



Recetario Patrio Antiinflamatorio

Una colección de recetas TRADICIONALES clásicas reinventadas: sin gluten, sin azúcar refinada, y con ingredientes que abrazan tu cuerpo desde adentro. Porque la cocina Argentina también puede acompañar el bienestar.

36 RECETAS

SIN GLUTEN

ANTIINFLAMATORIO

SIN AZÚCAR

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

Terapeuta en Ayurveda y Entrenadora de la Mujer

Comunidad Saludable *"Un Dia a la Vez"*

Lo que vas a encontrar en este recetario

Clásicos Salados

Empanadas, locro, carbonada, milanesas y más — versiones funcionales de los platos que más amamos.

Mateadas Funcionales

Mezclas de yerba, toppings y rituales para cada momento del día y cada estado emocional.

Dulces Patrios

Alfajores, pastafrola, flan, arroz con leche y churros sin azúcar ni harinas refinadas.

Salsas y Básicos

Chimichurri, ensalada criolla, dulce de leche saludable y todos los extras que le dan alma al recetario.

Un Estilo de Vida Argentino Más Consciente

Este recetario ya no es solamente un recetario. Empieza a sentirse como un estilo de vida argentino más consciente. Estos extras hacen que el PDF pase de "lindo" a "quiero vivir así".

36

Recetas completas

Saladas, dulces, bebidas y básicos

6

Mezclas de yerba

Para cada momento y estado emocional

0

Harinas refinadas

Cero trigo, cero azúcar industrial

100%

Argentinidad

Sabores que abrazan el alma



Índice Completo del Recetario

Clásicos Salados

1. Empanadas Criollas Antiinflamatorias
2. Locro Antiinflamatorio y Digestivo
3. Carbonada Criolla Funcional
4. Como cocinar Quina
5. Humita Cremosa Sin Lácteos
6. Leche de coco casera
7. Chipá Funcional Alto en Proteína
8. Fugazzeta Rellena Sin Harina
9. Milanesas Criollas Crocantes
10. Pan de Campo Sin Gluten
11. Pizza Argentina Antiinflamatoria
12. Matambre a la Pizza Saludable

Dulces Patrios

1. Pastelitos de Membrillo Sin Gluten
2. Alfajores Sin Harina y Sin Azúcar
3. Tortas Fritas Antiinflamatorias
4. Vigilantes Patrios Antiinflamatorios
5. Budín Matero de Naranja
6. Pastafrola de Batata
7. Dulce de batata sin azúcar
8. Arroz con Leche Antiinflamatorio
9. Flan Casero Sin Azúcar
10. Dulce de Leche Saludable
11. Churros Antiinflamatorios Horneados

Extras de Hierbas y Salsas

1. Chimichurri Funcional Digestivo
2. Ensalada Criolla Antiinflamatoria
3. Salsa Criolla Tibia
4. Puré Criollo Antiinflamatorio
5. Provoleta Funcional al Horno
6. Compota Patria Especiada

Otros — Mateadas y Bebidas

1. Mate Creamy Antiinflamatorio
2. Submarino Argentino Funcional
3. 6 Mezclas de Yerba Funcional
4. Granola "Mate y Campo"
5. Manteca de "Dulce de Leche"

Bonus Track

1. El Ritual — Bonus Emocional
2. Sustituciones Inteligentes del Recetario
3. Técnicas Clave del Recetario
4. El Proceso Antiinflamatorio en la Cocina Argentina
5. Ingredientes Estrella del Recetario
6. Porque Sanar No Debería Sentirse Como Castigo
7. Resultados de mi Comunidad
8. NUEVO ACCESO A MEMBRESÍA FULL ACCESS

Sustituciones Inteligentes del Recetario



~~Harina de trigo~~ / Antes

Ahora: Almendras + mandioca + avena s/g
Sin gluten, más proteína y fibra



~~Azúcar blanca~~ / Antes

Ahora: Eritritol, monk fruit, Stevia dátiles
Sin pico glucémico



~~Leche de vaca~~ / Antes

Ahora: Leche de coco o almendras
Sin lácteos, antiinflamatoria



~~Pan rallado~~ / Antes

Ahora: Almendras + sésamo + parmesano
Más crocante, sin gluten



~~Chorizos industriales~~ / Antes

Ahora: Carne magra + especias naturales
Sin aditivos ni exceso de grasa



~~Dulce de leche industrial~~ / Antes

Ahora: Leche de coco + dátiles + vainilla
Sin azúcar refinada ni glucosa





Recetas Saladas

Clásicos argentinos reinventados — sin gluten, sin inflamación, con todo el sabor

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

Terapeuta en Ayurveda y Entrenadora de la Mujer

Comunidad Saludable *"Un Dia a la Vez"*





Empanadas Criollas Antiinflamatorias

La reina de las reuniones argentinas, ahora con masa sin gluten y relleno que no destruye el intestino. 12 empanadas.

Empanadas — Ingredientes



Para la Masa

- 1 taza de harina de almendras
- 1 taza de harina de mandioca
- ½ taza de harina de avena sin gluten
- 2 cucharadas de psyllium
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 huevo
- ½ a ¾ taza de agua tibia



Para el Relleno

- 500 g de carne vacuna magra cortada a cuchillo
- 2 cebollas grandes
- 1 morrón rojo
- 2 huevos duros
- 2 cucharadas de aceitunas picadas
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de comino
- Pimienta negra, sal marina
- 2 cucharadas de aceite de oliva o grasa vacuna natural



Empanadas — Preparación

01

Sofrito base

Picar cebolla y morrón bien pequeños. Cocinar en sartén con aceite de oliva y una pizca de sal hasta que queden transparentes y dulces.

03

Masa

Mezclar los secos en un bowl. Agregar huevo, aceite y agua tibia de a poco hasta formar una masa flexible. Dejar reposar 10 minutos.

02

Relleno

Agregar la carne y cocinar apenas unos minutos para que no se seque. Incorporar pimentón, comino y pimienta. Dejar enfriar y agregar huevo duro y aceitunas.

04

Armado y horneado

Estirar entre papeles manteca. Cortar discos, rellenar y cerrar humedeciendo bordes. Hacer repulgue. Pintar con huevo. Hornear a 180 °C durante 22 a 25 minutos hasta dorar.

✔  **Tip antiinflamatorio:** Sumá cúrcuma y pimienta negra a la masa para mejorar la digestión y dar un color patrio hermoso.

Locro Antiinflamatorio y Digestivo

El abrazo más argentino que existe, ahora sin chorizos industriales ni exceso de grasa pesada. Un locro que abraza... no que destruya el intestino por tres días. 6 porciones.



Locro — Ingredientes y Preparación

Ingredientes

- 500 g de roast beef o osobuco magro
- 1 taza de maíz blanco remojado
- 1/2 taza de porotos remojados
- 2 batatas pequeñas
- 400 g de zapallo cabutia
- 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de comino
- Cúrcuma, sal marina, pimienta
- Caldo casero

Salsa Patria Funcional 🌶️

- Aceite de oliva
- Pimentón ahumado
- Ají molido
- Verdeo picado

Preparación

Remojar maíz y porotos toda la noche. En una olla grande cocinar cebolla, puerro y zanahoria con aceite de oliva. Agregar carne cortada en cubos. Incorporar maíz y porotos escurridos.

