

RECETAS SALUDABLES

Orgánicos y naturales



harmonyproducts.com.mx



#receta

Delicioso
HELADO
Matcha

- 1 cda de polvo de **Matcha**
- 2 yemas de huevo
- 3cdas de agua caliente
- 1 cda de estevia
- 3/4 tza de leche de coco
- 3/4 tza de yogur griego
- Hielo y agua



Modo de preparación

- En un recipiente pequeño coloca agua caliente y deshaz el polvo matcha en ella. Aparta.
- En un bowl bate las yemas de huevo, añade la estevia y mezcla hasta que se incorporen.
- Gradualmente añade la leche de coco y vuelve a mezclar.
- Transfiere la preparación a una cacerola pequeña y pon a calentar a fuego bajo hasta que la mezcla se espese. Bate constantemente para evitar que se queme.
- Retira la cacerola del fuego y colócala en el recipiente con hielo y agua para que se enfríe.
- Agrega el agua con el matcha y mezcla hasta integrar.
- Añade el yogur griego y bate nuevamente para integrar todo los ingredientes.





Trufas crudiveganas sin gluten de
CACAO Y COCO



harmonyproducts.com.mx



Trufas crudiveganas sin gluten de

CACAO Y COCO

Ingredientes

- 2 tazas de coco rallado sin azúcar
- 1 taza de pulpa de almendra (la que te sobra al hacer la bebida de almendras)
- 1 taza y media de cacao en polvo
- 1 taza de jarabe de ágave crudo o de coco
- 1/3 taza de aceite de coco
- ½ c.s de sal marina sin refinar

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande y masajear bien con las manos para integrarlos por completo.

Formar bolitas con las manos e ir colocando las trufas en el plato o bandeja que irá a la nevera.

Meter todas las trufas en la nevera durante 5 minutos.

Listas para comer.

Guardarlas en un recipiente con tapa.

Notas

La almendra le da una textura un poco diferente y además se aprovecha la pulpa de la bebida de almendras, pero si no tienes pulpa de almendra, agregar una taza más de coco rallado.

Al día siguiente están aún más ricas.



LECHE DORADA

·1 taza de leche vegetal sin
azúcar (*queda más cremosa con
leche de almendras o coco*)

·1 cucharadita de cúrcuma

·1 pizca de pimienta negra

·1 cucharadita de canela

·1 pizca de nuez moscada

·1 cucharada de aceite de coco



SMOOTHIE BOWL DE CACAO Y MACA CON CREMA DE AVELLANAS

Ingredientes (para dos bowl grandes)



- 3 plátanos maduros grandes
(reservamos medio para decorar)
- 4 dátiles medjoul
- 5 cucharadas de cacao crudo en polvo
- 1 cucharada de maca
- 3 cucharadas de crema de avellanas *(o tu favorita, la de cacahuete le queda super)*
- 400 ml de bebida de almendra
- **Opcional:** 1 cucharada de semillas de chía *(para la consistencia)*
- **Toppings:** granola casera de chocolate, 1/2 plátano, coco rallado y semillas de cáñamo



· Leche de coco ·



· Maca ·



· Receta ·

Super SMOOTHIE



· Chia ·

· Cúrcuma ·



· Cacao ·



· Plátano ·

Ensalada de espinacas, berenjenas y
queso fresco con

Quinoa



harmonyproducts.com.mx

Modo de preparación

Paso 1:

Precalienta el horno a 180°C. Corta las berenjenas en rodajas gruesas. Distribúyelas sobre un colador y sala abundantemente con sal gruesa. Déjalas media hora para que pierdan amargor. Después, enjuágalas en agua y sécalas cuidadosamente. Coloca las rodajas de berenjena en una fuente de horno y riégalas con aceite de oliva. Mete la bandeja en el horno durante 20 minutos; cuando transcurra ese tiempo, dales la vuelta a las rodajas y mantenlas en el horno 20 minutos más. Cuando estén perfectamente asadas, sácalas del horno, espera a que se enfríen y corta las rodajas en daditos.

Paso 2:

Calcula el doble de cantidad de agua que la cantidad de quinoa que vas a usar y ponlo en una olla a ebullición. Cuando empiece a hervir, agrega la quinoa, baja un poco el fuego y deja que se consuma el líquido. Una vez cocida, viértela en un colador y mójala con agua fría para cortar la cocción. Escúrrela bien y resérvala: no debes mezclarla con el resto de ingredientes hasta que no se encuentre a temperatura ambiente.

Modo de preparación

Paso 3:

Pon un poco de aceite en una sartén y coloca la sartén en el fuego. Cuando el aceite se caliente, echa las espinacas junto con la ralladura de la piel del limón y saltea durante dos o tres minutos.

Paso 4:

Corta el queso fresco en daditos pequeños.

Paso 5:

Prepara un aderezo mezclando aceite de oliva virgen extra, vinagre, sal, pimienta negra y miel al gusto. Remuévelo bien para que se convierta en una salsa homogénea.

Sirve tu ensalada de espinacas, berenjenas y queso fresco con quinoa mezclando todos los ingredientes en una ensaladera lo suficientemente amplia. Riega con el aderezo, prueba de sal y pimienta y rectifica si es necesario.

