



PAN SIN GLUTEN

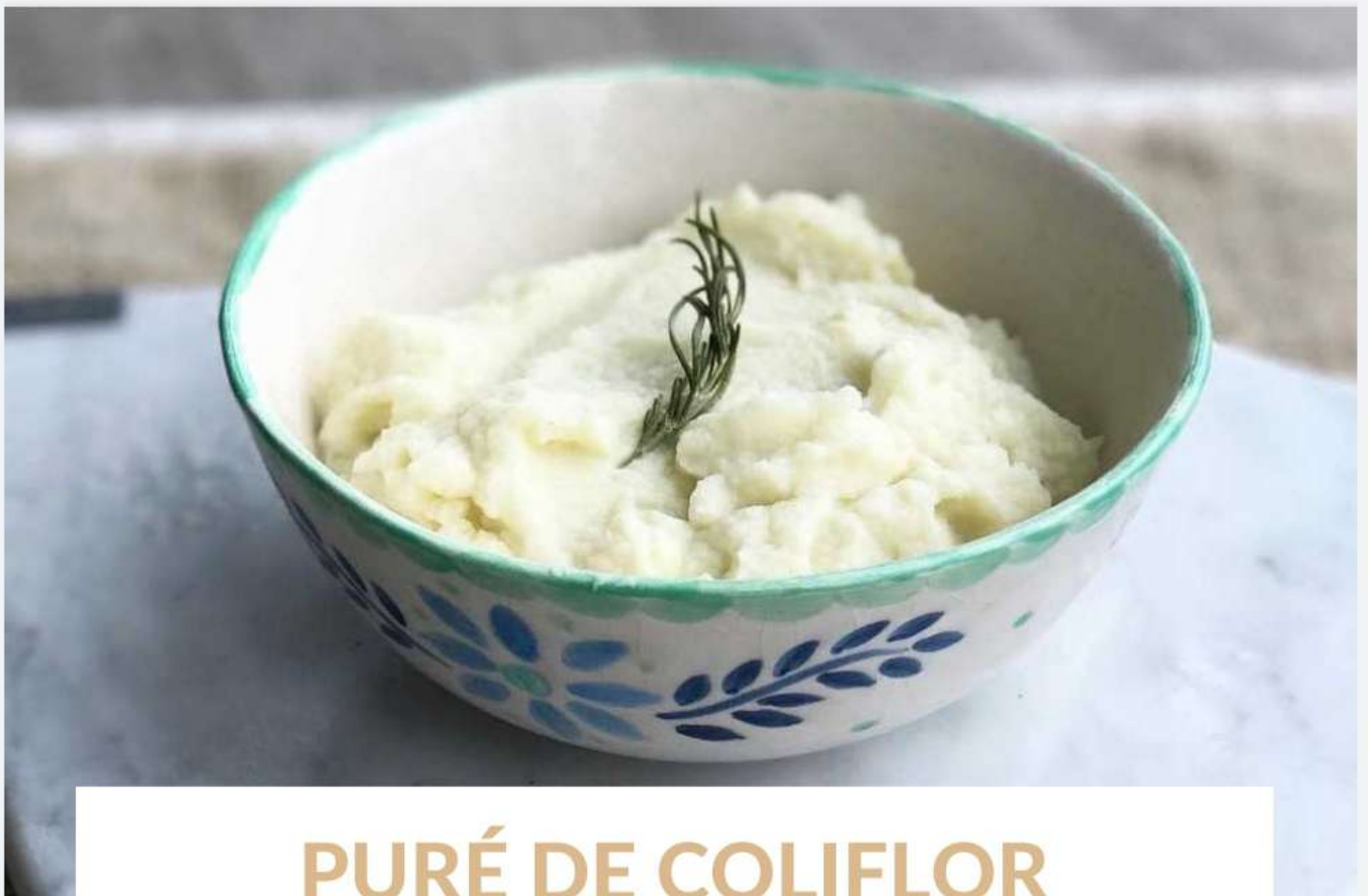
INGREDIENTES

- 2 tazas de trigo sarraceno
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1 taza de agua filtrada
- 1/2 cdita de sal rosada
- 3 cdas de ghee (o aceite de coco o de oliva)