Cubrir con caldo casero y cocinar a fuego bajo aproximadamente 1 hora y media. Agregar batata y zapallo en cubos. Condimentar con pimentón, cúrcuma y comino. Cocinar hasta que quede cremoso naturalmente.

Mezclar los ingredientes de la salsa patria y agregar al servir.

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

🎃 Carbonada Criolla Funcional

Un guiso reconfortante con quinoa, zapallo y una pizca de canela que cambia absolutamente todo. Digestiva, equilibrada y con esa textura cremosa que enamora.

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

Terapeuta en Ayurveda y Entrenadora de la Mujer

Comunidad Saludable *"Un Dia a la Vez"*





Carbonada — Ingredientes y Preparación



Carne y base

- 500 g de carne magra
- 1 cebolla, 1 morrón
- 2 zanahorias, 2 tomates



Verduras

- 300 g de zapallo
- 1 batata pequeña
- 1 choclo



Condimentos y toque final

- ½ taza de quinoa cocida* PERFECTA COCCIÓN DEBAJO
- Pimentón, canela, comino
- Sal marina, caldo casero

01

Saltear y sellar

Saltear cebolla y morrón. Agregar carne y sellar.

02

Incorporar verduras

Incorporar tomates, zanahoria, batata y zapallo. Cubrir con caldo.

03

Cocinar lento

Cocinar lentamente.

04

Terminar y condimentar

Agregar choclo en rodajas y quinoa cocida al final. Condimentar con pimentón, canela y comino. La textura tiene que quedar cremosa y reconfortante.



Tip ayurvédico: La pizca de canela cambia TODO. Hace la receta más digestiva y equilibrada para cuerpos con tendencia kapha.



Cómo Cocinar Quinoa Bien Suelta

La quinoa es un pseudocereal antiinflamatorio y proteico, versátil y nutritivo. Sin embargo, si no se lava y cocina correctamente, puede resultar amarga y pegajosa. Aprende el secreto para lograr una quinoa perfecta, suelta y deliciosa.

Preparación: Lavado Esencial

El lavado es crucial para eliminar la saponina, una sustancia natural que recubre los granos y les da un sabor amargo. Usa un colador fino y enjuaga la quinoa bajo agua fría durante 2-3 minutos, frotando suavemente con los dedos hasta que el agua salga completamente clara. Opcionalmente, puedes remojarla por 15 minutos antes de enjuagar para una limpieza más profunda.

Cocción Perfecta Paso a Paso

01

Proporción Clave

Combina **1 taza de quinoa** con **1.75 tazas de agua** en una olla mediana. Esta proporción es fundamental para una textura suelta.

02

Hervor y Cocción Lenta

Lleva la mezcla a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, baja el fuego al mínimo, tapa la olla firmemente y cocina durante 12-15 minutos. **¡Resiste la tentación de destapar o revolver!**

03

Reposo y Esponjado

Una vez transcurrido el tiempo de cocción, apaga el fuego y deja reposar la quinoa tapada por 5 minutos adicionales. Esto permite que absorba el vapor restante y se termine de cocinar.

04

Servir

Finalmente, destapa la olla y esponja la quinoa suavemente con un tenedor. Verás cómo los granos se separan y quedan perfectamente sueltos.

Tips para Quinoa Extra Suelta y Sabrosa

- **Tostar antes de cocinar:** Saltea la quinoa seca en una sartén sin aceite por 2 minutos antes de agregar el agua; esto realza su sabor y ayuda a que quede más suelta.
- **No revolver:** Evita revolver la quinoa durante la cocción, ya que esto puede liberar almidón y hacerla pegajosa.
- **Usa caldo:** Sustituye el agua por caldo casero de verduras o pollo para añadir un extra de sabor y nutrientes.
- **Toque cítrico:** Añade unas gotas de jugo de limón al agua de cocción para un sabor más vibrante y para ayudar a que los granos se separen mejor.



Humita Cremosa Sin Lácteos

Choclo fresco, leche de coco y albahaca. Servida dentro de una cazuela de zapallo asado queda una locura visual y emocional. Pura argentinidad funcional.

Ingredientes

- 6 choclos frescos
- 1 cebolla, 1 morrón amarillo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de leche de coco sin azúcar***VER RECETA DEBAJO**
- Nuez moscada, pimienta, sal marina
- Albahaca fresca

Preparación

Rallar o procesar los choclos. Saltear cebolla y morrón lentamente hasta caramelizar natural. Agregar choclo procesado. Cocinar revolviendo constantemente. Añadir leche de coco. Condimentar con nuez moscada y pimienta. Cocinar hasta lograr textura cremosa. Terminar con albahaca fresca.



 **Opcional:** Servir dentro de cazuela de zapallo asado para una presentación espectacular.



Leche de Coco Casera Sin Azúcar

La leche de coco casera es cremosa, antiinflamatoria y sin aditivos. Mucho mejor que la del tetrabrik. Con solo 3 ingredientes la tenés lista en 10 minutos. Receta para 1 litro.

Ingredientes



2 tazas de coco rallado sin azúcar
(200g)



1 litro de agua tibia
(no hirviendo, aprox 60°C)



Stevia o eritritol al gusto
(opcional, para endulzar levemente)

Pasos de Preparación

01

Calentar el agua

Calentá el agua hasta que esté tibia (60°C aprox). Es importante que no hierva para preservar los nutrientes del coco.

03

Colar y exprimir

Verté la mezcla en una bolsa para leches vegetales o un repasador limpio. Exprimí con fuerza para extraer todo el líquido y separar la pulpa.

Tips Importantes

Conservación

Dura 3-4 días en la heladera. Agitá antes de usar, ya que se separa naturalmente (¡es señal de que no tiene emulsionantes!).

Reutilización

La pulpa que sobra (okara de coco) podés usarla en recetas de masas, granolas o incluso como exfoliante natural.

02

Licuar

Colocá el coco rallado en la licuadora y agregá el agua tibia. Licuá a máxima potencia durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla bien cremosa.

04

Endulzar y guardar

Agregá stevia o eritritol al gusto y mezclá. Guardá la leche de coco casera en un frasco de vidrio hermético en la heladera.

Textura a tu gusto

Para una leche más cremosa, usá menos agua (750ml). Si preferís una leche más liviana, usá más agua (1.2L).

Usos recomendados

Es ideal para preparar el Mate Creamy, Arroz con Leche, Flan y Submarino de nuestro recetario.



Chipá Funcional Alto en Proteína

El chipá de siempre, pero con chía molida, quesos naturales y un perfil nutricional que te va a sorprender. Foto saliendo del horno con el mate y la persona compra automáticamente.

