

APERITIVOS



Ingresos **aptitud** física

TÉRMINOS Y CONDICIONES

El Autor se ha esforzado por ser lo más preciso y completo posible al crear este informe, sin perjuicio de que no garantiza ni declara en ningún momento que el contenido contenido sea exacto debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet. ¡Aunque se ha hecho todo lo posible para verificar la información proporcionada!

En esta publicación, el Autor no es responsable de errores, omisiones o interpretación contraria del tema aquí tratado.

Cualquier descuido percibido de personas, personas u organizaciones específicas no es intencional.

Se recomienda a los lectores que confíen en su propio criterio con respecto a sus circunstancias individuales para actuar de manera adecuada. Este libro no pretende ser utilizado como fuente legal.

PREFACIO

Debido a la gran cantidad de alimentos preparados y extremadamente ricos en c

Todos sabemos que no es fácil seguir dietas y procedimientos que prometen ayudar a quemar grasas o ayudar con un estilo de vida saludable.

Con esto en mente, decidí crear este pequeño libro electrónico, con algunas recetas que te ayudarán a perder peso de forma saludable y te harán sentir bien al probar platos sabrosos y atractivos.

A lo largo de las siguientes páginas podrás ver una pequeña selección de las mejores recetas fitness que podrás encontrar en el mercado.

Dicho esto, ¡vamos entonces al contenido!

Ofrecido por:

<https://ebookplr-revenda.com>

RESUMEN

Granola de canela _____ 06

Galletas de queso cheddar _____ 08

Pastel húmedo de coco _____ 10

Quiche de palmito sin gluten _____ 12

Pan de yuca _____ 14

Magdalena de almendras _____ 16

Pan de carne _____ 18

Chips de Zucchini

_____ 20

Maromba salada

_____ 23

INTRODUCCIÓN

Los snacks son las comidas más pequeñas del día, pero no por ello son menos importantes. Las meriendas se realizan en horarios intercalados con las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena).

Realizar de 5 a 6 comidas al día es la opción más saludable para mantener la salud y el peso.

La práctica del snacking, entre otras funciones, ayuda a controlar el hambre, lo que evita comer en exceso la cantidad de comida del plato, superando los límites de ingesta de alimentos.

Al dividir la dieta a lo largo del día, al tomar snacks, "informamos" al cuerpo que hay alimentos disponibles y que éste (el cuerpo) puede permitir que el metabolismo funcione normalmente, es decir, cuando pasamos más de 3 horas sin comer, el cuerpo entiende que este período implica ayuno y privación de alimentos, y termina "reprogramando" el cuerpo para reducir el metabolismo para evitar el gasto energético.

Esto significa que gastamos menos y ahorramos más, lo que aumenta el aumento de peso. ¡Y eso no es lo que queremos aquí!

Ingredientes:



1 taza de nueces picadas ½ taza de coco rallado

*¼ de taza de almendras
rebanadas*

*2 cucharadas. semillas de girasol ½
cucharadita. canela*

*1 cucharada. azúcar de palma
de coco 1 cda. mantequilla
derretida*

Modo de preparo:

Precalienta el horno a 375 grados. Combina las nueces, el coco rallado, las almendras fileteadas y las semillas de girasol.

Agregue la canela y el azúcar de coco y revuelva con la mezcla de nueces. Extienda la mezcla en una sola capa sobre una bandeja para hornear.

Rocíe con mantequilla derretida. Hornee por 20 minutos. Datos nutricionales: 180 calorías; 19 g de grasa; 4,1 g de carbohidratos; 4 gramos de proteína.

- 07 -

BISCOCHOS DE QUESO CHEDDAR

Ingredientes:

2 tazas de harina de almendras 1 taza de queso cheddar rallado 1 taza de aceite de coco

1 taza de queso crema 3 huevos

2 cucharaditas de polvo para hornear 1 cucharadita de bicarbonato de sodio Una pizca de sal

- 08 -

Precalienta el horno a 325 grados. Cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio. Coloque la harina y el queso en un procesador de alimentos y presion



Calienta el queso crema y el aceite de coco en una cacerola pequeña y calienta hasta que se derrita. Revuelva hasta obtener una suavidad cremosa. Batir los huevos y añ

Use una cucharada para dejar caer la masa sobre la bandeja para hornear. Hornee por 25 minutos. Deje que las galletas se enfríen antes de cortarlas. Información nutricional

- 09 -

Ingredientes:

6 huevos

360 g de azúcar (aproximadamente 2 tazas) 420 g de

harina (aproximadamente 3 tazas) 1 cucharada (o 18 g) de levadura

1 vaso de 240 ml de zumo de naranja

Para el uso del almíbar:

400 ml de leche (o tanta como sea necesario)

400 g de leche condensada (aproximadamente 1 taza y 1/2 o una lata)

400 ml de leche de coco

Coco rallado en la cantidad necesaria para cubrir todo el bizcocho

- 10 -



1- Batir las claras y añadir las yemas una a una batiendo todo. Agrega el azúcar y la levadura

2 - Agrega la harina y el jugo de naranja, alternando los dos ingredientes, revolviendo siempre con la espátula.



