

PLANIFICACIÓN
DE ALIMENTOS
TOSH Y CATALINA
ECHEVERRY NUTRICIÓN

Disfruta **el**
Presente

Vive el
ahora y el
presente



Cúdate, no te castigues

PLANIFICACIÓN DE ALIMENTOS

TOSH Y CATALINA ECHEVERRY NUTRICIÓN



¿QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN DE ALIMENTOS?

Es mucho más que una tendencia en las redes sociales. Es una manera práctica de organizar y preparar la comida en casa para poder disponer de ella a lo largo de la semana.

En pocas palabras, consiste en preparar varias comidas a la vez mediante los actos de comprar, lavar, desinfectar, cortar, cocinar y empacar. Esta práctica existe desde hace mucho tiempo. En el pasado, la preparación de alimentos en grandes cantidades se veía con mayor frecuencia en familias numerosas; no tenían otra opción que preparar grandes cantidades de comida para asegurarse que hubiera algo para comer para todos.

Tal vez esto es lo que piensas cuando escuchas las palabras "preparación de comidas". Más recientemente, la preparación de comidas se ha vuelto popular en los círculos de fitness y alimentación saludable, donde llevar recipientes con comida es un estilo de vida. Pero la preparación de comidas es el método de referencia para personas como ustedes y como yo, que buscamos vivir un estilo de vida más saludable y organizado.



¿POR QUÉ PLANIFICAR TUS COMIDAS?

Según mi experiencia, muchas de las personas lo hacen para experimentar los beneficios de salud que puede brindar y si podría traer beneficios de salud a mediano y largo plazo, vamos a garantizar que nuestra alimentación sea más saludable. Pero además de esto hay otros beneficios de los que no se habla y son muy importantes.

- ☀️ Tendrás más tiempo cada día para hacer las cosas que nunca tuviste tiempo de hacer. Relajarte, aprender algo nuevo o adaptarte a otro hábito saludable como el ejercicio diario o la meditación.
- ☀️ Eliminarás la necesidad de realizar múltiples tareas mientras preparas el almuerzo o la cena.
- ☀️ Pasarás menos tiempo lavando platos, ollas o limpiando la cocina.
- ☀️ Evitarás el desperdicio de alimentos (muy valioso para ayudar al medioambiente).
- ☀️ Te ayudará a no pasar horas pensando qué comer.



¿CÓMO EMPEZAR?

Lo más importante es que escojas cómo te sientes más cómodo y cómo te gustaría empezar. Algunas personas preparan la comida de una semana en un día, mientras que otras organizan dos preparaciones a la semana para varios días y otras personas en la mañana o en la noche organizan la alimentación de solo un día. Independientemente del método con el que te sientas más cómodo, esto tiene que ver con la rutina, cuando empezamos a practicarlo como rutina, lo vamos a incorporar y se volverá algo innato en nuestra vida. Además de ser una rutina, también es un hábito saludable.

Al principio podría ser un poco abrumador, porque aprender algo nuevo nos toma tiempo y práctica. Se pueden usar recetas exactas, menús y en este ebook encontrarás varios pasos que lo harán mucho más fácil para ti. No es difícil seguir una rutina de preparación de comidas. Todo lo que necesitas es paciencia, organización y ganas de aprender.



5 PASOS PARA HACER QUE TU PLANIFICACIÓN DE COMIDAS SEA EXITOSA



Hay 5 pasos que me han parecido de gran utilidad para poder planificar tus alimentos de una forma más fácil.

Al principio podría parecer un poco abrumador, pero es importante empezar de a poco. Siempre le digo a mis pacientes que pequeños pasos cada día nos llevan muchos más lejos que pasos muy grandes al principio mientras aprendemos.

Lo primero que deberíamos organizar es nuestro calendario, escoger el o los días a la semana en los que vamos a trabajar, reservar el tiempo, tratar de hacerlo en la mañana, por si necesitamos cocinar en el horno, dejar enfriar o simplemente descansar por la tarde.



DÍA 1



Para empezar el día:

Batido verde TOSH



Desayuno: Pancakes TOSH con banano y arándanos con café con bebida de almendras TOSH.

Ingredientes

- 2 Huevos
- 1/4 de taza avena en hojuelas TOSH
- 1/4 de taza de bebida vegetal TOSH
- 1 cucharada Cacao TOSH
- 1 chorrito de Stevia

Preparación

En un bowl, licuadora o procesador agregar todos los ingredientes en el orden mencionado, después revolver o licuar muy bien hasta que no queden grumos.

En un sartén previamente caliente y con un poco de ghee poner la mezcla de pancakes hasta que haga burbujas, voltear y dejar dorar.

Servir con banano picado por encima y arándanos.



Almuerzo: Wok de pollo, champiñones, repollo morado, cebolla, zanahoria en salsa de crema de maní y salsa soya, acompañado de papas criollas con páprika, con infusión fría TOSH.

Ingredientes

- 120g de pechuga de pollo
- 1/2 diente de ajo
- 1/4 de zanahoria
- 3-4 champiñones
- 1/4 de cebolla cabezona (de huevo)
- Repollo morado
- 1/2 cucharada de aceite de oliva

Preparación

Lavar y picar todos los ingredientes.