Chipá — Ingredientes y Preparación

Ingredientes



Fécula de mandioca

2 tazas (o mix con maicena/harina de coco)



Huevos

2 unidades



Queso pategrás rallado

1 taza



Parmesano rallado

1/2 taza



Queso crema o yogur griego

3 cucharadas



Semillas de chía o lino molidas

2 cucharadas



Aceite de oliva

2 cucharadas



Sal marina + pimienta negra

Condimentar a gusto

Preparación

01

Precalentar el horno

A 180°C.

02

Mezclar los secos

Fécula con quesos rallados en un bowl.

03

Unir la masa

Agregar huevos, queso crema, aceite y chía/lino molida. Unir con las manos hasta formar masa suave. Si queda seca, agregar agua tibia.

04

Formar y disponer

Formar bolitas pequeñas y colocar en placa con papel manteca.

05

Hornear

18-22 minutos hasta dorar levemente.



Tip funcional: Agregar cúrcuma, orégano o romero para un perfil más digestivo y aromático.

VERSIÓN
AL HORNO
EXPRESS
RENDIDORA



🧅 Fugazzeta Rellena Sin Harina

La pizza más argentina de todas, con base de coliflor y cebolla caramelizada lentamente. Ese sabor bien argentino de pizzería vieja, sin una gota de harina refinada.

Fugazzeta — Ingredientes y Preparación

Base de Coliflor

- 1 coliflor mediana
- 2 huevos
- 1/2 taza de parmesano rallado
- Orégano, sal marina, pimienta

Relleno

- 3 cebollas grandes
- 300 g de mozzarella
- Aceitunas, orégano
- Aceite de oliva

Preparación

Procesar el coliflor hasta textura arroz. Cocinar 5 minutos en microondas o vapor. Enfriar y escurrir MUY bien con repasador. Mezclar con huevos, parmesano y condimentos. Formar dos discos sobre placa. Hornear 15 minutos.

Mientras tanto cocinar cebollas lentamente hasta caramelizar natural. Retirar bases del horno. Colocar mozzarella, cebolla y tapar con segunda base. Agregar más cebolla arriba. Hornear nuevamente 15 minutos. Terminar con orégano y aceitunas.



Clave del éxito: La cebolla tiene que cocinarse lento. Eso da el sabor bien argentino de pizzería vieja.

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



Milanesas Criollas Crocantes Sin Pan Rallado

El rebozado de almendras, sésamo y parmesano le da una crocancia espectacular. Al horno, en air fryer o en sartén. Y la versión napolitana es un sueño.



Milanesas — Ingredientes y Preparación



CARNE

- 1 kg de nalga o peceto
- 2 huevos
- Ajo, perejil, mostaza dijon
- Sal marina, pimienta



REBOZADO

- 1 taza de harina de almendras
- 1/2 taza de semillas de sésamo
- 1/2 taza de semillas de girasol trituradas
- 1/2 taza de parmesano rallado
- Pimentón ahumado

01

Mezcla húmeda

Batir huevos con ajo, perejil y mostaza dijon.

02

Rebozado

Mezclar harina de almendras, sésamo, girasol triturado, parmesano y pimentón en un bowl aparte.

03

Empanar

Pasar las milanesas por la mezcla húmeda y luego por el rebozado, presionando bien.

04

Cocinar

Al horno, air fryer o sartén apenas aceitada hasta dorar bien.



Opción Napolitana 🇦🇷

Agregar salsa casera, mozzarella y orégano. Gratar.



Tip antiinflamatorio: Acompañar con ensalada criolla, puré de coliflor o vegetales asados. No con montaña de papas fritas asesinas del sistema digestivo.

Pan de Campo Sin Gluten Estilo Argentino

Este pan con mate un domingo de lluvia... listo. El recetario ya vende solo. Hogaza rústica, con levadura real, aceite de oliva y romero. Tibio es una experiencia.



Pan de Campo — Ingredientes y Preparación

Ingredientes

- 1 taza de harina de avena sin gluten o de almendras
- 1/2 taza de linaza (lino molido). O semillas de lino dejadas en remojo al menos 15 minutos
- Condimentos al gusto: use cúrcuma, oimienta y jengibre en polvo
- 1 cucharadita de sal marina
- 3 huevos
- 1 cda polvo de hornear
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- agua si es necesario

Preparación

Batir energicamente los huevos con la sal, condimentos y el aceite. Batidor de alambre o batidora. Añadir la harina y la linaza poco a poco Mezclar bien con cuchara de madera o espátula. Sumar el polvo de hornear terminar de integrar y suma agua tibia muy de a poco si la masa te pide. La masa queda húmeda, no clásica. Engrasar molde 15×11 Hornear 40 minutos a 180 °C.



 **Opcional:** Pincelar con oliva, romero y ajo. Servir tibio.

Este pan con mate un domingo de lluvia... SUBLIME! 🍷

Pizza Argentina

Antiinflamatoria

Base de zanahoria y zucchini rallado con harina de coco, salsa de tomate real, mozzarella y albahaca. La variante patria: mitad fugazza y mitad muzza. Argentinidad total sin una gota de harina refinada.

Base

- 1 zanahoria grande rallada
- 1 zucchini mediano rallado
- ½ taza de harina de coco
- 2 huevos
- Orégano, sal marina

Cobertura

- Salsa de tomate real
- Mozzarella
- Tomate fresco, aceitunas
- Orégano, albahaca

Preparación

Rallar zanahoria y zucchini. Escurrir MUY bien con repasador hasta eliminar toda el agua. Mezclar con harina de coco, huevos y condimentos. Formar base fina. Hornear 20 minutos a 180°C. Agregar salsa y toppings. Volver al horno hasta gratinar.

📖  **Variante patria:** Hacer mitad fugazza y mitad muzza. Argentinidad total. La base también puede hacerse con brócoli, zapallo o mezcla de semillas.



Matambre a la Pizza Saludable

El matambre hervido, cubierto con salsa casera, mozzarella y tomate fresco. Servido con ensalada criolla y chimichurri funcional. Bien bodegón, bien argentino.

Ingredientes

- 1 matambre vacuno
- 2 cebollas, 2 dientes de ajo
- Salsa de tomate natural
- Mozzarella
- Tomate fresco, orégano
- Ají molido, aceite de oliva

Preparación

Hervir el matambre aproximadamente 1 hora con verduras y especias. Escurrir y colocar en fuente. Cubrir con salsa. Agregar mozzarella y cebolla cocida. Hornear 20 minutos. Terminar con tomate fresco y orégano.

✓  **Tip digestivo:** Antes de cocinar, marinar con limón, ajo y oliva. Ayuda muchísimo a la digestión y al sabor. Servir con ensalada criolla, chimichurri funcional y vegetales grillados.



Todos los clásicos dulces argentinos, reinventados sin gluten, sin azúcar y con ingredientes funcionales.





Pastelitos de Membrillo Sin Gluten y Sin Azúcar

El clásico del 25 de mayo, reinventado con masa sin gluten y dulce de membrillo natural endulzado con stevia o monk fruit.