3 - Hornear en el horno a 180 grados durante 30 minutos

4 - Después de sacarlo del horno, vierte el almíbar encima (¡para que quede muy húmedo!) y cubre toda la superficie con coco rallado.

- 11 -

QUICHE DE PALMA SIN GLUTEN

Ingredientes:

300g de garbanzos cocidos o en lata, recomiendo usar cocidos, ya que no tienen sodio Dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra Condimentos y hierbas al gusto

Dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra Un paquete de 200g de queso crema light 200g de palmitos troceados

Sal a gusto

- 12 -

Cómo preparar la masa:

1 - Procesar los garbanzos junto con el aceite de oliva en la licuadora. Obtendrás un tipo de harina húmeda.



2 - En la sartén antiadherente, moldea la harina de garbanzos hasta cubrirla por completo, creando una especie de "camino" para el relleno.

Cómo preparar el relleno:

1- En una sartén untada con aceite de oliva dejar dorar la cebolla, añadir el tomate cortado en cubitos, (añadir un poco de agua para sofreír sin necesidad de más).



2 - Agrega los palmitos picados, el queso crema, la nata y los condimentos. Mezcla.

3 - Distribuir el relleno dentro de la masa preparada.

Consejo:

Coloca tu Quiche de Palmito (ya rellena) en el horno precalentado a temperatura media (150-180°) durante 30 minutos, puedes cubrirla con un poco de parmesano ligero.

- 13 -

PAN DE MANIOCA

Ingredientes:

250 g de Mandioquinha 1 1/3 taza de almidón dulce 150 g de almidón ácido 2/3 tazas de aceite de oliva

40 ml de agua

1/2 cucharadita de sal (3 g)

Modo de preparo:

1- Pelar la yuca y cortarla en trozos pequeños.

2- Pasar a una cacerola y cubrir con agua. Coloque a fuego medio y cocine hasta que estén tiernos.

3- Escurrir el agua y triturar bien con un tenedor hasta obtener un puré suave. Si tienes un pasapurés de patatas puedes usarlo para hacer puré.

4- Transfiera a un recipiente grande y agregue los demás ingredientes. Comienza a mezclar con una cuchara hasta que se formen grumos, luego mezcla con las manos estirando y amasando hasta obtener una bola de masa suave y homogénea.

5- Precalienta el horno a 180 °C.

6- Con las manos, dale forma a la masa como pelotas de ping pong. Disponer en bandejas para horno, no es necesario engrasar, dejando espacio entre cada una para que se cocinen.

7- Coloca en el horno precalentado por unos 30 minutos o hasta que esté dorado.

8- Retirar del horno y servir aún caliente.



- 15 -

TARTA DE ALMENDRA

Ingredientes:

1 taza de harina de almendras (para hacer harina, simplemente coloque las almendras en una licuadora y mezcle hasta que queden trituradas)

½ taza de harina de arroz (yo usé fécula

de papa) 1 y ½ taza de azúcar glas

180 g de mantequilla derretida 5 claras de huevo

*Ralladura de naranja o
limón*

- dieciséis -

Modo de preparo:

En un bol colocar las harinas de arroz y almendras y el azúcar glas. Agrega las claras (sin batir) y la mantequilla derretida. Mezclar todo con un batidor.

Queda una masa muy líquida.

Distribuir la masa en moldes para cupcakes, debidamente engrasados con mantequilla. En el centro del cupcake coloqué pequeñas porciones de frambuesas congeladas (usa la fruta de tu preferencia).

Luego colocar en el horno calentado a 170 C por aproximadamente 15 minutos o hasta que esté dorado y, cuando esté listo

- 17 -

PAN DE CARNE

1 1/2 libras Pavo molido magro 1 cebolla picada



4 claras de huevo 1 cucharada de perejil

3/4 avena cruda

1 paquete de mezcla para sopa de verduras ya preparada 1/4 cucharadita

de pimienta negra 1/2 cucharadita de salsa de tomate

6 raciones de patatas rojas vainas de 900g

3/4 cucharadita de leche desnatada

2 cucharadas de mantequilla

Modo de preparo:

1. Precalienta el horno a 350 grados.

2. En un tazón grande, combine el pavo, la cebolla, el huevo, el perejil, la avena, la mezcla para sopa y la pimienta. Presione la mezcla en el molde para pan de 9" x 5" y esp

3. Unos 25 minutos después de poner el bizcocho en el horno, corta las patatas en trozos de 1". Colocar en una cacerola grande y cubrir con agua. Llevar a ebullición a fue

4. Corta los tallos de las judías verdes y colócalos en una olla grande con 1" de agua. Calienta hasta que hierva a fuego alto. Luego reduzca el fuego y cocine sin tapar de 6 a 8 minutos, hasta que esté crujiente. Drenar.

