

Alimentación Sana & Bienestar

RECETARIO



TABLA DE CONTENIDO

BEBIDAS



Leche Dorada
Mojito de Hierbabuena, jengibre y limón
Infusión desintoxicadora
Agua de jamaica o té helado de hibisco

SAZONES



Adobo Boricua
Adobo Medicinal
Sofrito
Marinado básico
Caldo básico

SALSAS



Vinagreta de Parcha
Salsa de Aguacate
Aderezo energizante o César Sano
Salsa de queso vegano ahumado
Hummus de gandules y remolacha
Pesto de orégano brujo

PLATOS PRINCIPALES



Ensalada modelo - fría
Pakorás
Sandwich de hummus y vegetales
Ensalada de "atun"
Tortitas saladas (de lenteja y arroz o grano)

POSTRES



Galletitas de avena, chocolate y ralladura de china
Pan de maíz
Muffins de zanahoria y jengibre
Paletas
Tarta de Aguacate y Limón

EXTRAS



Ghee
Yogurt
Masa de Pizza
Focaccia