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

Terapeuta en Ayurveda y Entrenadora de la Mujer

Comunidad Saludable *"Un Dia a la Vez"*



Pastelitos — Ingredientes y Preparación

01

Dulce de membrillo

Pelar y cortar membrillos, cocinar con poca agua hasta ablandar. Procesar, agregar stevia y chía, cocinar hasta textura espesa. Enfriar.

02

Masa

Mezclar harinas y sal. Incorporar aceite de coco frío con las manos. Agregar huevo y vinagre. Añadir agua fría de a poco hasta unir. Descansar 20 min en heladera.

03

Armado

Estirar y cortar cuadrados. Colocar relleno en el centro, superponer dos cuadrados en forma cruzada. Pintar con huevo.

04

Horneado

Hornear 20 minutos a 180 °C. Opcional: pincelar al salir con mermelada sin azúcar o almíbar de eritritol.

Masa

- 1 taza de harina de almendras
- 1 taza de harina de mandioca
- 3 cucharadas de aceite de coco frío
- 1 huevo
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Agua fría cantidad necesaria
- Pizca de sal

Relleno

- 200 g de membrillos maduros
- 2 cucharadas de semillas de chía
- Stevia o monk fruit a gusto
- Agua



🍪 Alfajores Argentinos Sin Harina y Sin Azúcar

Quedan MUY tipo alfajor marplatense artesanal. No parecen "fit". Ahí está la magia. Con relleno de dulce de leche saludable y bordes en coco rallado o chocolate amargo.

Alfajores — Ingredientes y Preparación

Tapas

- 1 taza de harina de almendras
- ½ taza de harina de coco
- 2 cucharadas de fécula de mandioca
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 2 cucharadas de eritritol o monk fruit
- Ralladura de limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Dulce de Leche Saludable

- 1 taza de leche de coco
- 2 cucharadas de pasta de dátiles
- 1 cucharada de mantequilla de maní natural
- Esencia de vainilla

Preparación

Mezclar ingredientes secos. Agregar huevo, aceite de coco y vainilla. Formar masa suave. Descansar 15 minutos en heladera. Estirar entre papeles manteca y cortar círculos. Hornear 10 a 12 minutos a 180 °C.

Para el relleno, cocinar todos los ingredientes a fuego bajo hasta espesar. Dejar enfriar. Rellenar los alfajores.



 **Opcional:** Rodar bordes en coco rallado o chocolate amargo picado. ☁ Estos quedan MUY tipo alfajor marplatense artesanal. No parecen "fit". Ahí está la magia.



SIN GLUTEN TORTITAS "NO FRITAS"

INTEGRALES

Tortitas Sin Gluten Antiinflamatorias

El clásico de los días de lluvia, ahora en versión funcional. Al horno, en air fryer o en sartén apenas aceiteada. Dulces o saladas, siempre perfectas con el mate.

Tortas No Fritas — Ingredientes y Versiones

Ingredientes

- 1 taza de harina de mandioca
- 1 taza de harina de almendras
- ½ taza de harina de avena sin gluten
- 1 cucharada de psyllium O LINO molido (linaza)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Agua tibia cantidad necesaria
- Sal marina

Preparación

Mezclar todos los secos. Agregar huevo y aceite. Incorporar agua tibia hasta formar masa maleable. Dejar descansar 10 minutos. Separar bollitos y aplastar. Pinchar el centro. Cocinar en horno fuerte, air fryer o sartén apenas aceitada hasta dorar ambos lados.

Versiones



Dulce

Canela + eritritol pulverizado



Salada

Queso unttable, palta pisada o dulce de leche saludable



Vigilantes Patrios Antiinflamatorios

Dulce de membrillo saludable con queso de cabra o queso crema natural. En versión gourmet con nueces tostadas, canela y ralladura de naranja queda restaurante de San Telmo directamente.

Vigilantes — Preparación y Versión Gourmet

Dulce de Membrillo Saludable

- 3 membrillos
- Stevia o monk fruit
- 2 cucharadas de chía

"Queso"

- Queso de cabra
- o queso port salu magro

Preparación

Pelar los membrillos. Cocinar los membrillos hasta ablandar. Procesar y cocinar nuevamente con chía y endulzante. Dejar enfriar. Colocar la preparación en un molde previo colocar papel film. Envolver y conservar en la heladera al menos 8 horas. Desmoldar y desenvolver. Servir una porción de queso con una porción generosa de dulce.



🇦🇷 ✨ Versión gourmet:

Agregar nueces tostadas, canela y ralladura de naranja. Queda restaurante de San Telmo directamente.



Budín Matero de Naranja y Amapola

Tiene que sentirse: "la torta que había en la mesa de la abuela". Con harina de avena y almendras, jugo de naranja fresco y semillas de amapola. Tibio con manteca de almendras es una experiencia.



Budín de Naranja — Ingredientes y Preparación

Ingredientes

- 1 taza de harina de avena sin gluten o de almendras
- ½ taza de harina de coco
- 3 huevos
- Jugo de 2 naranjas
- Ralladura de naranja
- ⅓ taza de aceite de coco
- ⅓ taza de eritritol o 3 cdas de Stevia
- 1 cucharada de semillas de amapola o chia
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Esencia de vainilla
- TOPPINGS
- chocolate picado y nueces al gusto

Preparación

Batir huevos con eritritol o stevia. Agregar aceite, esencia de vainilla ugo y ralladura. Incorporar harinas y polvo para hornear. Agregar amapola o chia Sumar chocolate picado para mas placer y ueces. Colocar en budinera 18×11 previamente engrasada. Hornear 40 minutos a 175 °C.

📌 🍷 **Opcional:** Servir tibio con más ralladura, queso crema o yogurt natural. 🍷 Tiene que sentirse: "la torta que había en la mesa de la abuela".





Pastafrola de Dulce de Batata

La pastafrola tiene que tener MUCHO relleno. Con masa de avena sin gluten, entramado clásico y el dulce de batata saludable del recetario.

Ingredientes

- 250 g de harina de avena sin gluten
- 5 cdas de aceite de oliva
- 2 huevos
- Esencia de vainilla
- Ralladura de limón
- Pizca de sal
- 1 cdita polvo de hornear
- 2 cucharadas de eritritol, stevia o 1 cda de miel

Preparación

1. Mezclar los ingredientes secos: harina, polvo de hornear, sal y endulzante.
2. Agregar huevos, aceite de oliva, vainilla y ralladura de limón. Unir hasta formar una masa suave.
3. Reservar $\frac{1}{4}$ de la masa para las tiras del entramado. Estirar el resto en un molde enmantecado.
4. Cubrir generosamente con dulce de batata firme (¡mucho relleno!).*RECETA DEBAJO
5. Formar tiras con la masa reservada y hacer el entramado clásico sobre el relleno.
6. Hornear a 180°C por 30 minutos hasta que la masa esté dorada.