Precalentar un sartén o un Wok, agregar aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente agregar la cebolla picada y el ajo, dejar que se cocine la cebolla, agregar el pollo y cocinar muy bien, cuando el pollo esté cocinado, agregar la zanahoria, el repollo y cocinar, agregar la salsa de crema de maní y por último agregar los champiñones.

Servir con papas criollas cocinadas o al horno con páprika.

SALSA DE CREMA DE MANÍ Y SOYA

Ingredientes

- 2 cucharadas de crema de maní TOSH
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 cucharadita de miel o estevia líquida

Preparación

En un bowl mezclar todos los ingredientes y revolver muy bien. Cuando la salsa esté lista se le agrega al wok y se revuelve con todos los demás ingredientes para que todo quede esparcido uniformemente.

DÍA 1



Cena: Pop Chips de arroz TOSH sabor a queso, con guacamole por encima y pollo desmechado, lo puedes acompañar de una aromática de manzanilla, jengibre, limón y miel TOSH.

Ingredientes

- 1- 2 paquetes de Pop chips
- TOSH sabor a queso parmesano
- 1/2 aguacate hass
- 1/2 limón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 120g de pollo cocinado y desmechado

Preparación

En un bowl, licuadora o procesador agregar todos los ingredientes en el orden mencionado, después revolver o licuar muy bien hasta que no queden grumos.

En un sartén previamente caliente y con un poco de ghee poner la mezcla de pancakes hasta que haga burbujas, voltear y dejar dorar.

Servir con banano picado por encima y arándanos.

DÍA 2



Para empezar el día: Batido de manzana, limón y jengibre TOSH.



Desayuno: Avena trasnochada con fresas picadas y crema de maní o de almendras TOSH.

Ingredientes

- 1/2 taza de avena en hojuelas de frutos rojos Tosh
- 1 taza bebida de almendras Tosh
- 1 cucharada de semillas de chía
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- Estevia o endulzante al gusto
- Crema de maní o almendras Tosh
- 1/2 taza de frutos rojos

Preparación

En un recipiente con tapa para llevar a la nevera mezcla la avena en hojuelas con la bebida de almendras, las semillas de chía, la stevia y la crema de maní o de almendras. Llevar a la nevera y dejar reposar durante 12 horas.

Opcional: Prepara una salsa de frutos rojos

En un sartén pon a calentar los frutos rojos con un poco de endulzante.

Cuando estén blandos, licuarlos o macerarlos según tu gusto.

Sacar la avena después de las 12 horas y poner la salsa de frutos rojos por encima.

DÍA 2



Almuerzo: Filete de tilapia con limón y romero, papas en casco en el horno o en la freidora de aire, ensalada de lechuga crespa, espinaca, tomate, zanahoria, marañones TOSH y una cucharada de aceite de oliva, acompañar de infusión fría TOSH.

Ingredientes

- 1 filete de tilapia (100-120g)
- Zumo de 1 limón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1/2 diente de ajo
- 1 tallo de romero

Preparación

En bowl poner a adobar la tilapia con el limón, sal, pimienta, ajo y romero, dejarla durante 10-15 minutos. Poner en un sartén previamente caliente a fuego bajo el filete de tilapia con la mezcla para adobar y dorar por los dos lados.

Por otro lado, poner las papas previamente lavadas y picadas en cascos, adobar con aceite de oliva, sal y orégano y llevar al horno o a la freidora de aire a 180 grados centígrados durante 15 minutos.



Cena: Pizza casera: 1 tortilla de trigo integral tamaño mediano agregar 1 cucharada de salsa napolitana o base de tomate, queso mozzarella rallado, champiñones, tomate y rúgula, ponerlo a al horno o en un sartén tapado, acompañar de infusión fría TOSH.

Ingredientes

- 1 tortilla de trigo integral
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 3 cucharadas de queso
- Mozzarella rallado
- Champiñones
- Cebolla
- Pimentón

Preparación

En un sartén poner la tortilla a fuego bajo, cocinarla por un minuto por un lado y voltearla, agregarle encima una cucharada de pasta de tomate, después adicionar el queso rallado, los champiñones, el pimentón, la cebolla, taparlo y dejarlo a fuego bajo hasta que se derrita el queso. Acompañar con una infusión fría de Tosh.



DÍA 3



Desayuno: Tortilla de huevo con espinaca, champiñones y queso con galletas Fusión de cereales y cacao con bebida de tres nueces TOSH.

Ingredientes

- 2 huevos enteros o 1 huevo y 2 claras
- 2 hojas de espinacas
- 2 champiñones
- 30g de queso mozzarella
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 paquete de galletas Tosh Fusión de cereales
- 1 vaso de Bebida de tres nueces Tosh
- 1 cucharadita de Cacao en polvo Tosh

Preparación

En un bowl mezclar los dos huevos muy bien. En un sartén previamente caliente con una cucharadita de aceite de oliva agregar los huevos y tapar durante 2 minutos, agregar el queso, las espinacas picadas o enteras y los champiñones picados y volver a tapar durante 4 minutos más. Doblar la mitad de la tortilla y voltear.

