. Clericó de Vino Blanco con Frutas

Rinde 1 litro — versión festiva y liviana

INGREDIENTES:

- 750 ml de vino blanco seco
- 250 ml de agua con gas
- 1/2 naranja en rodajas
- 1/2 limón en rodajas
- 1/2 manzana verde en cubos
- 1/2 taza de uvas cortadas al medio
- Hojas de menta fresca c/n
- Hielo c/n
- Stevia o endulzante natural c/n (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Cortar todas las frutas y colocarlas en una jarra grande.
2. Verter el vino blanco frío sobre las frutas.
3. Agregar el agua con gas justo antes de servir.
4. Incorporar la menta y el hielo.
5. Endulzar al gusto si se desea.
6. Dejar reposar 30 minutos en heladera para que las frutas aromaticen el vino.



Elegí un vino blanco seco y de buena calidad. Cuanto más frío esté, mejor. Podés agregar frutillas o duraznos según la temporada.

Conservación: Consumir el mismo día.



7. Tinto de Verano

Rinde 1 litro — refrescante y sin azúcar agregada

INGREDIENTES:

- 500 ml de vino tinto joven (malbec o syrah, preferentemente bajo en taninos)
- 500 ml de agua con gas bien fría
- Jugo de 1 limón
- Rodajas de naranja y limón para decorar
- Hielo c/n
- Stevia o endulzante natural c/n (opcional)
- Hojas de menta c/n (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Enfriar bien el vino y el agua con gas.
2. En una jarra o directamente en los vasos, mezclar el vino con el agua con gas en proporción 1:1.
3. Agregar el jugo de limón.
4. Incorporar las rodajas de naranja y limón.
5. Agregar hielo y menta si se desea.
6. Servir inmediatamente para conservar las burbujas.



El tinto de verano es una opción más liviana que el vino puro. Al diluirlo con agua con gas reducís el alcohol y las calorías sin perder el sabor.

Conservación: Consumir inmediatamente.



8. Agua de Pepino, Lima y Hierbas Digestivas

Rinde 1 litro — sin alcohol, digestiva y antiinflamatoria

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua fría
- 1/2 pepino en rodajas finas
- 2 limas en rodajas
- 4 ramas de cedrón fresco (o 1 cucharadita seco)
- 4 ramas de manzanilla fresca (o 1 cucharadita seca)
- Hojas de menta c/n
- Hielo c/n
- Stevia c/n (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Si usás hierbas secas, hacer una infusión con 200 ml de agua caliente durante 5 minutos. Colar y dejar enfriar.
2. Si usás hierbas frescas, incorporarlas directamente a la jarra.
3. Agregar el pepino y las limas en rodajas.
4. Completar con el litro de agua fría.
5. Incorporar hielo y endulzar si se desea.
6. Refrigerar 1 hora antes de servir para que los sabores se integren.



El cedrón y la manzanilla son digestivos naturales. Esta agua es ideal para acompañar una picada abundante y ayudar a la digestión.

Conservación: Hasta 24 horas en heladera.



9. Amargo Serrano Sin Alcohol

Rinde 1 litro — digestivo y funcional

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua con gas bien fría
- 2 cucharadas de vinagre de manzana (aporta el amargor)
- Jugo de 1 naranja
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de jengibre en polvo (o 1 cm fresco rallado)
- 1 pizca de pimienta negra
- Stevia o endulzante natural c/n
- Hielo c/n
- Rodajas de naranja para decorar

PREPARACIÓN:

1. Mezclar el vinagre de manzana con los jugos de naranja y limón.
2. Agregar la cúrcuma, el jengibre y la pimienta. Mezclar bien.
3. Endulzar al gusto con stevia.
4. Completar con el agua con gas fría.
5. Servir sobre hielo con rodajas de naranja.

❏  El vinagre de manzana aporta el amargor característico y beneficios digestivos. La cúrcuma y el jengibre suman propiedades antiinflamatorias. Una alternativa funcional al amargo tradicional.

Conservación: Hasta 24 horas en heladera (sin el agua con gas; agregar al momento de servir).<



10. Fernet Funcional Sin Alcohol

Rinde 1 litro — el sabor del fernet sin el alcohol

INGREDIENTES:

- 800 ml de agua con gas bien fría
- 200 ml de infusión concentrada de hierbas amargas (manzanilla, menta, anís estrellado, cardamomo — 1 cucharadita de cada una en 250 ml de agua caliente, infusionar 10 minutos y colar)
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Jugo de ½ naranja
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de canela
- Stevia o endulzante natural c/n
- Hielo c/n
- Rodajas de naranja para decorar

PREPARACIÓN:

1. Preparar la infusión concentrada de hierbas: hervir el agua, agregar las hierbas, infusionar 10 minutos y colar. Dejar enfriar completamente.
2. Mezclar la infusión fría con el vinagre de manzana, el jugo de naranja, la vainilla y la canela.
3. Endulzar al gusto.
4. Completar con el agua con gas fría.
5. Servir sobre hielo con rodajas de naranja.



