

En línea
Por demanda



🌿 ANTOJOS SALUDABLES, 🌿
TROFO GOURMET Y POSTRES RAW



🌿 ¡Recetas Trofodeliciosas! 🌿

ÍNDICE

ANTOJOS SALUDABLES:

1. AVENA CON MANZANA ENDULZADA
2. ENSALADA DE KALE
3. ENSALADA DE PAPA
4. ENSALADA DE PEPINO CON QUINOA
5. ENSALADA CESAR RAW
6. ADEREZO RANCH
7. PESTO DE ESPINACA
8. SALSA MARINARA RAW
9. QUESO DE ALMENDRAS
10. QUESO DE MACADAMIA
11. HUMUS DE CALABAZA
12. HUMUS DE ESPINACA Y ARUGULA
13. MAYONESA DE CHIPOTLE

TROFO GOURMET:

14. SOPA VERDE DETOX
15. RAVIOLES DE CALABAZA
16. ROLLOS DE ATÚN
17. CEVICHE DE COLIFLOR
18. ARROZ DE COLIFLOR EN SALSA CURRY
19. PURE DE PAPA RAW
20. RAVIOLES DE BATABEL
21. TABULE DE GARBANZOY MIJO
22. TINGA DE ZANAHORIA
23. TORTA DE PORTOBELLO Y CILANTRO

ÍNDICE

POSTRES RAW:

24. JALEA DE CHÍA
25. CRACKERS DE SEMILLAS
26. TARTAleta DE PERA Y NUEZ
27. DULCES DE VAINILLA Y HEMP
28. HELADO DE FRESA
29. BETÚN DE NUEZ DE LA INDIA
30. BETÚN PARA PASTEL
31. BROWNIES RAW
32. CRUMBLE DE MANZANA
33. ENJAMBRES DE "CHOCOLATE"
34. GALLETAS DE ALMENDRA RAW
35. HELADO DE PIÑA
36. MAZAPAN CON MERMELADA
37. PASTEL CHOCO- BANANA
38. PASTELITOS DE ZANAHORIA
39. PAY DE LIMÓN
40. PUDÍN DE CHIA
41. TARTALETAS MINI DE CHOCOLATE Y PISTACHE
42. TRUFAS DE LIMÓN

🌿 QUESO DE ALMENDRAS 🌿



Ingredientes:

- 1 Taza de almendras peladas y remojadas
- 1/3 Taza de agua
- 1 Cda. de vinagre de manzana
- 3 Cda. de jugo de limón
- 1 Cda. de sal de mar
- 1 Cda. de yeast nutricional (opcional)

Procedimiento:

1. Colocar todos los ingredientes en el procesador.
2. Procesar hasta lograr una textura cremosa y suave
3. Agregar finas hierbas en el interior de un molde desmontable.
4. Colocar la mezcla en el molde.
5. Refrigerar por una hora para que tome forma y se ponga más firme.

🌿 TORTA DE PORTOBELLO Y CILANTRO 🌿



Ingredientes:

- 1 kg de portobellos picados finamente
- ¼ Taza de cilantro picado finamente
- 5 Dátiles picados finamente
- 5 Cdas. de salsa soya TAMARI , NA MASOYU o AMINO BRAGGS (salsas de soyas sin glutamato mono sódico).
- 4 Limones (su jugo)
- 2 Cdas. de sal de mar
- 3 Cdas. de ajonjolí para decorar
- 1 Aguacate maduro
- 5 Espárragos a la mitad previamente hervidos por 2 min.

Procedimiento:

1. Cortar los espárragos en cuadritos pequeños, hervir agua y colocar los espárragos ya picados por 2 minutos. Retirar del fuego y escurrir.
2. Poner en un recipiente los portobellos, el cilantro, los dátiles, la salsa soya, el jugo de los 3 limones y sal de mar. Dejar marinar por 5 -10 min. en el refrigerador.
3. Cortar el aguacate en rodajas finas. En un molde desmontable colocar la mitad de la mezcla de portobellos, poner una cama de aguacate, una cama de espárragos y por ultimo una cama con la mezcla de portobellos que sobraron.
4. Meter al refrigerador por 10 min. Desmoldar y decorar con ajonjolí.

🌿 BROWNIES RAW 🌿

Ingredientes:

- 2 Tazas de harina de nuez de la india o almendras
- ½ Taza de cacao raw en polvo
- ½ Cucharadita de sal del Himalaya
- ½ Cucharadita de canela en polvo
- ½ Taza de miel de maple o miel de agave
- 1 Cucharada de extracto de vainilla
- ¼ Taza de nuez pecana picada



Procedimiento:

1. Colocar las nueces de la india o almendras en un procesador de alimentos y procesar hasta que parezca harina fina.
2. Agregar todos los ingredientes y volver a procesar hasta que quede una mezcla homogénea.
3. En una charola para galletas colocar un poco de papel para hornear y colocar esta masa formando un cuadro grande lo más parejo posible.
4. Si se quiere crudo refrigerar por 2 horas para que endurezca y después cortar.
5. Si se hornea es importante meterlo al horno a temperatura baja y dejar un poco abierto (para simular que es un deshidratador) por 3-4 horas. Cortar
6. Siempre mantener en el refrigerador para que dure hasta 8 días.



Facilitado por
MONIQUE VINAY

PASOS DE INSCRIPCIÓN

Hola! estas a punto de ser parte del taller "Antojos Saludables, Trofo Gourmet y Postres Raw". Estos son los pasos que deberás seguir para procesar tu inscripción:



1. REALIZA TU INSCRIPCIÓN

La cual consta de un pago ÚNICO



2. ENVÍA TU TICKET VÍA INBOX

Favor de poner al reverso con tinta azul nombre completo, número de celular y correo electrónico.



3. REGÍSTRATE

Recibe tu kit de inicio para comenzar tu taller



4. CONECTATÉ

Una vez asignada la cuenta tienes 30 días para visualizar el taller.



5. DISFRUTA TU TALLER