Servir acompañado de galletas fusión de cereales. Opcional le puedes agregar crema de almendras y acompañar con un vaso de bebida de tres nueces con cacao en polvo.



Almuerzo: Sopa mexicana con pollo desmechado, queso mozzarella rallado y por encima adicionar Tortillas de oliva y romero o Tortillas de arroz de queso parmesano TOSH.

Ingredientes

- 5-6 tomates
- 1 cebolla cabezona (de huevo)
- Ajo al gusto
- Orégano al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Caldo de pollo o verduras
- Pollo
- Aguacate

Preparación

Sofreír los tomates previamente picados con orégano, sal y pimienta junto con la cebolla y el ajo (dejar hasta que estén blanditos y cambien de color).

En otra olla cocinar el pollo con agua, cebolla, zanahoria (no botar el caldo que este lo vamos a usar después).

Cuando el tomate esté listo, licuar con 1/2 taza de caldo de pollo (la cantidad depende de qué tan espesa quiere que quede la sopa).

Una vez licuada se cocina por 5 minutos más y listo.

Servir con el pollo, el queso, y las Tortillas de oliva y romero o Tortillas de arroz de queso parmesano TOSH.

DÍA 3



Cena: Tacos en tortilla de maíz con carne desmechada o carne molida, pico de gallo con mango y aguacate en trozos, acompañado de infusión fría TOSH.

Ingredientes

- 2-3 tortillas de maíz
- Carne molida
- Ajo
- 1/4 de Cebolla cabezona
- 1/2 tomate
- 1/4 de mango
- 1 cucharadita de cilantro picado
- 1 limón
- 1 pizca de sal

Preparación

Poner a cocinar la carne molida en un sartén con ajo picado y tomillo. Cuando esté cocida, reservar.

Picar en cuadros pequeños la cebolla, el tomate, el mango y ponerlos en un bowl pequeño, agregar el limón, el cilantro, la sal y revolver muy bien.

Para armar los tacos poner en un plato las tortillas y encima adicionar la carne molida cocinada y el pico de gallo de mango picado.

Acompañar de una infusión fría Tosh

DÍA 4



Desayuno: Crepe de avena con huevo, aguacate y queso acompañado de una infusión de té negro TOSH.

Ingredientes

- 2 Huevos
- 1/4 de taza avena en hojuelas TOSH
- 1/4 de taza de bebida vegetal TOSH

Preparación

Licuar todos los ingredientes hasta que tengas una mezcla homogénea.

Precalentar el sartén y agregarle unas gotas de aceite de oliva. Con ayuda de una cuchara, poner

suficiente mezcla en el centro y mueve el sartén para que la mezcla se acerque a los bordes. La idea es que el crepe quede bien delgado y que los bordes se levanten y queden un poco tostados.

Cuando veas que las esquinas se despegan, voltéalo para que se cocine por el otro lado.



Almuerzo: Arroz con almendras TOSH, salmón en salsa de mostaza y ensalada de tomates cherry, palmitos vegetales, naranja y pistachos TOSH con vinagreta de aceite de oliva, vinagre y miel. Acompañado de infusión fría de TOSH.

DÍA 4

Salsa de mostaza

Ingredientes

- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharadita de miel o stevia líquida

Preparación

Mezclar en un bowl los dos ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea, también sirve para ponerle encima al pollo o a cualquier proteína.



Cena: Ceviche de tilapia o trucha, con Tortillas de oliva y romero TOSH.
por encima e infusión fría TOSH.

Ingredientes

- 100g de tilapia o trucha
- 1/4 de cebolla picada
- 1/2 tomate picado
- 2 limones

- Sal y pimienta al gusto
- Un puñado Cilantro
- Opcional: Picante

Preparación

En un bowl pequeño mezcla los cubitos de pescado con la cebolla y el zumo de los dos limones.

Dejar reposar por 10 minutos.

Agregar el resto de los ingredientes.

Revolver bien todo.
Terminar con sal, pimienta y salsa picante (opcional).

Sirve inmediatamente con Tortillas de oliva y romero TOSH.



PASO 1:

CONSIGUE TUS RECIPIENTES

Para ejecutar una preparación de comidas ordenada y sin problemas, debes tener a mano los recipientes adecuados.

No hay nada peor que terminar de cocinar y no poder encontrar un recipiente de comida adecuado o encontrarlo y no encontrar la tapa. Estoy segura que a muchas y muchos nos ha pasado que no encontramos las tapas en la cocina.

Tener los recipientes correctos, organizados y al alcance, no solo acelerará los tiempos de preparación y limpieza, sino que también te ayudará a lograr objetivos de salud.

Lo más probable es que ya tengas algunos contenedores en casa, así que llegó la hora de revisarlos y ver si son los apropiados. Trata de evitar al máximo los recipientes de plástico de un solo uso, acuérdate, tratemos de ayudar el medio ambiente.

