

VIERNES 15

## LOS SNACKS PERFECTOS PARA TU DÍA A DÍA

LOS IMPRESCINDIBLES QUE DEBES AÑADIR EN TU MENÚ SEMANAL PARA PODER TENER UNOS CAPRICHOS SIN CULPA Y NO RENUNCIAR A LOS BUENOS HÁBITOS. SIEMPRE VAMOS CON PRISA PERO ESTOS PICOTEOS LOS TIENES QUE TENER SIEMPRE EN TU MANO

### LOS SNACKS MÁS IMPRESCINDIBLES

#### GALLETAS VEGANAS

**90 G** DE HARINA DE AVENA  
**40G** DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL  
**30ML** AOVE  
**15G** DE ERITRITOL  
ZUMO DE UNA NARANJA  
**1** CTDA DE CURCUMA  
PIZCA DE SAL  
**1** CTDA DE BICARBONATO  
**1** CDA DE EXTRACTO DE VAINILLA

#### ELABORACIÓN

**1** En un bol vamos a mezclar todos los ingredientes secos; la harina de avena, harina integral, Eritritol, bicarbonato y la cúrcuma.

**2** Seguidamente vamos a ir añadiendo los ingredientes húmedos e iremos removiéndolo hasta que nos quede una masa bastante compacta. Haremos una bola y dejaremos reposar 15 minutos en el frigo.

**3** Una vez que la masa haya reposado, vamos a encender el horno a 150° tanto por arriba como por abajo. Mientras vamos estirando nuestra masa hasta que tenga un grosor no más de 1 cm. Podemos utilizar un cortador para galletas o moldearlas con las manos.

**4** Introducimos en el horno 20 minutos a 150° . Las sacamos y las ponemos a enfriar sobre unas rejillas. ¡Listas para comer!



WWW.GYMVIRTUAL.COM

#YPCT

#YOPUEDOCONTODO

#GYMVIRTUAL

## BARRITAS ENERGÉTICAS

**2** PLÁTANOS MADUROS  
**2** CDAS DE SIROPE DE AGAVE O ARCE  
**2** CDAS DE CREMA DE ALMENDRA O ANACARDOS  
**1** CDA DE VAINILLA EN POLVO O LIQUIDA  
**250** GR DE AVENA

### ELABORACIÓN

**1** Mezclar todos los ingredientes bien y añadir trocitos de nueces, coco y almendras.

**2** Una vez listo incorporar en un molde rectangular y hornear durante 15-20' con modo ventilación.

**3** Importante dejarlo enfriar antes de hacer los cortes con forma de barrita.



## TORTITAS CON CREMA DE CACAHUETE CASERA

Qué fácil es hacer tu propia crema de cacahuete en casa. Un solo ingrediente y listo en 5 minutos.  
200gr de cacahuetes

### ELABORACIÓN

**1** (Solo si has comprado cacahuetes crudos) Tuesta los cacahuetes en el horno previamente precalentado, durante 20 minutos a 180°. Ves removiéndolos para que no se tuesten demasiado de un lado.

**2** En un procesador de alimentos, procesa durante unos 3-5 minutos hasta que haya conseguido la textura deseada.

**AÑADE ESTOS SNACKS EN TU MENÚ ADEMÁS DE OTROS CLÁSICOS COMO: LA FRUTA, YOGUR, FRUTOS SECOS, CHOCOLATE.... ¡VAMOS A ELLO!**

WWW.GYMVIRTUAL.COM

#YPCT

#YOPUEDOCONTODO

#GYMVIRTUAL

## VIERNES 15

### TU MENÚ SEMANAL COMO REFERENCIA

#### PLANIFICA TU MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

#### PLANIFICA TU MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

VIERNES 15  
TUS RECETAS

.....

**INGREDIENTES**

.....

.....

**ELABORACIÓN**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# VIERNES 15 TUS RECETAS

.....

## INGREDIENTES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ELABORACIÓN

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# VIERNES 15 TUS RECETAS

---

## INGREDIENTES

## ELABORACIÓN