PROCEDIMIENTO

- 1- En un bowl colocar las semillas de girasol y cubrirlas con agua, y hacer lo mismo en otro con el trigo sarraceno.
- 2- Dejar remojando toda la noche a temperatura ambiente. Después de las 8hs colar y lavar bien tanto el trigo sarraceno como las semillas. Colocar todo en la licuadora junto con la taza de agua filtrada y sal. Licuar unos segundos.
- 3- Agregar una cucharada de sidra de manzana y seguir licuando hasta que quede homogéneo.

Continúa en la siguiente página...



PURÉ DE COLIFLOR

INGREDIENTES:

- 1 coliflor
- 1 cucharada de Ghee
- Sal rosada
- Ajo en polvo
- Tomillo o romero

PROCEDIMIENTO:

- 1- Lavar y cortar el coliflor.
- 2- Cocinar al vapor hasta que puedas pincharlo con un tenedor pero que no se desarme.
- 3- Licuar o procesar el coliflor cocido con ghee o aceite de oliva, sal rosada, ajo y un chorrillo de leche de almendras o agua hasta que quede bien cremoso.
Podes agregarle algunas hierbas como romero, tomillo, orégano o la que más te guste!



BATATAS AL HORNO

INGREDIENTES:

- Batatas
- Aceite de coco, oliva o ghee.

PROCEDIMIENTO:

- 1- Cortar las batatas en bastones (con o sin piel, a gusto)
- 2- Colocar con aceite de coco en una placa hasta dorar.



FIDEOS DE ZUCCHINI

INGREDIENTES:

- Zucchini
- Palta
- Limón
- Sal
- Aceite de oliva
- Agua

PROCEDIMIENTO:

1- Cortar los zucchinis con un spiralizer o pelapapas y hervir o colocar en un bowl con agua hirviendo unos minutos hasta que se ablanden.

2- En otro bowl pisar la palta y agregar el resto de los ingredientes. Agregar agua de a poco para lograr una consistencia ligera.

3- Colar los zucchinis y servir con la crema de palta.



OMELETTE DE CHAMPIGNONES

INGREDIENTES:

- 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de harina de garbanzos
- Sal rosada
- 3 cdas de aceite de oliva.
- Opcionales: ajo en polvo, orégano.

PROCEDIMIENTO:

1- Saltear los hongos fileteados con ghee en una sartén hasta dorar y reservar.

2 - En un bowl mezclar los huevos con sal y pimienta y volcar sobre la misma sartén caliente. Pasar una cuchara de madera para mover los huevos pero logrando que siempre vuelva a cubrir la sartén.

3- Colocar encima los hongos y dos fetas de queso. Cocinar a fuego bajo y doblar el omelete para darle forma!



4- Pasar a un bowl de vidrio o cerámica con ayuda de una espátula (no usar metal en este paso)

5- Tapar con un repasador y dejar reposar 12hs en algún lugar cálido de la cocina o tu casa.