1. Saca todos los recipientes.
2. Clasifica y separa aquellos que tengan tapas que cierren bien.
3. Si te hace falta alguna coca o recipiente, verifica qué tamaño necesitas y consíguela.
4. Organiza la nevera, congelador y alacena dejando un espacio donde quepan los recipientes.



PASO 2:

HAZ TU LISTA DE MERCADO



La lista de mercado es muy importante, no solamente porque nos ayudará a planear qué debemos comprar, sino que no tendremos excusa, evitaremos el desperdicio de alimentos porque así compraremos solo lo necesario, ni más ni menos.

Además de esto, como todo este ebook nos organizaremos para ahorrar tiempo, cuando no hacemos compras conscientes pensadas en lo que comeremos, terminamos yendo al supermercado o a la tienda mínimo 3 veces a la semana, porque nos hacen falta pequeñas cosas.

Eso sí, la lista de mercado la deberíamos hacer después de hacernos una idea de lo que queremos comer durante el tiempo que vamos a hacer la planificación, ya sea por una semana, por tres días o simplemente el día.

Acá te dejo unas ideas de algunos alimentos que no me pueden faltar en mi día a día.



Frutas y vegetales

(las que más te gusten)

- * Banano
- * Fresas
- * Arándanos
- * Mango
- * Piña
- * Sandía
- * Papaya
- * Durazno
- * Kiwi
- * Naranja
- * Mandarina
- * Tomate
- * Zanahoria
- * Pimentón
- * Pepino
- * Lechugas
- * Brócoli o coliflor
- * Champiñones
- * Cebolla
- * Zanahoria
- * Ajo



Proteína animal y vegetal

(Las que más te gusten)

- * Huevos
- * Quesos
- * Frijoles
- * Garbanzos
- * Lentejas
- * Soya
- * Pescado
- * Pollo
- * Yogur griego
- * Tofu
- * Atún



Harinas

- * Arroz
- * Quinoa
- * Plátano
- * Papa (pastusa, sabanera, criolla)
- * Maíz
- * Pasta
- * Avena TOSH
- * Arepas
- * Pan integral
- * Tortillas de maíz
- * Galletas TOSH
- * Pop chips de arroz
- * TOSH
- * Mezcla para pancakes TOSH



Grasas

- * Aguacate
- * Aceite de oliva
- * Coco fresco
- * Chips de coco deshidratados TOSH
- * Mezcla de frutos secos TOSH
- * Marañones TOSH
- * Crema de maní TOSH
- * Crema de almendras TOSH
- * Semillas de chía
- * Orégano
- * Albahaca
- * Ajo
- * Pimienta
- * Canela
- * Páprika



Sazonadores



Para tomar

- * Té para infusiones frías TOSH
- * Té para infusiones Calientes TOSH
- * Cacao TOSH
- * Bebida almendras TOSH
- * Bebida de tres nueces TOSH
- * Bebida de coco TOSH
- * Batidos TOSH



PASO 3:

DESEMPACA, LAVA Y PICA

Puede parecer lógico, pero muchas veces cuando llegamos del supermercado guardamos los alimentos en el empaque que vienen, pero muchas veces ese empaque puede acelerar el proceso de deterioro de los alimentos, por lo que desempacar los alimentos es muy importante.

Aquí te dejo unos tips para tener en cuenta:

- ☀ Desempacar las frutas y las verduras de las bolsas y dejarlas listas para lavar y desinfectar. Es importante hacerlo porque si tienen algún microorganismo se dañarán rápidamente.
- ☀ Sacar las harinas y ponerlas en recipientes que se puedan almacenar, así nos van a quedar bien cerradas.
- ☀ Alistar las carnes para porcionarlas.
- ☀ Después de desempacar todos los alimentos, viene el momento de la limpieza y desinfección.
- ☀ Lavar, desinfectar y cortar los alimentos con anticipación te



mantendrá listo para preparar las comidas y refrigerarlas, además te ahorrará tiempo y evitará posibles desperdicios.

- ☀ Antes de lavar y desinfectar los alimentos debes lavar y desinfectar tus manos, las superficies para así evitar algún tipo de contaminación. Cuando tengas listo el espacio, lavar y desinfectar las frutas, NO se lavan con jabón, las frutas y las verduras las puedes dejar enteras o para mayor facilidad a la hora de cocinar las puedes picar/partir, esto te facilitará y te ahorrará tiempo a la hora de cocinar.

Eso sí, hay frutas y verduras que no deberías picar, por ejemplo, una manzana o un banano se oxidarán, esos si solo los deberías cortar en el momento de consumo.





PASO 4:

COCINAR



En este paso lo primero que haremos es revisar para cuánto tiempo quieres cocinar, si no estás muy acostumbrado a cocinar, yo te recomiendo hacer tus preparaciones para 2 o 3 días como máximo. Si ya estás acostumbrado a cocinar lo puedes hacer para 1 o 2 semanas.

Lo primero que te recomiendo hacer es revisar las recetas que quieres hacer para cada tiempo de comida, hay muchas preparaciones que pueden ser versátiles y te pueden servir para varios platos.

