

febrero 2023



recetario San Valentín



RECETA #001

fresas con chocolate

VITALLEZA



Ingredientes:

- 1/2 T fresas
- 4 cuadritos de chocolate amargo 70% a 95%

Preparación:

- Derrite tu chocolate a baño María o en el microondas en intervalos de 15-20 segundos.
- Parte las fresas a la mitad y júntalas con un palillo.
- Decora las fresas con el chocolate derretido.
- Coloca en papel encerado para reposar.
- ¡Disfruta!

RECETA #002

Healthy Hotcakes

VITALLEZA



Ingredientes:

- 1 T harina para hotcakes (Morama o de tu preferencia)
- 1 T leche de almendras sin azúcar
- 1 pz huevo
- 1 c ghee
- Frutos rojos para decorar
- 1 sachet Saraís de tu elección

Preparación:

- Licuamos la harina, leche y huevo hasta crear una mezcla homogénea.
- Calentamos un sartén y ya que esté muy caliente agregamos ghee y vamos preparando los hotcakes de 1 por 1, necesitamos 2 piezas grandes (cabeza y cuerpo) y 6 pequeños (orejitas, manos y pies).
- Decoramos con frutos rojos y la crema de almendras.

RECETA #003

Manzana + crema de avellana

VITALLEZA



Ingredientes:

- 1 pz manzana
- 1 C crema de almendras cacao (puedes utilizar 1 sachet de Sarai's "Avellana Cacao")
- Cortador pequeño forma de corazón

Preparación:

- Cortamos la manzana en rodajas.
- Ya que tenemos todas las rodajas, acomodamos en pares según su tamaño.
- Tomamos 1 rodaja de cada par y con el cortador hacemos la forma del corazón.
- La rodaja que no hicimos el corazón lo cubrimos con la crema de avellana y tapamos con su par.
- ¡Listo!

RECETA #004

Banana boat

VITALIZA



Ingredientes:

- 1 pz plátano
- 2 C crema de cacahuete natural
- 4 pz fresas picadas

Preparación:

- Cortamos nuestro plátano a la mitad.
- Agregamos 1 C de crema de cacahuete en cada mitad del plátano.
- Cubrimos con 2 pz de fresas picadas en cada mitad.
- ¡Listo!

RECETA #005

Matcha Smoothie

VITALLEZA



Ingredientes:

- ½ pz plátano congelado
- 1 T leche de almendras sin azúcar
- 1 C crema de cacahuete natural
- 1 c té verde matcha
- Hielo al gusto
- 1 c coco rallado sin azúcar

Preparación:

- Agrega todos los ingredientes a la licuadora, excepto el coco.
- Licúa hasta obtener una mezcla una mezcla homogénea.
- Sirve y decora con coco.
- ¡Disfruta!

RECETA #006

Greek Yogurt Bark

VITALIZA



Ingredientes:

- 1 T yogurt griego sin azúcar
- 1 C almendras fileteadas
- 1 C coco rallado sin azúcar
- 1/2 T frutos rojos picados
- 1 C choco chips sin azúcar
- Papel encerado

Preparación:

- En una charola o plato extendido colocamos papel encerado y vaciamos el yogurt.
- Decoramos con el resto de los ingredientes. Congelamos 45 minutos o hasta que estén firmes.
- Cortamos con ayuda de un cuchillo.
- Se pueden conservar en una bolsa hermética o contenedor en el congelador. Puedes espolvorear con un poco de monkfruit o canela.

RECETA #007

Chocolate bark

VITALLEZA



Ingredientes:

- Chocolate amargo 70% a 95%
- Nueces mixtas y frutos secos como nuez, pistache, arándanos,
- Sal de mar.
- Papel encerado

Preparación:

- Derrite el chocolate en el microondas en intervalos de 10 segundos, revolviendo entre cada intervalo. Agrega el aceite y revuelve muy bien.
- Cubre un recipiente de vidrio con papel encerado y vacía todo el chocolate que cubra toda la superficie. Agrega todos los toppings de tu preferencia.
- Congela hasta que esté firme.
- Retira el refractario y parte en piezas a tu gusto.
- ¡Disfruta y comparte!

RECETA #008

Chocolate mugcake

VITALLEZA



Ingredientes:

- 1/3 T avena
- 1/2 pz plátano
- 1 pz huevo
- 1/4 tz leche de almendra sin azúcar
- Opcional: 1 c monkfruit
- 1 C cacao en polvo
- 1 pizca de sal
- 1/4 c baking soda
- Chispas de chocolate sin azúcar

Preparación:

- En la licuadora agregamos todos los ingredientes menos las chispas de chocolate.
- Licuamos hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servimos en un refractario para hornear por 3 minutos en el microondas.
- Agregamos las chispas de chocolate.
- ¡Listo!

RECETA #009

Rice cakes

VITALLEZA



Ideas de ricecakes para snacks

Ricecake 1:

- 1 C crema de cacahuate sin azúcar
- 1/4 T fresas en rebanadas

Ricecake 2:

- 1 C crema de cacahuate sin azúcar
- 1/4 tz blueberries
- 1/2 C amaranto inflado

Ricecake 3:

- 1/4 pz aguacate
- 1 C pepino en cuadritos
- Cilantro al gusto

Ricecake 4:

- 1/4 pz aguacate
- Tajin bajo en sodio al gusto
- 1/2 C amaranto inflado

RECETA #010

Galletas de plátano y chocolate

VITALLEZA



Ingredientes:

- 1 Taza hojuelas de avena
- 2 plátanos
- 2 C chispas de chocolate amargo sin azúcar
- 2 C cacao en polvo

Preparación:

- Precalentar el horno a 180° C
- Machacar plátano y mezclar bien con las hojuelas de avena y el cacao. También puedes mezclarlo en el procesador de alimentos.
- Agrega las chispas de chocolate
- Raciona con una cucharada, y acómodalo en una bandeja para hornear
- Hornear por 15 minutos, y ¡Listo!

RECETA #011

Blueberry cluster

VITALEZA



Ingredientes:

- 1 cajita de blueberries
- 45-50gr chocolate amargo sin azúcar
- Pizca sal de mar

Preparación:

- Derrite tu chocolate a baño María o en el microondas en intervalos de 15-20 segundos.
- En un bowl agrega las blueberries y vacía el chocolate derretido encima de ellas.
- Revuelve muy bien hasta que todas estén cubiertas.
- Prepara una charola con papel encerado y con una cuchara forma los clusters aprox. 5-6 blueberries en cada uno.
- Agrega una pizca de sal en cada cluster.
- Déjalos reposar en el refrigerador de 10-15 min.
- ¡Disfruta!

RECETA #012

Pink pancakes

VITALLEZA



Ingredientes:

- 3/4 taza de harina de avena
- 1 taza de leche de almendras
- 1 pza de huevo
- Sal
- 2 cdas de coco rallado
- 1 cdita de vainilla
- 1/4 taza de betabel rallado
- 1 cdita de ghee
- 1/2 taza de berries para acompañar

Preparación:

- Mezcla todos los ingredientes (excepto el ghee) en un procesador de comida o licuadora.
- En un sartén agrega la cucharadita de ghee y pon la mezcla hasta que este totalmente cocido.
- Emplata y decora los hotacks con las berries y listo, disfrútalos!

APROVECHA EL 10% DE DESCUENTO EN

vitaleza®
MARKET
ORGANIC ——— LOCAL



RECUERDA:

- Válido en compras online www.vitalezamarket.com
- Válido 1 compra por usuario