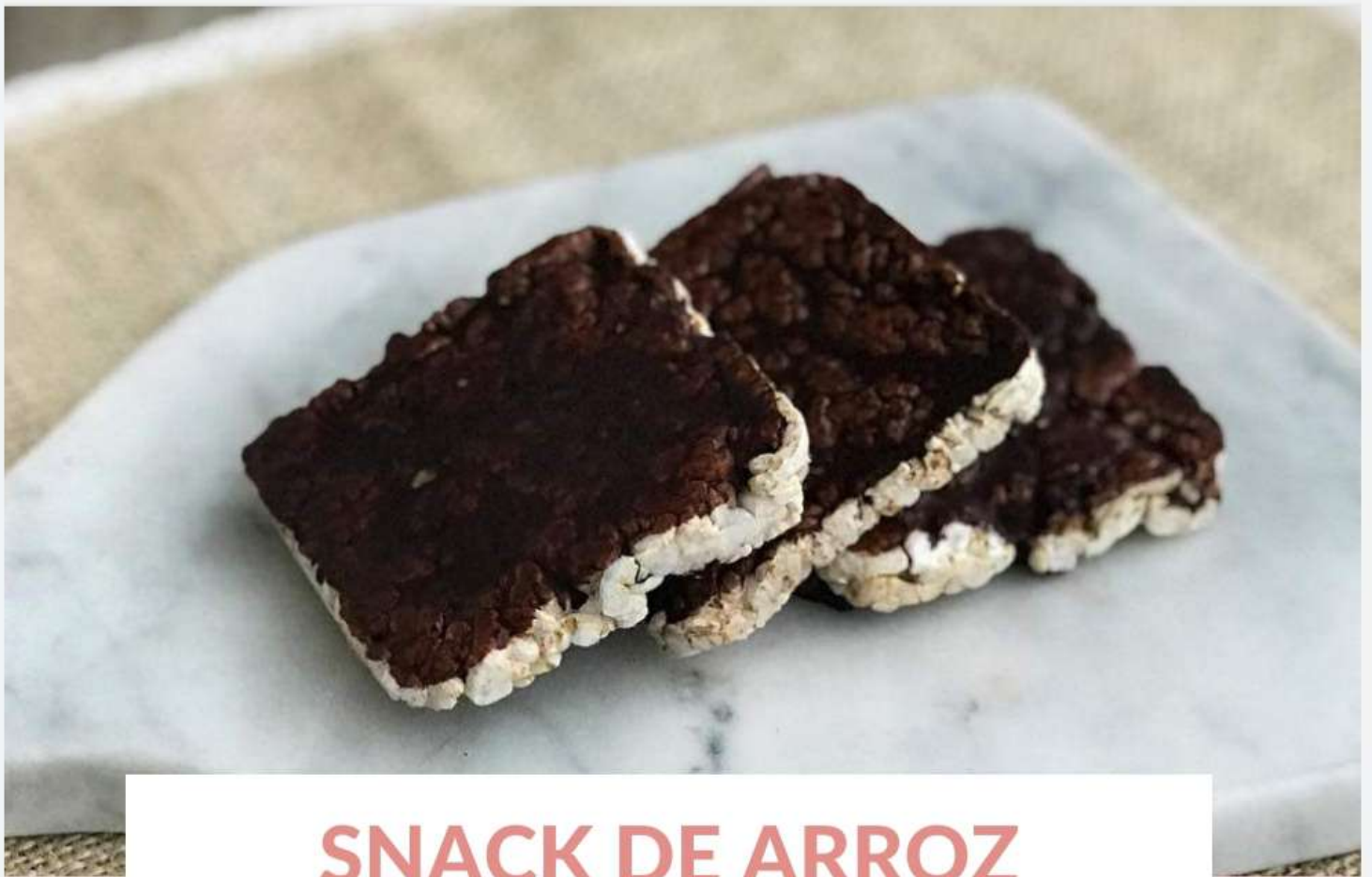
6- Pasadas las 12 hs vas a notar que aumentó su volumen y que va a haber burbujas en la base. Si no ocurrió ninguna, dejalo más tiempo.

7- Mezclar bien con una espátula y agregar el ghee.

8- Colocar la preparación en una budinera con papel manteca previamente engrasado.

Agregar por encima frutos secos bien picados o semillas (opcional).

9- Cocinar en horno bajo por 45 min hasta que esté dorado por fuera y que pinchando con un palito salga limpio.