Poner varios fogones a andar puede facilitar para reducir e ir cocinando varios alimentos al tiempo, por ejemplo, mientras en un fogón se está preparando un pollo, en otro se puede estar preparando pancakes, en otro arroz y en otro pasta, al mismo tiempo podrías preparar algo en el horno, freidora de aire o microondas.

Empieza con los alimentos que más se demoren en cocinarse, seguido de los que se demoran menos, yo siempre trato de empezar por las proteínas, el pollo, las lentejas, los frijoles o las salsas, cremas o sopas que se demoran mucho más en



cocinarse. De último trato de cocinar las verduras que requieren una cocción corta para que no cambie su consistencia y no se pierdan vitaminas hidrosolubles.

Una idea para desayuno, por ejemplo, es hacer avena Tostada trasnochada. La dejas en la nevera y al otro día solo la empacas para el trabajo, hacer pancakes, dejarlos listos en la nevera o en el congelador. En la nevera te duran 2-3 días, en el congelador te pueden durar 2 semanas. Si los congelas los pasas la noche antes a la nevera y al otro día solo calientas y ya tienes tu desayuno listo.

Otra idea es cocinar un pollo o una carne y desmecharlo, te puede servir para hacer burritos, pasta, sopa mexicana, un bowl con arroz o con quinoa.

Los vegetales salteados son una buena alternativa para tener congelados o en la nevera, nos van a servir como base de arroces, pasta, bowls, para agregarles frutos secos o semillas por encima, para hacer carne o pollo con vegetales o hasta para un omelette. Yo siempre hago cebolla, zanahoria, pimentón, tomate, champiñones. Los pongo en este orden y te doy un tip: los alimentos siempre se cocinan en orden de dureza, lo más duro es lo que más se demora en cocinar, entonces primero se pone la cebolla, después la zanahoria, y así sucesivamente. Los champiñones de primero, se cocinan tanto que nos quedarían blanditos y muy chiquitos.



PASO 4: COCINAR

Bueno y debes estar pensando, qué pereza lavar tantos platos o utensilios de cocina, así que trata de usar solo 4 sartenes u ollas para todo, cuando terminas una preparación la empacas en el recipiente y lo lavas, así no tendremos que sacar todos los utensilios de cocina, porque la idea no es cocinar durante 1-2 horas y demorarnos lavando los platos 2 horas más.



PASO 5:

PORCIONAR Y ALMACENAR



Ya en este paso estamos terminando, pero además tendremos ya todo adelantado.

Es muy importante porcionar antes de almacenar, ya que solo se deben descongelar los alimentos que se van a consumir, no es recomendable volver a congelar los alimentos que ya fue descongelado y así evitar la proliferación bacteriana y aumentar la cantidad de agua en el alimento.

Además, al momento de almacenar los alimentos, se deben guardar con el método PEPS (primero que entra, primero que sale), asegurando que las preparaciones de mayor antigüedad se consuman primero y así evitar el desperdicio de alimentos.

Todo se puede congelar, no te dé miedo usar el congelador. Las leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, soya) pueden durarte congeladas de 2-3 meses.

Las proteínas de origen animal (pollo, carne, pescados), pueden durarte congeladas 2-3 meses.



Las sopas o cremas pueden durarte congeladas durante 2 meses.

Los vegetales pueden durarte congelados 15-20 días.

Los pancakes preparados pueden durarte congelados 1 semana.

Tortas saludables que puedes preparar con harina de avena, las puedes guardar en la nevera 5-6 días o en el congelador 2 meses. El porridge de avena en la nevera puede durarte 2-3 días.



