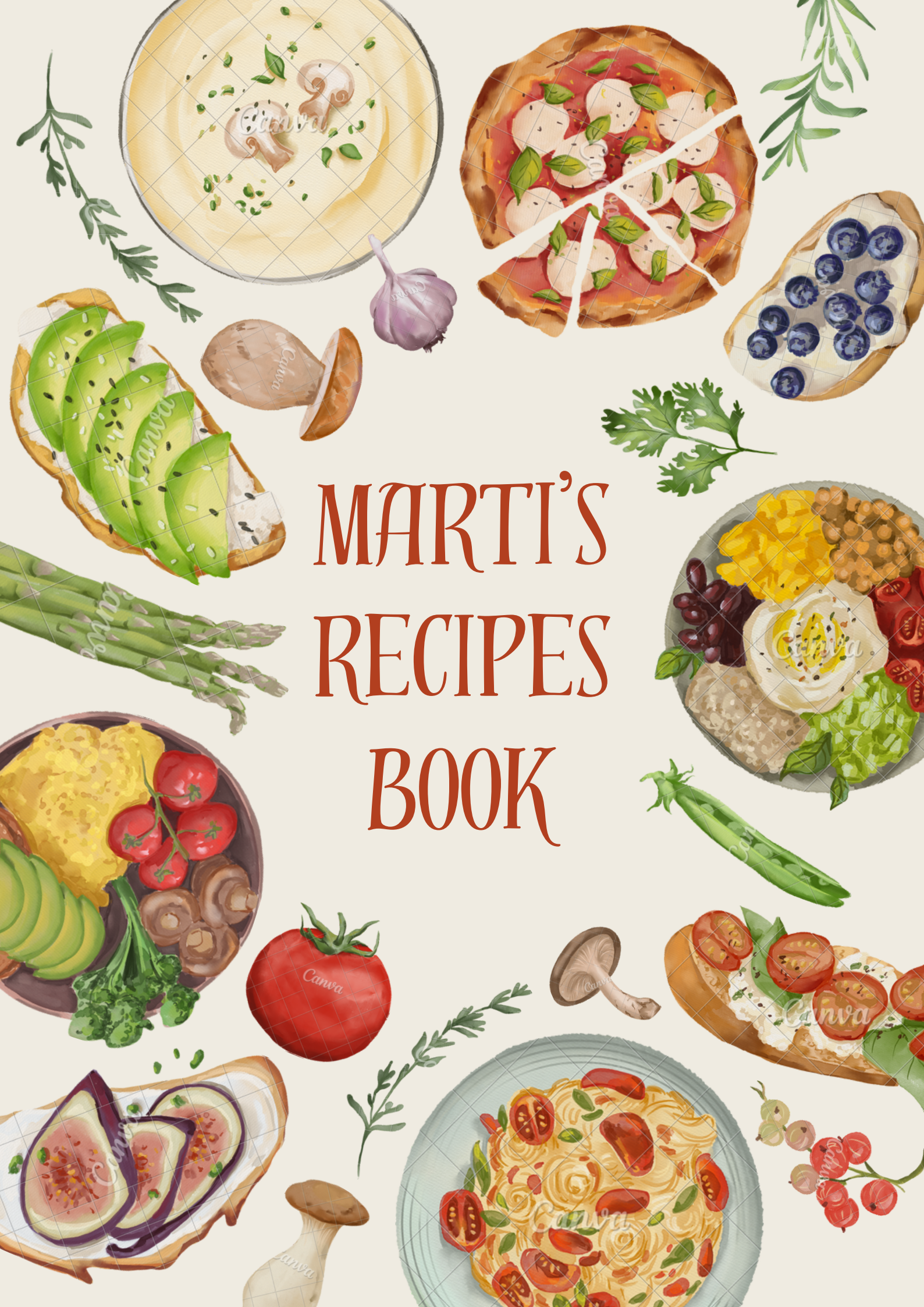




MARTI'S RECIPES BOOK



@FUELTOGLOW_

POSTRES SALUDABLES

Receta Bananas Airfryer



Ingredientes

- 1 Plátano
- Anacardos (o otro fruto seco)
- Pepitas chocolate
- Peanut butter
- Concentrado de manzana (o miel)
- Sal en escamas

Preparación en la descripción

Partir los plátanos en dos mitades, colocar todos los toppings y llevarlo a la airfryer 12 minutos a 180 grados (en horno sería 12 minutos a 200 grados)



Receta Tortitas Proteicas



Ingredientes

- 1 huevo
- 4-5 cdas de avena integral sin gluten
- 1 cda de kefir
- 1 cda concentrado de manzana (o miel)
- 1 cdita Cacahuete en polvo desengrasado
- Aroma de vainilla
- Chorrito bebida avena

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un bol, engrasar una sartén con un poquito de AOVE y ya se pueden ir haciendo las tortitas vuelta y vuelta! Finalmente acompañarlo con aun fruto rojo o fruto seco.



