



Cocina para volver al origen

Los alimentos de siempre de forma diferente

Chef Melissa Sánchez

Contenido

<input type="checkbox"/> Volver a lo natural	5
<input type="checkbox"/> Los ingredientes que ya conoces	6
<input type="checkbox"/> Salsas y vinagretas	7
<input type="checkbox"/> Reducción de balsámico	7
<input type="checkbox"/> Vinagreta de coco	8
<input type="checkbox"/> Vinagreta de hierbas frescas	8
<input type="checkbox"/> Vinagretas de ghee con hierbas y especias	9
<input type="checkbox"/> Vinagreta de curry y ajonjolí	9
<input type="checkbox"/> Recetas con huevos	10
<input type="checkbox"/> Soufflé de coliflor	10
<input type="checkbox"/> Huevos en cacerola con vegetales	11
<input type="checkbox"/> Mi versión de huevos benedictinos	12
<input type="checkbox"/> Tortitas de brócoli con queso	13
<input type="checkbox"/> Panecillos de ajonjolí	13
<input type="checkbox"/> Recetas variadas con coco	14
<input type="checkbox"/> Ensalada Tzatziki con crema de coco	14
<input type="checkbox"/> Rábanos acevichados con coco	15
<input type="checkbox"/> Ensalada de cebolla caramelizada con coco	15
<input type="checkbox"/> Galletas de coco y ajonjolí	16
<input type="checkbox"/> Bowl de calamares con vinagreta de coco	16
<input type="checkbox"/> Delicias de aguacate	17
<input type="checkbox"/> Malteada de aguacate fusión cacao	17
<input type="checkbox"/> Aguacate relleno	18
<input type="checkbox"/> Otras recetas para aguacates rellenos	18
<input type="checkbox"/> Flores de brócoli con dip cremoso de aguacate	19
<input type="checkbox"/> Ensalada verde de aguacate	19
<input type="checkbox"/> Ensalada de aguacate y semillas	20
<input type="checkbox"/> Ensalada de salmón y aguacate	20
<input type="checkbox"/> Ensalada de aguacate y huevo	21
<input type="checkbox"/> Ensalada provenzal con pollo y aguacate	21

<input type="checkbox"/> Recetas con plátano	22
<input type="checkbox"/> Torta de plátano y queso	22
<input type="checkbox"/> Crackers de plátano verde y semillas	23
<input type="checkbox"/> Muffins de plátano y manzana	23
<input type="checkbox"/> Recetas con leguminosas	24
<input type="checkbox"/> Hummus de blanquillo	24
<input type="checkbox"/> Ensalada tibia de garbanzos	25
<input type="checkbox"/> Pimentones veggie	25
<input type="checkbox"/> Bowl de carotas y ahuyama asada	26
<input type="checkbox"/> Bowl verde con lentejas y alfalfa	26
<input type="checkbox"/> Explora otras formas de comer tus vegetales	27
<input type="checkbox"/> Tomates rellenos al horno	27
<input type="checkbox"/> Pico de gallo	28
<input type="checkbox"/> Champiñones rellenos con pico de gallo y menta	28
<input type="checkbox"/> Vegetales caramelizados con queso	29
<input type="checkbox"/> Vegetales rostizados con reducción de balsámico	29
<input type="checkbox"/> Risotto de coliflor	30
<input type="checkbox"/> Cebolla caramelizada	30
<input type="checkbox"/> Gazpacho de pepino y yogur	31
<input type="checkbox"/> Cremita de tomate	31
<input type="checkbox"/> Mi receta personal de cremita de coliflor	32

¿Cómo están las medidas en mis recetas?

- **1 c/s** = 1 cda. sopera (1 Tbsp)
- **1 c/p** = 1 cdita. repostera (1 tsp)
- **½ c/p** = Media cdita. repostera (1/2 tsp)
- **Un pisca** = (Equivle a 1/4 tsp)



1 tz = 1 taza (cup)
240 -250 ml