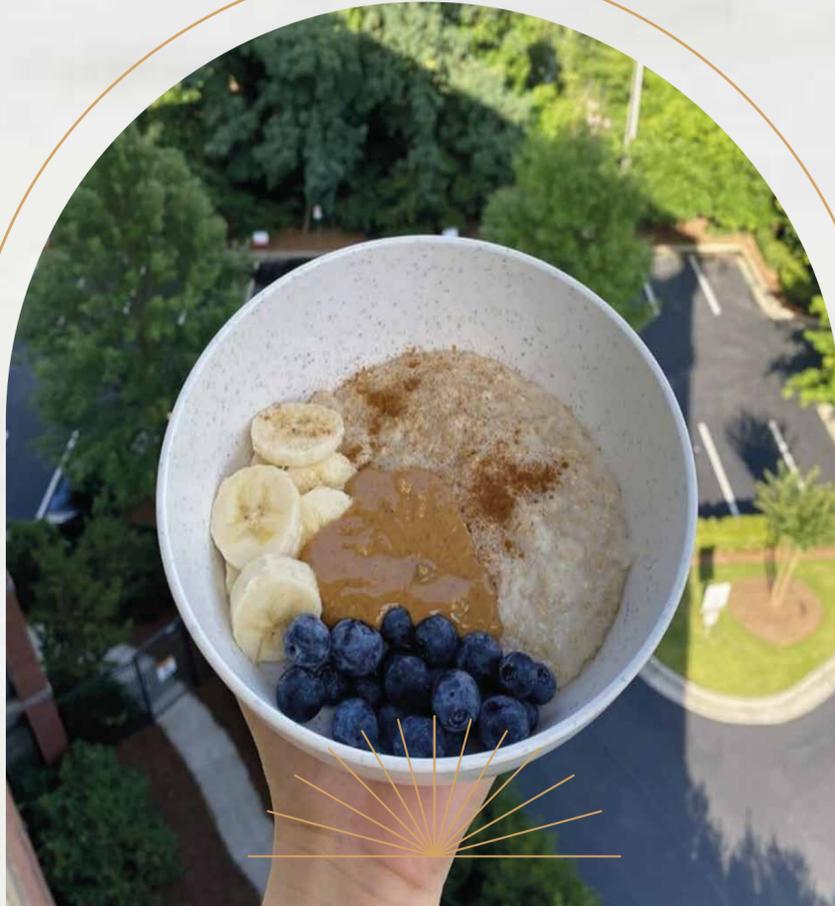
DISFRUTAR



Por último, quiero decirte que disfrutes esta nueva forma de organización, que no te vuelvas esclavo de la comida, solo disfruta y aprende.

Los beneficios que traerá a tu vida son inigualables, vas a tener ahorro en muchos aspectos de la vida: ahorro en el tiempo, ahorro económico, ahorro en el desperdicio de alimentos, pero además tu alimentación será más sana, más controlada. Será una alimentación consciente, donde tú vas tomando el control de cómo comes, qué comes y cómo quieres comer. Aprenderás a disfrutar pequeños placeres.

Por último te voy a dejar algunas recetas que te pueden servir para guardar tus preparaciones ya listas, fáciles de hacer, saludables y deliciosas.



PORRIDGE DE AVENA CON FRUTAS

INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena en hojuelas TOSH
- 1/3 taza de bebida de almendras TOSH
- 1/3 taza de agua
- Canela al gusto
- Crema de maní o almendras TOSH
- 1/2 manzana verde o 1/2 banano o arándanos

PREPARACIÓN

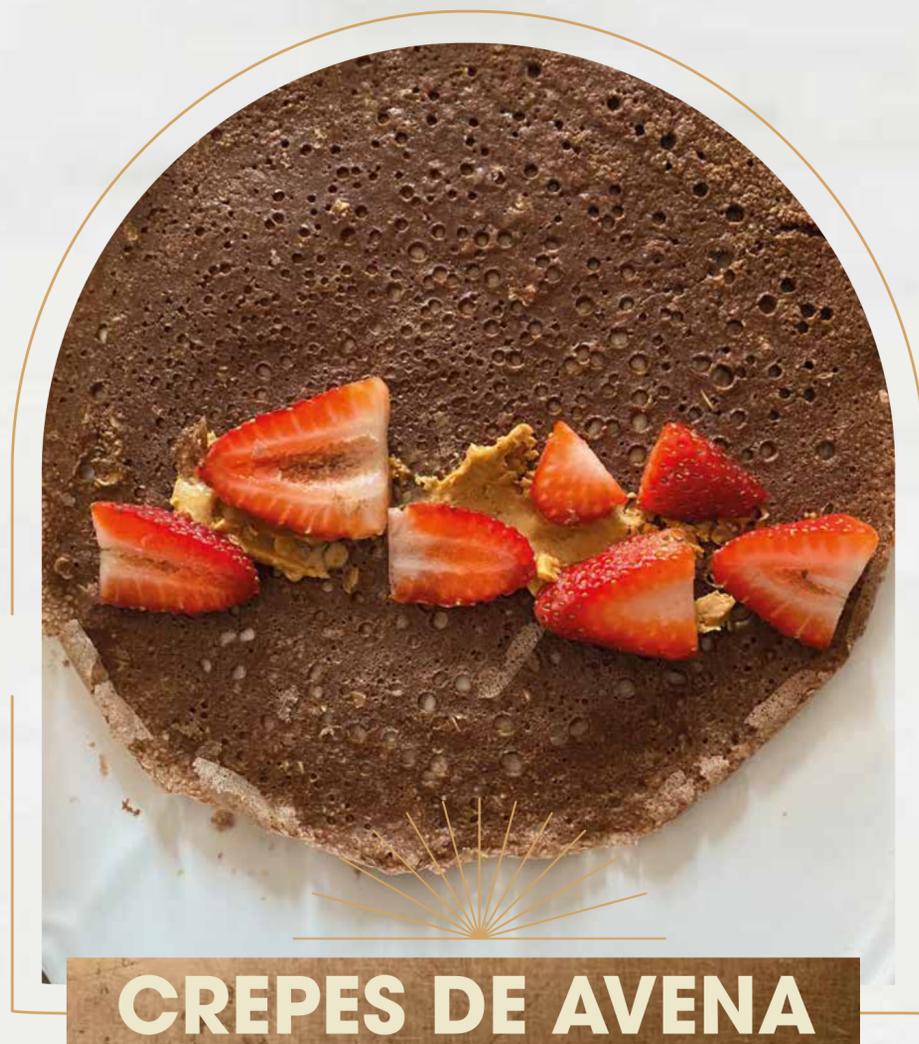
En una olla pequeña calienta 1/3 taza de bebida de almendras y 1/3 taza de agua.