Receta Chía pudding



Ingredientes

- 2 cdas. de chía
- 5 cdas. de kefir
- Frutos rojos congelado
- Canela
- Granola casera
- Kiwi
- Peanut butter
- Frambuesas
- Pepitas chocolate negro

Preparación

Añadir la chía al kefir y refrigerar durante 15 minutos (hidratación de la chía), descongelar los frutos rojos con canela, mezclarlo bien consiguiendo la textura de una mermelada y añadirlo, seguidamente añadir los demás toppings.



Receta Bizcocho Airfryer



Ingredientes

- 1 huevo
- ½ plátano
- 60g kefir
- 30g avena integral sin gluten
- 2 cditas cacao en polvo 100%
- 1 pizca concentrado de manzana
- Pepitas chocolate negro
- Anacardos

Preparación

Chafar el plátano (que esté un poco maduro), juntar todos los demás ingredientes y añadir los toppings arriba (anacardos y pepitas de chocolate). Para los más golosos añadir junto a todos los ingredientes alguna pepita de chocolate. 25 minutos a 180 grados en airfryer y LISTO!



Receta Granola Casera



Ingredientes

- 100g de avena integral sin gluten
- 30g anacardos
- 30g nueces pecanas
- 1 puñado pipas calabaza
- 1 cda chía
- Canela
- Cúrcuma
- Concentrado de manzana

Preparación

Juntar todos los ingredientes y hornear a 180 grados durante 15 minutos, remover a mitad del tiempo para que quede tostada todos los lados por igual.



Receta barritas energéticas



Ingredientes

- 4 tortitas de arroz integral
- 2 cdas de crema de cacahuete
- 2 cdas de chocolate en polvo negro
- 1 chorrito sirope de agave
- Sal en escamas
- Chocolate negro 85%

Preparación

Rompemos las tortitas en trocitos pequeños y agregamos la crema de cacahuete, el chocolate en polvo y el sirope de agave, cuando tenemos todo bien mezclado hacemos la forma de las barritas y finalmente añadimos por encima el chocolate negro al baño maria y las escamas de sal. Lo reservamos 2h en el congelador y listas para comer.



Receta Porridge de quinoa



Ingredientes

- 40g quinoa en seco
- 1 taza bebida vegetal
- Canela
- Cúrcuma
- Topping (cereales, frutas, frutos secos...)
- Concentrado de manzana

Preparación

Lavar bien la quinoa para quitarle el amargo y cocer durante 15 minutos con la bebida vegetal, añadirle cucharadita de canela y media cucharadita de cúrcuma. Una vez cocido, colocar en un recipiente y añadirle por encima los toppings y un chorrito de concentrado de manzana

Receta Bizcocho de higos y frambuesas



Ingredientes

- 110g harina integral avena sin gluten
- 110g avena integral sin gluten
- 1 puñados higos secos
- 1 puñado frambuesas
- 1 puñado anacardos
- 1 plátano
- 2 huevos
- 30g AOVE
- Chorrito bebida avena sin azúcar
- 1 pozca canela y cúrcuma
- ½ sobre levadura

Preparación

Mezclar todos los ingredientes, añadiendo trocitos de frambuesas, higos y anacardos en el interior y por arriba del bizcocho y hornear 45-50 minutos a 180 grados.



Receta flan de vainilla proteico



Ingredientes

- 4 huevos y una yema
- 2 cdas de proteína de vainilla
- 1 ½ cda de eritritol (o 2 cdas concentrado de manzana)
- Esencia de vainilla
- Canela al gusto
- 1 vaso de leche

Preparación

Juntar todos los ingredientes y disolver grumos, ir añadiendo la leche mientras se agita, colar todo y añadir el molde en una bandeja con agua (al baño maria) y hornear 50 minutos a 180 grados, enfriar y listo.