 **Tip argentino:** La pastafrola tiene que tener MUCHO relleno. Nada de ratonear el dulce de batata.



Dulce de Batata Firme (Para Porcionar)

El clásico dulce de batata argentino en su versión firme — se corta en porciones y se sirve con queso fresco, igual que el dulce de membrillo. Sin azúcar, con cúrcuma y pimienta negra para hacerlo funcional y antiinflamatorio.

Ingredientes

- 1 kg de batata (5 batatas)
- 1 manzana (pelada y rallada)
- 3 cdas Stevia o eritritol monk fruit a gusto
- 30 g de gelatina sin sabor
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Pizca de pimienta negra
- Agua c/n

Preparación

1. Pelar y cortar la batata en cubos. Cocinar en agua o al horno la batata hasta que esté muy tierna. Esperar que se enfríe y quitar la cáscara
2. Procesar la batata junto con la manzana rallada hasta obtener un puré liso, denso y sin grumos.
3. Agregar stevia, cúrcuma y pimienta negra. Si se requiere sumar agua hasta dar con la consistencia homogénea
4. Hidratar la gelatina sin sabor con agua por 5 minutos. Incorporar al puré caliente y mezclar muy bien.
5. Volcar en molde tipo budinera o recipiente rectangular previo colocar un papael film. Alisar la superficie. envolverDejar enfriar a temperatura ambiente y refrigerar mínimo 6 horas o toda la noche.
6. Desmoldar y cortar en porciones. Servir con queso fresco o queso de cabra.



💡 El secreto del dulce firme es eliminar TODA el agua de la batata antes de procesar La gelatina ayuda a que mantenga la forma al porcionar.





Arroz con Leche Antiinflamatorio

Arroz yamani, leche de coco, canela en rama y vainilla. Tibio o frío, con nueces y coco tostado. La variante premium con peras caramelizadas o dulce de leche saludable es un sueño.

Ingredientes

- 1 taza de arroz yamani
- 3 tazas de leche de coco o almendras
- Canela en rama
- Cáscara de limón
- Vainilla
- Eritritol o monk fruit

Preparación

Lavar arroz. Cocinar lentamente con leche vegetal y canela. Revolver seguido. Agregar vainilla y endulzante. Cocinar hasta textura cremosa. Servir tibio o frío.

Toppings Patrios ✨

Canela, nueces, coco tostado. Variante premium: peras caramelizadas sin azúcar o dulce de leche saludable.

🥞 Flan Casero Sin Azúcar Alto en Proteína

Con caramelo de eritritol, leche de coco y proteína de vainilla opcional. Servido con dulce de leche saludable o crema de coco batida. El postre argentino por excelencia, ahora funcional.

Ingredientes

Flan:

- 6 huevos
- 500 ml de leche de coco o almendras
- Esencia de vainilla
- 2 cucharadas de eritritol o stevia
- 2 cucharadas de proteína sabor vainilla (opcional) o leche en polvo o coco rallado

Caramelo Saludable:

- Eritritol
- Unas gotas de limón

Preparación

1. Derretir el eritritol a fuego lento en una sartén, revolviendo suavemente. Agregar unas gotas de limón. Cuando tome color dorado, volcar en la flanera y cubrir el fondo.
2. Batir los huevos con la leche de coco, la vainilla y el eritritol hasta integrar bien.
3. Agregar la proteína en polvo o coco rallado si se desea. Mezclar sin batir en exceso.
4. Volcar la mezcla sobre el caramelo en la flanera.
5. Cocinar a baño maría en horno a 160°C por aproximadamente 45 minutos, hasta que al pinchar con palillo salga limpio.
6. Dejar enfriar completamente y refrigerar mínimo 4 horas antes de desmoldar.



🇦🇷 Bonus argentino: Servir con dulce de leche saludable o crema de coco batida. El caramelo de eritritol cristaliza más que el azúcar — es normal, igual queda delicioso.



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**





Dulce de Leche Saludable Estilo Argentino

No sabe EXACTAMENTE igual al industrial. Pero sí da esa sensación argentina cremosa espectacular. Y además no deja a la gente detonada de glucosa e inflamación.

Ingredientes

- 400 ml de leche de coco o leche deslactosada
- 200 ml de crema de leche deslactosada
- 3 cucharadas de stevia o eritritol
- Esencia de vainilla
- Pizca de bicarbonato

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en una olla pequeña y mezclar bien.
2. Cocinar a fuego MUY bajo, revolviendo seguido para que no se pegue.
3. A los 40-60 minutos empezará a tomar color dorado y textura cremosa.
4. Seguir cocinando y revolviendo hasta lograr la consistencia deseada.
5. Guardar en frasco de vidrio. Dura hasta 1 semana en la heladera.



🧐 Importante: No sabe EXACTAMENTE igual al industrial. Pero sí da esa sensación argentina cremosa espectacular. Y además no deja a la gente detonada de glucosa e inflamación.



Churros Antiinflamatorios Horneados

Con harina de mandioca y almendras, horneados y cubiertos de canela con eritritol. Acompañados de chocolate amargo con leche de coco o dulce de leche saludable. Una locura.

01

Mezclar secos

Harinas de mandioca y almendras, psyllium, sal y vainilla.

03

Formar los churros

Colocar en manga y hacer tiras sobre placa.

05

Terminar

Espolvorear canela con eritritol pulverizado.

✨ Para acompañar

Chocolate amargo con leche de coco

02

Sumar húmedos

Agregar huevo, aceite de coco y agua caliente hasta lograr una masa espesa.

04

Hornear

20 minutos a 180 °C, hasta que queden dorados.

Dulce de leche saludable

Ingredientes: 1 taza de harina de mandioca, 1/2 taza de harina de almendras, 1 cucharada de psyllium, 1 huevo, 1 cucharada de aceite de coco, agua caliente cantidad necesaria, pizca de sal y esencia de vainilla.

Básicos del Recetario — Salsas y Acompañamientos

Tres preparaciones esenciales que elevan cualquier plato del recetario. Simples, funcionales y llenas de sabor.

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

Terapeuta en Ayurveda y Entrenadora de la Mujer

Comunidad Saludable *"Un Dia a la Vez"*





Chimichurri Funcional Digestivo



Perejil fresco



Orégano



Aceite de oliva



Cúrcuma

Preparación

01

Picar todo muy fino

03

Dejar reposar mínimo 30 minutos



Ajo



Ají molido



Limón



Sal marina

02

Mezclar con aceite de oliva y limón

Ideal para acompañar

Carnes

Vegetales grillados

Milanesas

Matambre

Empanadas



Clave funcional: Mucho menos agresivo que el clásico cargado de vinagre industrial. La cúrcuma suma propiedades antiinflamatorias sin cambiar el sabor.



Ensalada Criolla Antiinflamatoria



Tomate



Cebolla morada



Pepino



Perejil



Aceite de oliva



Limón

01

Remojar la cebolla

Remojar la cebolla 10 minutos en agua con limón para suavizar la digestión

03

Mezclar

Mezclar todo con oliva y limón

Extras Patrios

Palta

Semillas

Huevo duro

02

Cortar ingredientes

Cortar tomate, pepino y perejil

Salsa Criolla Tibia para Empanadas



Tomate



Cebolla



Morrón rojo



Aceite de oliva



Pimentón ahumado



Perejil



Limón

01

Saltear la cebolla y el morrón

Saltear apenas la cebolla y el morrón en oliva.