Cuando hierva agrega 1/2 taza de avena, canela al gusto y revuelve constantemente.

Mientras tanto, pela la manzana y cocínala en un sartén con 3 cucharadas de agua y canela. Servir la avena cocinada.

Ponerle encima 1 cucharada de crema de almendras o de maní TOSH y la manzana previamente cocinada.

(Así tendrás un plato saludable, delicioso, lleno de fibra y que te dará saciedad durante un periodo de tiempo prolongado).



CREPES DE AVENA

INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 1/4 de taza avena en hojuelas TOSH
- 1/4 de taza de bebida vegetal TOSH
- 1 cucharada Cacao TOSH
- 1 chorrito de Stevia

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes hasta que tengas una mezcla homogénea.

Precalentar el sartén y agregarle unas gotas de aceite de oliva.

Con ayuda de una cuchara, poner suficiente mezcla en el centro y mueve el sartén para que la mezcla se acerque a los bordes.

La idea es que el crepe quede bien delgado y que los bordes se levanten y queden un poco tostados.

Cuando veas que las esquinas se despegan, voltéalo para que se cocine por el otro lado.

Rellénalo de crema de maní o de almendras TOSH y de frutas picadas, pueden ser fresas o banano.



TOSTADAS FRANCESAS

INGREDIENTES

- 1 o 2 tajadas de pan integral
- 1 chorrito de bebida de almendras o de coco TOSH
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Stevia al gusto
- Canela al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente hondo, donde quepa la tajada de pan, mezclar el huevo, la bebida vegetal, la esencia de vainilla, stevia y canela.

Remojar las tajadas de pan en la mezcla. Precalentar un sartén con un chorrito de aceite de oliva.

Poner las tajadas de pan remojadas en el sartén y dorar por los dos lados. 5. Servir con mantequilla de maní, banano y arándanos.



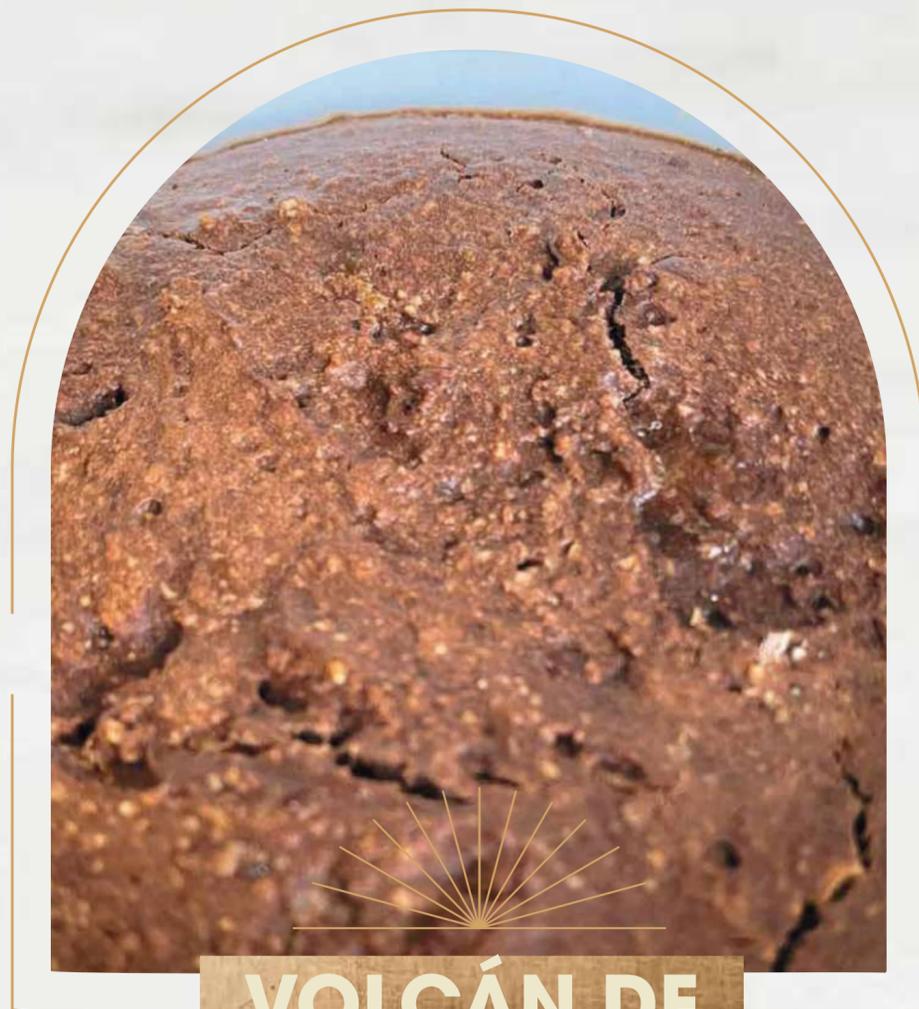
GALLETAS DE AVENA TOSH Y BANANO

INGREDIENTES

- Avena en hojuelas TOSH
- 1 banano
- Chips de chocolate
- 2 cucharadas de mantequilla de maní o de almendras TOSH
- 2 cucharadas de miel.