El anís estrellado y el cardamomo aportan el perfil aromático característico del fernet. El vinagre de manzana suma el amargor digestivo. Podés ajustar las hierbas según tu gusto.

Conservación: La base sin gas dura hasta 48 horas en heladera. Agregar el agua con gas al momento de servir.

A DISFRUTAR

Compartir también puede ser saludable

Las mejores reuniones no dependen de la cantidad de comida, sino de las personas con quienes la compartís. Con este recetario demostraste que una picada puede ser abundante, colorida y deliciosa usando solo alimentos reales.



Comer bien no es resignar sabor

Cada receta de este recetario es la prueba de que lo saludable puede ser irresistible.



Lo mejor de una picada es con quién la compartís

El verdadero ingrediente especial siempre será la compañía que tenés alrededor de la mesa.



Disfrutá el partido y tu objetivo al mismo tiempo

Porque el equilibrio real es aprender a tomar mejores decisiones incluso en los momentos de festejo.

Que cada partido sea una excusa para compartir, disfrutar... y seguir construyendo hábitos que te hagan sentir mejor, un día a la vez. 🏈🥕💛



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 two glass jars filled with brown powder. 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 pill-shaped button contains the text 'Un Dia a la Vez'. Four light blue arrow-shaped boxes point to the right, containing the following text: 'MI ASESORIA PERSONALIZADA', 'COMUNIDAD SIEMPRE', 'TODOS MIS PROGRAMAS', and 'ACCESO ILIMITADO'. At the bottom, a purple pill-shaped button contains the website 'www.verigoodlife.com'. In the bottom right corner, there is a small image of a wooden table with a bowl of fruit, including bananas and apples.

EXCLUSIVE

FULL ACCESS MEMBRESIA

Un Dia a la Vez

MI ASESORIA PERSONALIZADA

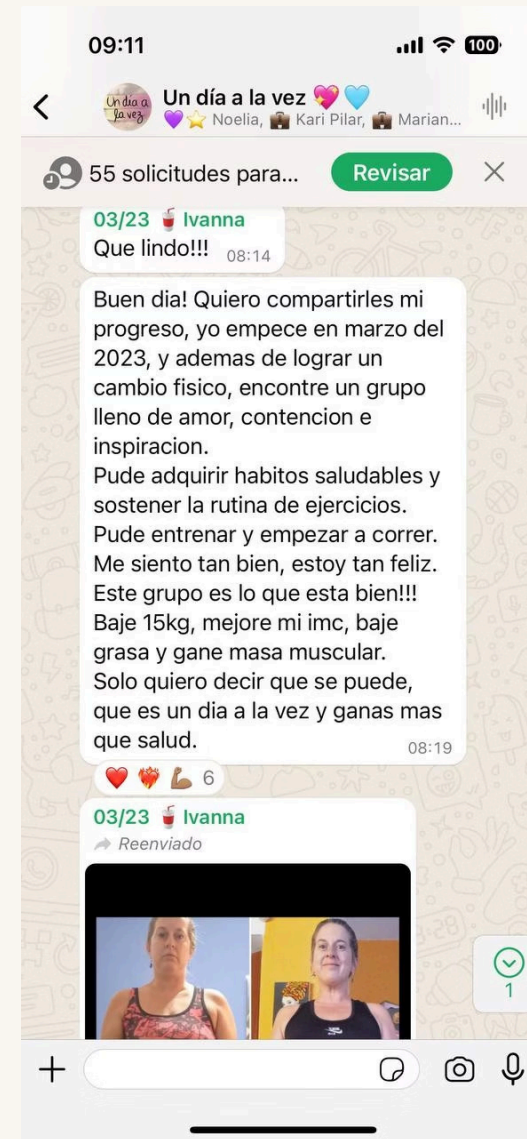
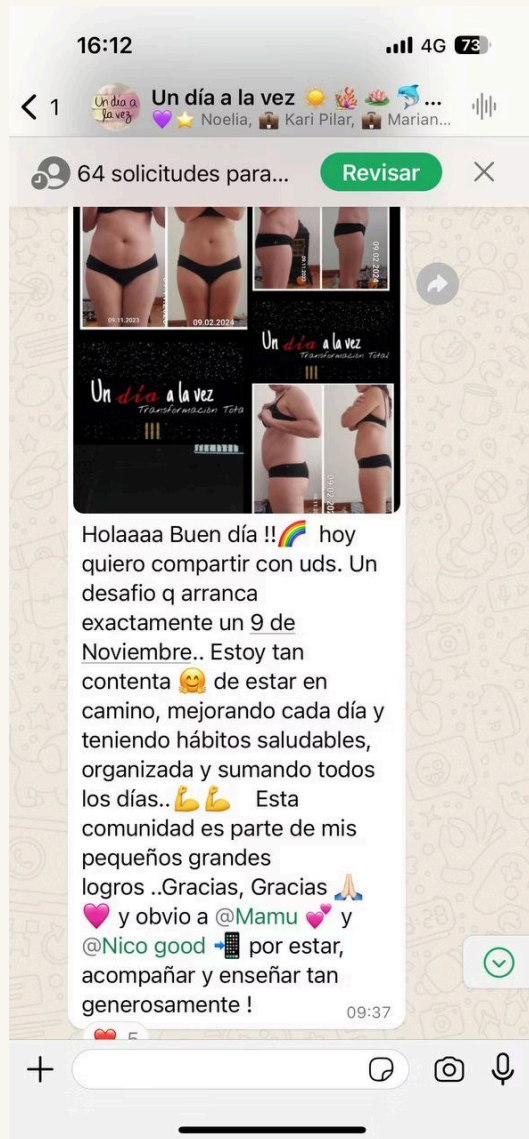
COMUNIDAD SIEMPRE