03

Condimentar

Condimentar con pimentón ahumado, perejil y limón.

Ideal para

Empanadas

Locro

Milanesas

Pizza

02

Agregar el tomate

Agregar el tomate fresco al final.





Puré Criollo Antiinflamatorio

Textura cremosa, suave y reconfortante. Pero muchísimo más liviano que el puré clásico.



Coliflor



Zapallo cabutia



Aceite de oliva



Nuez moscada



Pimienta



Sal marina

01

Cocinar coliflor y zapallo cabutia al vapor

03

Servir con un hilo de oliva extra

02

Procesar con aceite de oliva, nuez moscada, pimienta y sal marina

Provoleta Funcional al Horno

Sin gluten · Alta en proteína · Lista en 15 min



200 g de provoleta de buena calidad



1 cda de aceite de oliva



6-8 tomates cherry



Ají molido a gusto



1 cdtita de orégano seco

Preparación

01

Precalentar

Precalentar el horno a 200°C o calentar la sartén de hierro a fuego medio-alto

02

Armar la cazuela

Colocar la provoleta en cazuela de barro o sartén. Agregar los tomates cherry alrededor

03

Condimentar

Rociar con aceite de oliva, espolvorear orégano y ají molido al gusto

04

Hornear

Llevar al horno 10-12 minutos hasta que esté dorada y burbujeante por encima

Bonus: Versiones Gourmet

Con rúcula fresca

Con pesto casero

Con cebolla caramelizada natural



Compota Patria Especiada

Manzanas y peras con canela, jengibre, vainilla y limón. Cocinadas lentamente hasta ablandar. Ideal para acompañar budines, arroz con leche, yogur o comer sola como postre digestivo.

Ingredientes

- Manzanas
- Peras
- Canela en rama o en polvo
- 1 taza de agua
- Jengibre
- Vainilla
- Limón su ralladura

Preparación

Pelar las manzanas y peras cortar en cubos cocinar con canela en rama pizca de jengibre ralladura de limón 1/2 cdita esencia de vainilla con 1 taza de agua. Cocinar todo lentamente hasta ablandar. Y que se evapore el agua. Servir tibio.

Ideal para acompañar

Budines, arroz con leche, yogur o comer sola como postre digestivo reconfortante.



🍵 Mate Creamy Antiinflamatorio

Ideal para mujeres que tienen ansiedad por dulce, toman mucho café o sienten inflamación digestiva. El ritual del mate, elevado a experiencia funcional y reconfortante.

Ingredientes

- Mate cocido concentrado o yerba tradicional
- 1 taza de leche de almendras o coco caliente
- Canela
- Vainilla
- Pizca de cúrcuma
- Stevia opcional

Preparación

Preparar un mate cocido fuerte. Calentar leche vegetal con especias. Espumar con mixer o licuadora. Unir ambas preparaciones.

Para Servir ✨

Arriba: canela, cacao amargo o coco rallado.

✅ 🌿 **Tip del recetario:** Ideal para mujeres que tienen ansiedad por dulce, toman mucho café o sienten inflamación digestiva.





Submarino Argentino Funcional

Leche vegetal con chocolate 85% cacao, vainilla y canela. Con pizca de sal marina o ralladura de naranja queda nivel cafetería cheta de Palermo.

Ingredientes

- 2 tazas de leche de almendras o coco
- 40 g de chocolate 85% cacao
- Vainilla, canela
- Stevia opcional

Preparación

Calentar leche vegetal. Agregar chocolate. Revolver hasta derretir completamente. Perfumar con vainilla y canela.



Versión premium:

Agregar pizca de sal marina o ralladura de naranja. Queda nivel cafetería cheta de Palermo.



Mateadas Patrias Antiinflamatorias

Porque el mate también puede ser funcional. Mezclas caseras de yerba con hierbas, especias y flores para cada momento del día y cada estado emocional. Ritual argentino, versión consciente.



Las 6 Mezclas de Yerba del Recetario

Digestiva y Desinflamante

80% yerba + manzanilla, burrito, jengibre seco y cáscaras de naranja. Menos pesadez, menos hinchazón, más calma intestinal.

Energía Limpia

Yerba + menta, romero, ralladura de limón y canela. Más energía mental sin quedar acelerada como con 7 cafés y una crisis existencial.

Calma y Ansiedad

Yerba suave + melisa, lavanda culinaria, manzanilla y vainilla natural. Ideal para tardes frías y momentos emocionales.

Prebiótico para Microbiota

Yerba + coco rallado, canela, semillas de lino molidas y cardamomo. Aporta fibra, ayuda tránsito intestinal y mejora saciedad.

Cítrico Patrio

Yerba + cáscaras secas de naranja, mandarina y jengibre. Aroma espectacular. Muy "casa de abuela elegante".

Antojo Dulce

Yerba suave + cacao amargo, canela, coco rallado y vainilla. Para mujeres que sienten ansiedad a la tarde o atacan la alacena a las 18 hs.

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 0 \$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





Toppings Funcionales para el Mate

Pequeños agregados que transforman el mate en una experiencia sensorial y funcional completa.



Coco rallado



Cacao amargo



Canela



Ralladura de limón



Jengibre seco



Semillas de chía



Cardamomo



Vainilla natural

🍪 Ideas de Mateadas Patrias del Recetario

Combinaciones hermosas que hacen que el PDF pase de "lindo" a "quiero vivir así".



🍷 Mate digestivo + chipá funcional



🍷 Mate cítrico + pastafrola antiinflamatoria



🍷 Mate creamy + alfajores saludables



🍷 Mate ansiedad + budín de naranja



🍷 Mate prebiótico + granola casera



🍷 Mate tradicional + tortas fritas funcionales

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

Terapeuta en Ayurveda y Entrenadora de la Mujer

Comunidad Saludable *"Un Día a la Vez"*

Granola "Mate y Campo"

Sin azúcar · Sin gluten · Antiinflamatoria

Ingredientes

1 taza de nueces
picadas

½ taza de coco
rallado sin azúcar

¼ taza de
semillas de
zapallo

Ralladura de 1
naranja

2 cdas de stevia o
eritritol

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1 taza de
almendras
fileteadas

¼ taza de
semillas de girasol

1 cdita de canela

2 cdas de aceite de
coco

Mezclar secos

Combinar nueces, almendras, coco, semillas, canela y ralladura de naranja en un bowl grande

Agregar húmedos

Incorporar el aceite de coco derretido y el endulzante. Mezclar bien hasta cubrir todo

Hornear

Extender en placa. Hornear a 160°C removiendo cada 10 minutos hasta dorar (aprox. 25-30 min)

Enfriar y guardar

Dejar enfriar completamente antes de guardar. Se conserva hasta 2 semanas en frasco hermético

→ Con yogur natural

→ Con frutas frescas

→ Sobre arroz con leche
antiinflamatorio





Manteca de "Dulce de Leche" para Mates

Sin azúcar · Sin lácteos · Ultra cremosa

Ingredientes



1 taza de castañas de cajú remojadas
(mínimo 4 horas)



3 cdas de pasta de dátiles
(o 4 dátiles procesados)



1 cdita de extracto de vainilla



¼ taza de leche de coco



1 pizca de sal marina

Preparación

01

Remojar

Remojar las castañas en agua fría por al menos 4 horas. Escurrir y enjuagar bien.