PREPARACIÓN

En un bowl macerar el banano hasta que esté sin grumos, después agregar la avena, la mantequilla de maní y el chocolate, revolver y llevar al horno de 15-20 minutos a 180°C.



VOLCÁN DE CHOCOLATE

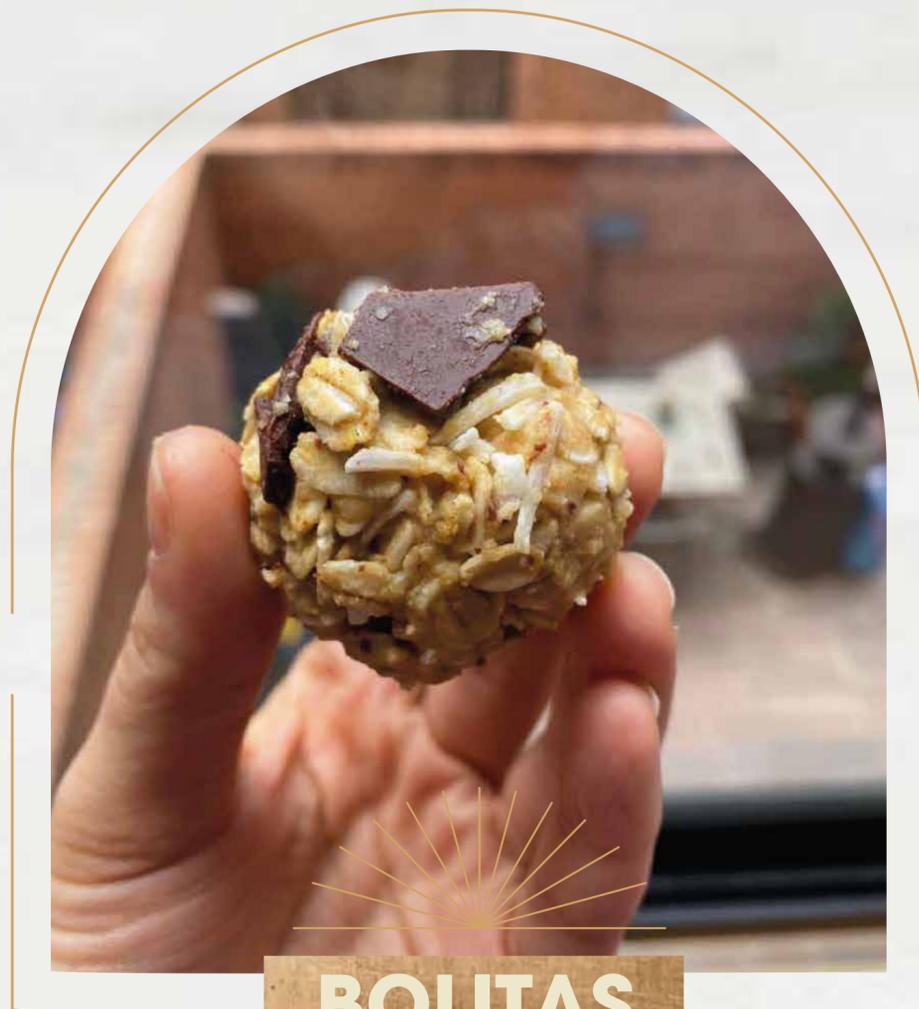
INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1/4 de taza bebida de almendras o coco TOSH
Chips de chocolate (derretido)
- 1/2 taza de harina de avena
- 1 cucharada de cacao en polvo TOSH
- Más chocolate
- 1 cucharada de miel

PREPARACIÓN

En un bowl ponen un huevo a temperatura ambiente y lo revuelven, después agregan la leche, lo mezclan, luego agregamos el chocolate derretido, la harina de avena y el cacao en polvo hasta que quede una mezcla homogénea y lo ponen en un recipiente que puedan llevar al horno y parten pedazos de chocolate y los sumergen dentro de la mezcla, los ponen en el centro de la mezcla y abajo.

Llevan el recipiente al congelador por una hora, lo sacan y lo llevan al horno previamente calentado a 180°C por 10 minutos.



BOLITAS ENERGÉTICAS

INGREDIENTES

- 1 taza de avena en hojuelas TOSH
- 2/3 de taza de chips de coco TOSH
- 1/2 taza de mantequilla de maní o almendras TOSH
- 1/2 taza de chips de chocolate
- 1/3 taza de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

Primero picar los chips de coco para que queden más pequeños y sea más fácil armar las bolitas.

Mezclar todos los ingredientes en un bowl. Llevar a la nevera durante 1-2 horas, después armar las bolitas y almacenar en la nevera hasta el día de consumo.



Cuídate, no te castigues