Receta Brownie proteico



Ingredientes

- ½ plátano
- 1 huevo
- 1 cda de proteína de chocolate
- 2 cucharadas de yogur griego
- 1 cda de cacao puro en polvo
- 1 cdita de polvo de hornear
- Endulzante al gusto
- Anacardos

Preparación

Juntar todos los ingredientes y decorar con los anacardos. Llevar a la airfryer durante 25 minutos a 180g y LISTO!



Receta Mousse de chocolate



Ingredientes

- 1 plátano maduro
- ½ aguacate
- 1 cda cacao en polvo

Preparación

Triturar todo bien hasta conseguir una textura cremosa y consumir al momento o servir en frío.

Napolitanas saludables sin harinas



Ingredientes

- 2 huevos
- 1 cto de bebida vegetal
- 2 obleas de arroz (por napolitana)

Preparación

Batir los huevos con la bebida vegetal, humedecer dos obleas de arroz, rellenar con el topping que más te apetezca, cerrar y calentar en la airfryer 10 minutos a 170 grados

SNACKS
SALUDABLES

Receta Fiambre Pavo casero



Ingredientes

- Pechuga de pavo
- Pimentón rojo de la Vera
- Orégano
- Sal
- AOVE

Preparación

Sazonar bien el fiambre de pavo con el aceite de oliva virgen, pimentón, orégano y sal. Introducirlo en una bolsa de horno y hornear 40 minutos a 180 grados. Dejarlo enfriar y cortar. Es una manera deliciosa de hacerte bocadillos y tostadas sin conversantes.



ENTRANTES
SALUDABLES

Receta Hummus de garbanzo



Ingredientes

- 200g de garbanzos
- 1 cda grande de tahini
- 1 cda de comino
- ¼ de limón
- ⅓ vaso de agua
- Sal y AOVE

Preparación

Triturar todos los ingredientes y adornar con un poquito de pimentón dulce de la Vera y un chorrito de AOVE

Receta Tartar de tomate



Ingredientes

- 200g de tomate pelado
- 20g de pepinillos
- ¼ de cebolleta
- 20g de olivas negras
- Cebollino
- Pimientos
- Sal
- AOVE

Preparación

Trocear y mezclar todos los ingredientes (IMPORTANTE: escurrir bien el tomate). Hacer el montaje con ayuda de un molde redondo de emplatar (opcional) y decorar.

Receta crema de espárragos blancos



Ingredientes

- 1 ajo
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 patata mediana
- 2 botes de espárragos blancos
- 1 chorrito de brandy
- 1 puñado de gambas peladas
- AOVE
- Sal y pimienta

Preparación

Sofreír la gambas con un ajo cortado pelado y retirarlas una vez estén hechas. En ese mismo aceite sofreír la cebolla y el puerro picado. Pelar la patata y chascarla en trozos no muy pequeños también en la olla.

Cuando esté todo bien dorado añadir los espárragos cortados y sofreír, añadir un chorro de brandy y dejar evaporar 2 minutos. Añadir el agua de los espárragos hasta que se cubran las verduras (sino añadir agua o caldo de marisco)

Dejar cocer a fuego medio 20 minutos, enfriar, triturar y servir con la gambas.



Receta Crema de calabaza



Ingredientes

- 1 calabaza
- 2 cebollas
- 1 y ½ caldo de verduras
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de nuez moscada
- Sal, pimienta y AOVE
- Toppings (shitake, anacardos)
- Cúrcuma y canela

Preparación

En una bandeja de horno poner la calabaza y las cebollas cortadas, añadir la canela, la nuez moscada, pimienta, sal y AOVE. Hornear a 180 grados durante 45 minutos.

Seguidamente añadir el caldo de verduras y triturar. Saltear las setas y los anacardos troceados con cúrcuma y curry y añadir a la crema



Receta Coca de verduras



Ingredientes

- 1 masa de pizza o coca
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 tomate
- Queso raclette
- Especies al gusto
- Sal
- AOVE

Preparación

Cortar todas las verduras y sazonar y hornear a 180 grados durante 15 minutos. Pintar la masa con aceite y hornear 10 minutos. Montar la coca con las verduras y el queso, acabar de sazonar y hornear 10 minutos más hasta que se deshaga el queso y quede la masa tostadita.