SNACK DE ARROZ

INGREDIENTES:

- 3 galletas de arroz
- 1 cda de aceite de coco
- 1 cda de cacao en polvo
- Extracto de vainilla
- Pizca de sal rosada
- Pizca de stevia en polvo

PROCEDIMIENTO:

- 1- Mezclar todos los ingredientes a baño maría y bañar las galletas de arroz.
- 2- Llevar a heladera (o freezer en el caso de querer acelerar el proceso) hasta que solidifique el chocolate.



BROWNIES SALUDABLES

INGREDIENTES:

- 1 taza y media de porotos negros cocidos
- 1/2 taza de cacao en polvo
- 2 cdas de chíá
- 1/4 taza de azúcar de coco
- 3 cdas de aceite de coco
- 4 cdas de maple syrup
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 pizca de canela
- 1 chorrito de extracto de vainilla
- 1 chorrito de leche de almendras
- 1 puñado de nueces pecan (opcional)

PROCEDIMIENTO:

- 1- Colocar en un bowl las semillas de chia con 6 cdas de agua. Mezclar y dejar reposar 5 minutos hasta formar un gel.
- 2- Licuar/procesar todos los ingredientes (excepto las nueces) hasta que quede homogéneo
- 3- Volcar la mezcla en una placa para horno previamente aceitada con aceite de coco. Agregar nueces pecan partidas para decorar.
- 4- Llevar a un horno bajo por 25 min aprox o hasta que pinchando con un cuchillo, salga limpio.



SALTEADO DE VEGETALES

INGREDIENTES:

- 1 Coliflor
- 1 Diente de ajo
- Cúrcuma (opcional)
- Sal y Pimienta
- Repollitos de bruselas
- 2 Puñados de Kale
- 1/2 Cebolla 2 Zanahorias
- 1 Taza de Repollo picado

Dressing:

- 1/2 taza de jugo de Naranja
- 1 cm de jengibre
- 2 cdas de Aceite de Oliva
- Sal rosada

PROCEDIMIENTO:

- 1- Calentar una sartén con un poco de aceite de coco.
- 2- Agregar el coliflor rallado, cúrcuma y ajo picado. Una vez que esté dorado, resevar.
- 3- Agregar la cebolla a la sartén junto con la zanahoria, el repollo, repollitos y resto de los vegetales (excepto el kale).
- 4- Mientras preparar el dressing, para esto licuar todos los ingredientes.
- 5- Una vez dorados los vegetales, agregar el kale/espinaca y el dressing.



HAMBURGUESA DE GARBANZOS

INGREDIENTES:

- 1 taza de Garbanzos secos (remojuados durante 24 hs)
- 1 cebolla 1/2 cdita de ajo en polvo.
- Sal rosada
- 1/2 cdita de bicarbonato de sodio.
- 1 puñado de perejil o cilantro picado
- 1 cda de tahini (opcional)
- Aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón

PROCEDIMIENTO:

- 1- Colar los garbanzos y sin hervirlos, procesar junto al resto de los ingredientes (hasta lograr una pasta cremosa, si hace falta agregar un poquito de agua).
- 2- Formar bolitas y colocarlas en una placa con aceite o sobre una plancha de silicona.
- 3- Cocinar en horno fuerte y dar vuelta cuando están firmes.



PAN SIN GLUTEN

INGREDIENTES

- 2 tazas de trigo sarraceno
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1 taza de agua filtrada
- 1/2 cdita de sal rosada
- 3 cdas de ghee (o aceite de coco o de oliva)

PROCEDIMIENTO

- 1- En un bowl colocar las semillas de girasol y cubrirlas con agua, y hacer lo mismo en otro con el trigo sarraceno.
- 2- Dejar remojando toda la noche a temperatura ambiente. Después de las 8hs colar y lavar bien tanto el trigo sarraceno como las semillas. Colocar todo en la licuadora junto con la taza de agua filtrada y sal. Licuar unos segundos.
- 3- Agregar una cucharada de sidra de manzana y seguir licuando hasta que quede homogéneo.

Continúa en la siguiente página...