

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 calorías, muchas personas acaban perdiéndose en el camino a la hora de perder peso de forma saludable.

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

<i>Introducción</i>	05
<i>Granola de canela</i>	06
<i>Galletas de queso cheddar</i>	08
<i>Pastel húmedo de coco</i>	10
<i>Quiche de palmito sin gluten</i>	12
<i>Pan de yuca</i>	14
<i>Magdalena de almendras</i>	16
<i>Pan de carne</i>	18
<i>Chips de Zucchini</i>	20
<i>Maromba salada</i>	23
<i>Galleta de proteína de avena</i>	25

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!

GRANOLA DE CANELA



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.



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



Modo de preparo:

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 presione hasta obtener una consistencia granulada. Agrega la levadura y el bicarbonato de sodio.

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 añadir la sal. Agrega la mezcla de harina a la mezcla de huevo y revuelve hasta que se forme una masa.

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: calorías 106; Grasa 11,1 g; carbohidratos 2 g; Proteína 3,9 g.



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

Modo de preparo:

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.



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*

Para el relleno utilizar:

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

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 aceite) Dejar que se derrita.

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.

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 no se pegue al subir.

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

8- Retirar del horno y servir aún caliente.

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

Fruta de tu elección (pueden ser fresas, arándanos o frambuesas partidas por la mitad)

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



PAN DE CARNE



Ingredientes:

1 1/2 libras Pavo molido magro

cebolla picada

4 claras de huevo

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 esparza el ketchup por encima. Hornee en el horno hasta que ya no esté rosado en el centro, aproximadamente 60 minutos.

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 fuego alto. Reduzca el fuego a medio y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 20 minutos.

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.

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, presionando ligeramente para quitar el exceso de líquido de los calabacines.

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 negra, muélela ahora y añade el aceite que vas a utilizar para asar.

Una buena idea es frotar los calabacines para esparcir el aceite sin necesidad de utilizar demasiado. No es necesario añadir más sal porque ya la has añadido antes.

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 hornear durante aproximadamente 10 a 15 minutos. Retira el molde del horno y voltea con cuidado las rodajas de calabacín, devolviéndolas al horno para hornear por otros 10 minutos o hasta que estén doradas y secas. Retirar del horno y servir como prefieras.



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

1 zanahoria verde rallada y condimento al gusto

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.

Pincelamos la yema de huevo y espolvoreamos chía y linaza.

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

Si lo desea, congele sin precalentar y hornee congelado.

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. ...