Avena con plátano y maca.



harmonyproducts.com.mx



Ingredientes

- 2 plátanos
- ½ taza de avena finos
- 1/3 de taza de uvas pasas
- Sal Marina
- 1 taza de bebida vegetal de avena u otra
- 1 cda de maca en polvo
- Aceite de sésamo

Toppings

Canela en polvo, chips de coco, frutos secos o semillas ligeramente tostados, fruta deshidratada, cereales inflados, etc

Preparación

1 – Pelar uno de los plátanos y cortar en rodajas. Colocar el plátano, la avena, una pizca de sal y las uvas pasas en una olla. Calentar ligeramente y añadir la bebida vegetal y mezclar. Cocinar a fuego medio – bajo, durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando.

2 – Añadir la maca a la crema y cocinar durante otro par de minutos, removiendo. Si vemos que se nos seca, añadir un poco más de bebida vegetal y de agua. Retirar del fuego.

3 – Pincelar una sartén con aceite de sésamo y sellar el plátano por ambos lados. Servir la avena en un o dos platos hondos con la mitad de un plátano por encima. Condimentar con los toppings al gusto. Tomar caliente.



• PUDDING DE CHÍA •



harmonyproducts.com.mx



• PUDDING DE CHÍA •

Ingredientes

Semillas de chía, 1 cucharada sopera colmada
Leche, 100 ml (*)
Azúcar, opcional (**)
Fruta al gusto

(*) Se recomienda leche de almendra, pero sirve cualquiera.

(**) Opcional, pero si queremos que esté más dulce y pretendemos que siga siendo un desayuno saludable podemos añadir un poco de jarabe de ágave o azúcar de coco en vez de azúcar común.

Preparación

Antes de acostarnos ponemos las semillas de chía en un vaso, echamos la leche por encima y removemos para mezclar. Si usamos algo para endulzar, también lo ponemos ahora.

Tapamos el vaso con papel film y dejamos reposar en la nevera.

Por la mañana lo sacamos de la nevera, cortamos un poco de fruta, la ponemos por encima y ya está.

BLACK LEMONADE

- 1/2 taza de jarabe de maple claro
- 1/2 taza de jugo de limón fresco
(aproximadamente 4 limones)
- 1 cucharada de carbón activado
- 3 tazas de agua fría
- Hielo al gusto





Chicken Quinoa Pizza

Chicken Quinoa Pizza

Para la corteza:

- 1 taza (250 ml) de quinua
- 1/2 taza (125 ml) de agua
- 1 cucharadita (5 ml) de polvo de hornear
- Pizca de sal
- 1/2 cucharadita (2.5 ml) de condimento italiano o de pizza
- 1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva

Para la salsa:

- 1 mango, cortado en cubitos
- 1 taza (250 ml) de ginger ale
- 1 taza (250 ml) de salsa de tomate
- 1 cucharada (15 ml) de salsa de soja sin gluten o vinagre balsámico
- 1 cucharadita (5 ml) de chile en polvo

Para los Toppings:

- 2 pechugas de pollo sin piel
- Queso mozzarella rallado, cualesquiera vegetales frescos que te gusten
- cilantro, fresco

Instrucciones

La noche antes de que quieras hacer la pizza, enjuaga bien la quinoa y cúbreala con agua. Deje remojar durante al menos 8 horas.

Precalente el horno a 450 ° F (230 ° C). Después de que la quinoa se haya empapado, vuelva a enjuagar y escurrir bien. Póngalo en una licuadora o procesador de alimentos y agregue el agua, el polvo de hornear, la sal, los condimentos italianos y el aceite de oliva. Procese durante aproximadamente 2 minutos hasta que se parezca a la masa para panqueques.

Engrasar bien una sartén con aceite de oliva o un molde para pasteles con papel pergamino y untar con aceite de oliva. Ponlo en el horno precalentado por 10 minutos. Retire del horno y vierta la masa de pizza. Nivele con una espátula. Regrese la sartén al horno y cocine por 10 minutos. Voltee la masa y cocine durante 10 minutos adicionales. Retire del horno y reserve.

Reduzca el calor en el horno a 375 ° F (190 ° C). Coloque el mango picado en una licuadora o procesador de alimentos. Deje algunas piezas para cubrir la pizza. Agregue el jengibre y mezcle hasta que quede suave. No tiene que ser perfectamente suave ya que cocinarás la salsa. Vierta la mezcla de mango en una sartén de tamaño mediano. Agregue la salsa de tomate, la salsa de soja o el vinagre balsámico y el chile en polvo. Cocine a fuego medio hasta que comience a hervir.

Coloque las pechugas de pollo en una fuente pequeña para hornear y cubra con la mitad de la salsa.



Instrucciones

Coloque en el horno y cocine durante aproximadamente 30 minutos o hasta que el termómetro de carne lea 165 ° F (74 ° C). Mientras el pollo está en el horno, devuelva el resto de la salsa a la estufa y cocina a fuego lento hasta que se haya reducido a una consistencia de "salsa de pizza". Retírelo del calor.

Retire el pollo cocido de la sartén y córtelo en trozos pequeños. Extienda la salsa reducida en la masa de la pizza. Cubra con el pollo cortado. Espolvoree con queso mozzarella, verduras frescas cortadas, el resto del mango y el cilantro. Regrese al horno y cocine por unos 10 minutos o hasta que el queso se derrita y empiece a dorarse.

Retirar del horno, cortar y disfrutar!





ventas@harmonyproducts.com.mx

harmonyproducts.com.mx