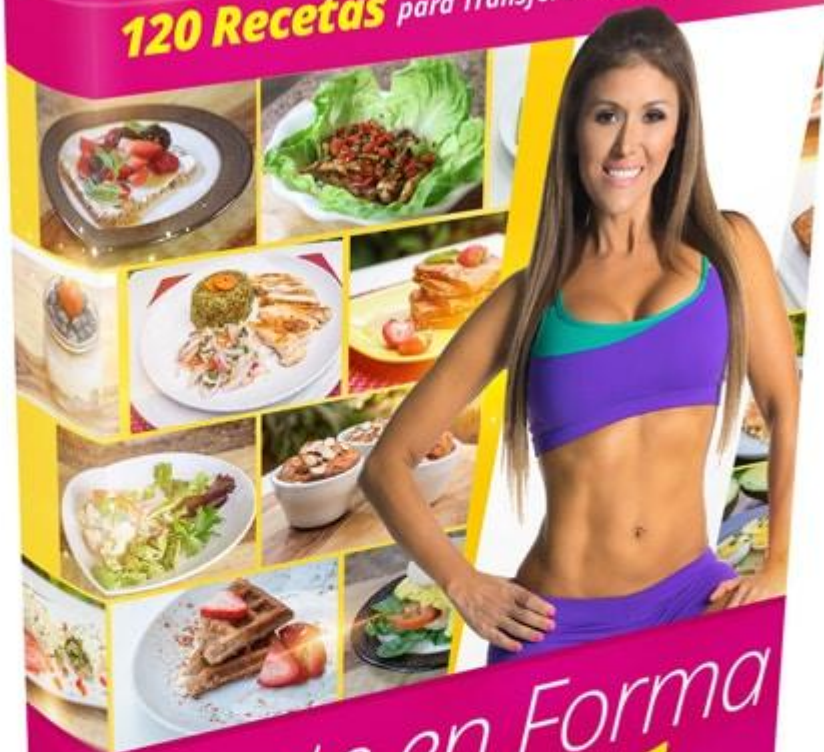


120 Recetas para Transformar tu Figura Sin Dieta



Ponte en Forma
Cocinando
con Ingrid Macher



con Ingrid Macher
COCINANDO



DESCARGAR COMPLETO

DA CLICK AQUÍ

Introducción



El Desayuno es la comida más importante del día , siempre escuchamos esto pero nunca le prestamos atención. Yo era una de esas personas hasta que me di cuenta que la clave para perder 50 libras en 90 días era la de empezar el día dándole combustible a mi cuerpo con un desayuno rico, nutritivo pero especialmente saludable.

En este manual comparto contigo 7 de mis recetas favoritas las cuales pueden hacer que tus mañana se conviertan en unas muy productivas, espero que las disfrutes.

Un abrazo fuerte,

Ingrid Macher

Ensalada de Frutas con Yogurt Griego y Granola:

½ taza de fresas picadas

½ taza de arándanos

½ de moras o frambuesas o zarzamoras.

1 taza de yogurt griego

1/3 taza de granola y almendras

1 cucharada de agave o miel de abejas.



Preparación:

Mezcle todas las bayas en un plato hondo, ponga el yogurt enzima, aplique la granola y rocíe un chorrillo de agave.

Listo para servir, que lo disfrutes.

Panquecas de Quesón y Avena Cruda:

¼ de taza de queso de requesón bajo en sodio

¼ de avena entera cruda

1 pisco de canela

4 claras de huevo

1 cucharadita de extracto de vainilla

½ taza de fresas

1 cucharada de agave



Preparación:

Pon todos los ingredientes en una licuadora con la excepción de las fresas y el agave, licúalo por 60 segundos y luego vierte el contenido en un sartén previamente calentado, utiliza un aceite de aerosol y deja que se cocine por unos minutos hasta que se empiece a esponjar y luego voltéalo por unos dos minutos y listo. Sírvelo con las fresas picadas y un chorrito de agave y listo para comer.

Queso de Requesón y Fresas

1 taza de queso requesón

1 taza de fresas picadas

1 cucharada de semillas de chía

1 chorrito de agave



Preparación:

En un tazón pon el queso y las fresas, rosea las semillas de chía y endulza con un chorrito de agave y listo para servir.

Avena de Chocolate Arándanos y Nueces:

1/2 taza de avena entera cruda

1 cucharada de polvo de proteína
de chocolate

1/3 de taza de nueces de tu
preferencia

1/3 de arándanos

1 chorrito de agave



Preparación:

En un recipiente para microondas pon la avena, agrégale 1 taza de agua filtrada, la cucharada de polvo de proteína revuélvelo y ponlo en el microondas por 2 a 3 minutos dependiendo de las instrucciones del empaque. Luego cuidadosamente retíralo del horno, agrégale las nueces, los arándanos y un chorrito de agave o miel de abejas y listo para comer.



Tostadas Francesas

2 tajadas de pan integral

4 claras de huevo

1 pisca de canela

1/3 de taza de arándanos o banano picado

1 un chorrito de agave

Preparación:

En un plato hondo poner las 4 claras de huevo luego remojar el pan integral y ponerlo en una sartén previamente calentada y rociada con aceite de aerosol a cocinar por unos minutos y luego darle la vuelta retirar lo de fuego cuando ya vaya tomando el color dorado, luego servir en un plato darle una rociada con la canela y poner la fruta y luego un chorrito de agave o miel de abejas y listo para comer



Huevos Mexicanos

3 claras de huevo

1/4 de taza de frijoles negros de lata

½ aguacate

2 cucharadas de salsa de pico de gallo o fresca

Preparación:

Prepara los huevos y luego de cuidadosamente haber escurrido los frijoles negros de la lata los puedes calentar separadamente y una vez listos se los adiciones a los huevos cortas el aguacate en rodajitas y le agregas las dos cucharadas de salsa fresca y listo para comer.

Claros de Huevos con Vegetales y Tostada Integral

3 claras de huevo

Verduras (setas, espárragos, tomate, cebolla, espinacas)
Cualquiera de tu preferencia.

1 pedazo de pan Integral



Preparación:

Coloca la sartén para omelette a fuego lento, para calentarla mientras lavas y cortas las verduras. Rocía la sartén generosamente con un aerosol para cocinar sin grasa, coloca las verduras y aumenta el fuego a medio-bajo, Luego de que estas estén ya más o menos doradas vierte los huevos encima de las verduras hasta que este se cocine y una vez se empieza a dorar lo volteas por el otro lado por uno minutos y lo retiras de la sartén lo pones en un plato y lo sirves con 1 tostada integral



DESCARGAR COMPLETO

DA CLICK AQUÍ