5. Retire el pastel de carne del horno y déjelo reposar durante 5 minutos antes de cortarlo.

6. Escurrir las patatas y volver a hornear. Amasar mientras agregamos la leche desnatada, poco a poco. Agrega las bolas de mantequilla y amasa vigorosamente hasta que esté suave y esponjosa.



CHIPS DE ZUCCHINI



Ingredientes:

1 calabacín mediano, en rodajas Sal marina al gusto Pimienta negra al gusto Aceite vegetal de su elección o aceite de oliva

Modo de preparo:

Lavar y secar bien los calabacines. Cortar en rodajas finas, manteniendo la piel. Prepare una fuente para hornear

rectangular grande forrándola con papel pergamino o engrasándola ligeramente y reserve.

- 20 -

En una superficie grande, coloca un trozo de papel toalla y coloca las rodajas de calabacín una al lado de la otra. Espolvorea un poco de sal y cubre con papel toalla, presio

Déjalo reposar unos 15 minutos para quitar la mayor cantidad de líquido posible a los calabacines. Antes de usar, retira el papel toalla que

había sobre las lonchas (quedará muy húmedo), y coloca otro trozo de papel seco, presionando ligeramente para quitar más líquido y dejar las virutas bien secas.

Enciende el horno para precalentar a 180C. Forra la bandeja para hornear con papel pergamino y coloca los calabacines uno al lado del otro. Si vas a utilizar pimienta negr

- 21 -

Si es necesario, una vez que estén listas puedes espolvorear un poco más de sal y pimienta negra, pimentón o cualquier otra hierba seca que desees.

Coloca los calabacines en el horno precalentado y déjalos horneare durante aproximadamente 10 a 15 minutos.

Retira el molde del horno y voltea con cuidado las rodajas de calabacín, devolviéndolas al horno para horneare por otros 10 minutos o hasta que estén doradas y secas. Retirar del horno y servir como prefieras.

- 22 -

MAROMBA SALADA



Ingredientes:



100 g de pollo desmenuzado

50 g de boniato cocido y triturado 2 cucharadas de harina de arroz 3 cucharadas de leche desnatada 2 cucharadas de linaza dorada 2 cucharadas de chía

1 yema

Condimentos al gusto (orégano, sal, pimienta)

Para el relleno utilizar:

1 taza de pollo desmenuzado

4 cucharadas de crema de ricota





Modo de preparo:

Cuece el boniato o verdura elegida y tritúrala.

Dejar enfriar.

En la licuadora coloca el puré de camote, el pollo desmenuzado, los condimentos y bate junto con la leche y la harina de arroz hasta formar una masa.

Sazona al gusto y agrega la linaza y la chía.

Déjala en el congelador durante 15 minutos hasta que se convierta en una masa fácil de modelar.

Prepara el relleno: como sugerencia, mezcla el pollo desmenuzado, la crema de ricotta, la zanahoria, los chiles verdes y los condimentos.

Abre la masa en tus manos, rellénala (estilo coxinha) y, finalmente, enrolla la bola de masa.

Hornear durante 20 minutos en el horno a 180 - 200° C.

Si lo desea, congele sin precalentar y hornee congelado.

- 24 -

GALLETA DE PROTEÍNA DE AVENA



Ingredientes:

1 huevo



4 a 5 cucharadas de harina de avena/salvado 1 cucharada de aceite de coco (15 ml)

1/4 cucharadita de levadura química 1/2 cucharadita de cacao en polvo (opcional) Azúcar (edulcorante o miel) al gusto

Relleno al gusto (nueces, frutas deshidratadas, chips de chocolate) (opcional)

1/2 cucharada de suero (opcional)

Modo de preparo:

Mezclar todos los ingredientes y darle forma a las galletas con una cuchara.

Opción 1: Cocine las galletas en el microondas durante 1-2 minutos (cada 30 segundos).

Opción 2 - Coloca la masa en el horno precalentado (200 a 250° C) durante 10 a 15 minutos.





Mi nombre es

¡José Filho França y yo estamos muy felices de compartir este pequeño libro electrónico de recetas contigo! Espero que estas pocas recetas puedan ser utilizadas por ti y que puedas usar tu creatividad para hacer muchas otras...

Recordando que puedes encontrarme en YOU TUBE donde cada semana publico tips de emprendimiento y Marketing Digital. ¡Simplemente haga clic aquí!

Espero verte allí, así sé que estuviste aquí, es muy simple, solo suscríbete al canal y deja un comentario hablando sobre este producto.

Un fuerte abrazo por adelantado. ...