02

Procesar

Colocar todos los ingredientes en procesadora o licuadora potente.

03

Textura cremosa

Procesar hasta obtener una textura ultra cremosa y homogénea. Agregar más leche de coco si es necesario.

04

Guardar

Conservar en frasco hermético en heladera hasta 5 días.

Usos

Tostadas

Budines

Frutas

Cucharita escondida a las 23 hs porque la ansiedad atacó 😂



El Ritual — Bonus Emocional

"No se trata solamente de cambiar ingredientes. Se trata de volver a disfrutar nuestras costumbres desde un lugar más consciente. De seguir compartiendo mates... pero sintiéndonos livianas, con energía y en paz con nuestro cuerpo."

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

Terapeuta en Ayurveda y Entrenadora de la Mujer

Comunidad Saludable *"Un Dia a la Vez"*

Técnicas Clave del Recetario

Ecurrir MUY bien el coliflor

Para bases de pizza y fugazzeta, el coliflor debe escurrirse con repasador hasta eliminar toda el agua. De esto depende que la base quede firme y no se desarme.

Caramelizar la cebolla lentamente

El sabor bien argentino de pizzería vieja viene de la cebolla cocinada a fuego bajo durante mucho tiempo. No hay atajos para esto.

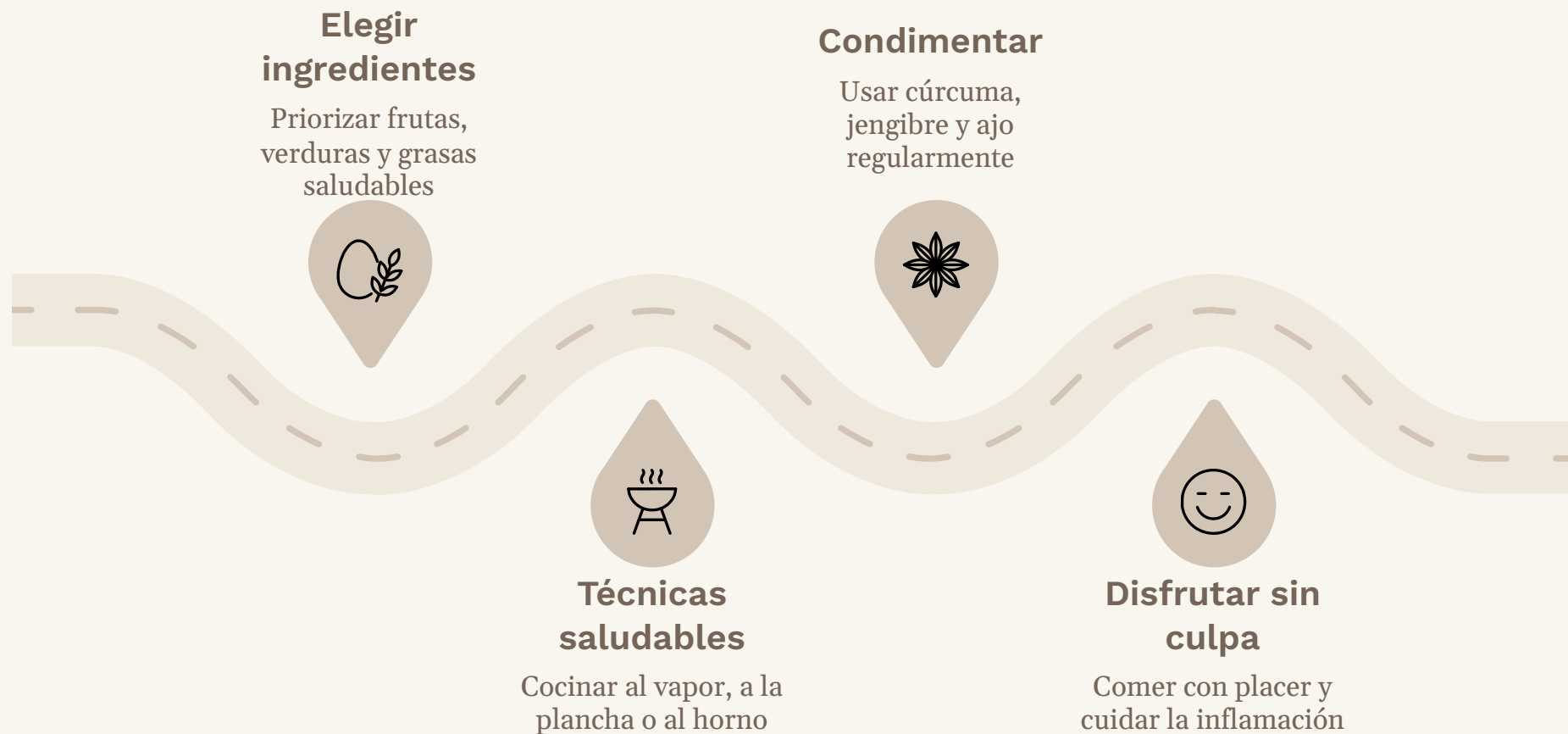
Remojar legumbres toda la noche

Para el locro, el maíz y los porotos deben remojar la noche anterior. Esto mejora la digestibilidad y reduce el tiempo de cocción.

Descansar las masas en heladera

Las masas sin gluten necesitan reposo para que el psyllium y las harinas alternativas se hidraten bien y la masa sea manejable.

El Proceso Antiinflamatorio en la Cocina Argentina



No se trata de privarse. Se trata de elegir ingredientes que nutren, técnicas que respetan el cuerpo y especias que sanan. La cocina argentina puede ser todo eso y más.

Resumen de Ingredientes Estrella del Recetario



Estos ingredientes aparecen una y otra vez a lo largo del recetario porque son la base de una cocina argentina funcional, sabrosa y antiinflamatoria.



Porque Sanar No Debería Sentirse Como Castigo

🇦🇷 Nuestras costumbres

El mate, las empanadas, el locro, los alfajores. Todo lo que nos identifica como argentinos puede seguir siendo parte de nuestra vida cotidiana.

🌿 Desde un lugar consciente

Eligiendo ingredientes que no inflaman, que nutren de verdad y que respetan la inteligencia de nuestro cuerpo.

✨ Con energía y en paz

Sintiéndonos livianas después de comer, con energía real y sin esa sensación de pesadez que nos roba el bienestar.

