



e-book de

RECETAS PARA

NIÑOS



ÍNDICE

HELADO DE FRUTOS ROJOS	01
JUGO PRIMAVERAL	02
SMOOTHIE BOWL	03
BROWNIES	04
PIÑA COLADA VERDE	05
TRUFAS	06
HOT CAKES	07
HORCHATA	08
JUGO HIDRATANTE	09
JUGO NUTRITIVO	10



HELADO DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- ★ 1 taza de fresas congeladas
- ★ 1 taza de moras congeladas
- ★ 1 taza de zarzamoras congeladas

*Prepáralo con el modelo: **HX360***



JUGO PRIMAVERAL

INGREDIENTES

- ★ 2 mangos
- ★ 1 limón
- ★ 3 cm de jengibre

****Puedes agregar agua mineral al servir.***

Prepáralo con el modelo: H200, H350A, HX360, HW



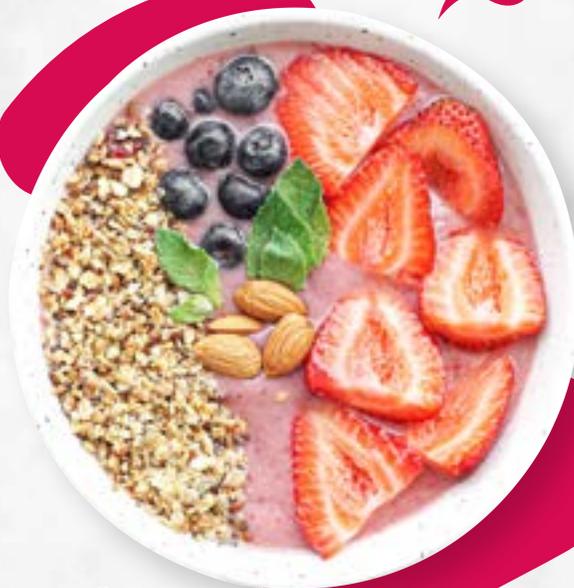
SMOOTHIE BOWL

INGREDIENTES

- ★ 1 plátano
- ★ 1 taza de fresas o frutos rojos
- ★ ½ taza de granola
- ★ 1 taza de yogurt griego
- ★ Miel al gusto.

Toppings: cacao nibs, coco rallado, amaranto, semillas de hemp, frutos rojos, nuez o almendras.

*Prepáralo con el modelo: **H200, HW***



BROWNIES

INGREDIENTES

- ★ 1 1/2 tazas de bagazo de almendra
- ★ 1 1/2 tazas de azúcar de coco
- ★ 5 cucharadas de aceite de coco derretido
- ★ 1/2 cucharadita de sal
- ★ 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ★ 3/4 de taza de cacao en polvo
- ★ 3 huevos de linaza*
- ★ 1 cucharadita de polvo para hornear
- ★ Chocolate en trozos
(opcional como topping)

PREPARACIÓN

Mezcla el bagazo, el azúcar de coco, el cacao, el polvo para hornear y la sal. Luego incorpora los huevos de linaza, la vainilla y el aceite de coco. Sírvelo en un molde previamente engrasado o con papel para hornear. Hornéalo a 180° de 30- 38 min de acuerdo a tu horno.

**1 huevo de linaza = 1 cucharada de linaza molida remojada por 5 o 10 minutos en 3 cucharadas de agua.*

Prepáralo con el modelo: H200, H350A, HX360, HW



PIÑA COLADA VERDE

INGREDIENTES

- ★ 1 taza de piña
- ★ 1 taza de coco
- ★ 1 taza de espinacas
- ★ Hielos al gusto (al servir)

Prepáralo con el modelo:
H200, H350A, HX360, HW



TRUFAS

INGREDIENTES

- ★ 1 taza de bagazo de leche vegetal
- ★ 1 cucharada de miel de agave o endulzante de tu preferencia
- ★ 1 o 2 cucharadas de aceite de coco

PREPARACIÓN

Sólo mezcla todos los ingredientes, hasta que formen una pastita, porciónala en forma de bolitas y listo. Puedes decorarlas con el topping de tu preferencia: nuez, cacao o coco.

*Prepáralo con el modelo: **H200, H350A, HX360, HW***



HOT CAKES

INGREDIENTES

- ★ 1 taza de leche de almendras
- ★ 1 taza de bagazo de jugo verde
- ★ ½ taza de bagazo de leche de almendras
- ★ 1 huevo batido
- ★ 1 cda de aceite de coco
- ★ 1 cdita de polvo para hornear
- ★ Monk fruit al gusto

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes hasta que no queden grumos, después calienta un sartén a fuego medio, vierte un poco de aceite de coco y agrega la mezcla, cuece por ambos lados. Para acompañar puedes agregar fruta o miel al gusto.

*Prepáralo con el modelo: **H200, H350A, HX360, HW***



HORCHATA

INGREDIENTES

- ★ 1 taza de avena activa
(hidratada por 8 horas)
- ★ 1 cucharadita de canela
- ★ 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ★ 2 dátiles sin hueso
- ★ 2 tazas de leche vegetal
**Recuerda utilizar tu leche vegetal hecha con Hurom y agregar la canela y la vainilla al momento de servir.*

**Prepáralo con el modelo:
H200, H350A, HX360, HW**



JUGO HIDRATANTE

INGREDIENTES

- ★ 1 taza de sandía
- ★ 2 ramitas de apio
- ★ ½ pepino pelado
- ★ 1 limón

Prepáralo con el modelo:
H200, H350A, HX360, HW



JUGO NUTRITIVO

INGREDIENTES

- ★ 1 manzana
- ★ 1 zanahoria
- ★ ½ pepino

Prepáralo con el modelo:
H200, H350A, HX360, HW