TODOS MIS PROGRAMAS

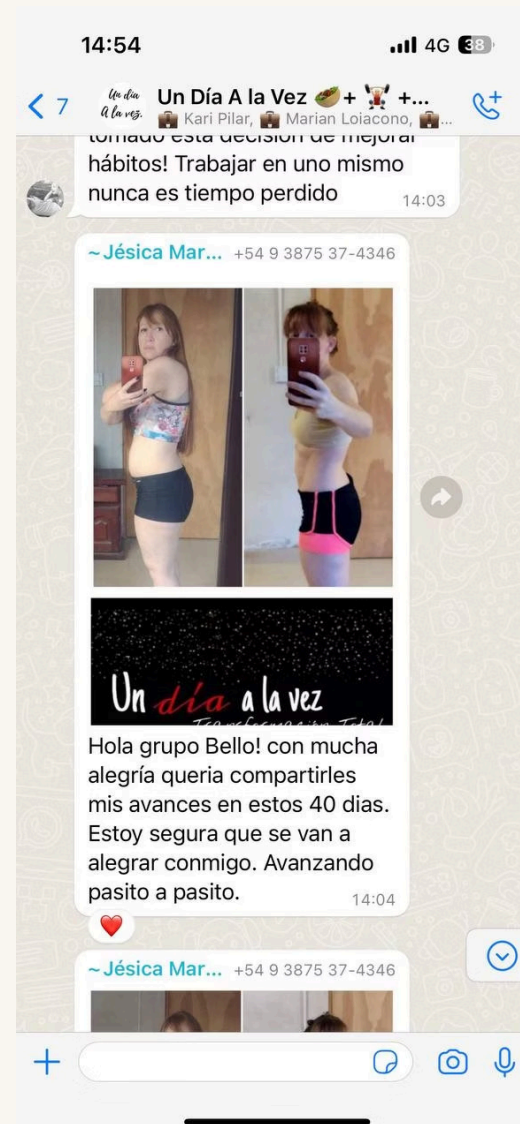
ACCESO ILIMITADO

www.verigoodlife.com

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







NUEVO ACCESO RESET 21

- Grupo de Apoyo en Whatsapp
- Orientación Personalizada
- Clases Teóricas y Practicas
- Guía de Alimentación Para Salir del Ayuno con estrategia
- Opciones de Comidas para el Resto del Dia
- Recetarios de Soporte

VALOR \$48.000 Ars o \$48 DOLARES

[Haz clic aquí](#)

RESET 21 DIAS

Reset 21 es un programa de 21 días de alimentación antiinflamatoria con **comida real**, sin harinas, sin azúcar ni ultraprocesados 🌿.

A través de **combinaciones estratégicas** de alimentos, fitoterapia y jugos sanadores, ayuda a desinflamar, depurar y reordenar el metabolismo.

Está pensado para quienes buscan **bajar de peso, recomponer su cuerpo, mejorar la digestión y ganar energía**, aprendiendo hábitos simples y sostenibles para cuidar su salud a largo plazo 🌿💧



Grupo de Apoyo

Mi Acompañamiento

Contenido Descargable

Talleres EN VIVO

**\$48.000 Ars o
\$48 Dolares**



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 two glass jars filled with brown powder. 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 pill-shaped button contains the text 'Un Dia a la Vez'. Four light blue arrow-shaped boxes point to the right, containing the following text: 'MI ASESORIA PERSONALIZADA', 'COMUNIDAD SIEMPRE', 'TODOS MIS PROGRAMAS', and 'ACCESO ILIMITADO'. At the bottom, a purple pill-shaped button contains the website 'www.verigoodlife.com'. In the bottom right corner, there is a small image of a wooden table 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