"Y la cocina argentina también puede acompañar bienestar." 🇦🇷 ✨

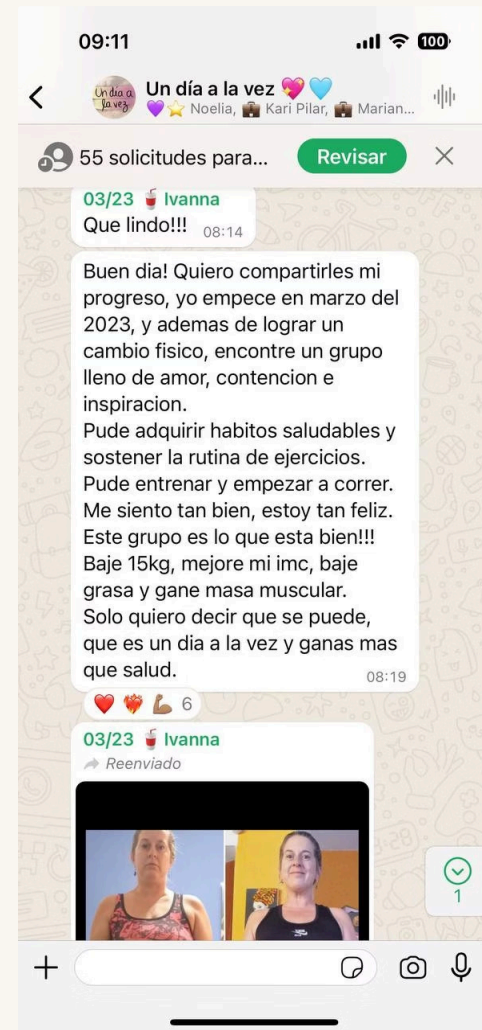
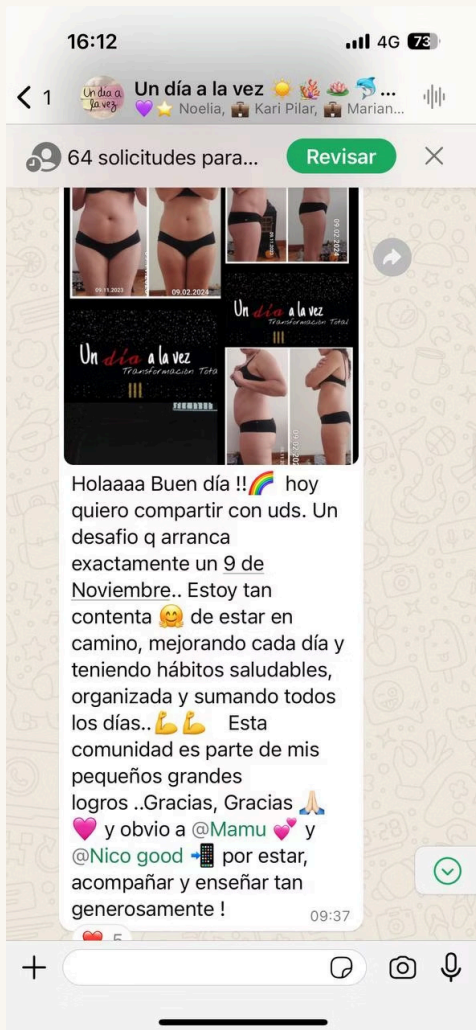
**ANTES DE CONTINUAR CON MAS RECETAS TE
QUIERO MOSTRAR ALGUNOS RESULTADOS DE MI
COMUNIDAD!!**

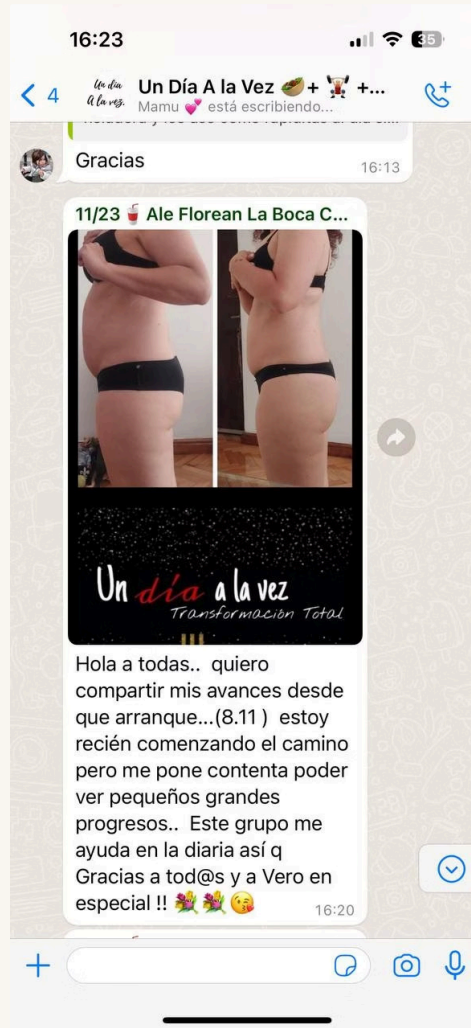


Mi resultado Post parto multiple X4!!



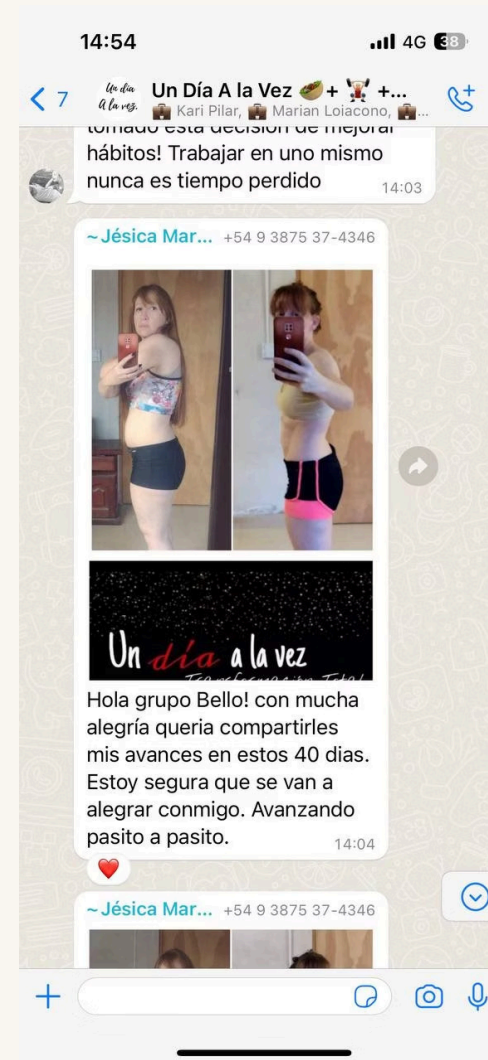
Ella es Yuli mi Hermana! Tambien forma parte de la comunidad











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



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 jar filled with a healthy meal. In the bottom right corner, there is a wooden table with various fruits including bananas, an apple, and ginger, along with a small bowl of food. The background is a dark blue and purple gradient with white and yellow geometric shapes.