

foodies

BY 3FITFOODIES 360°



MATA
antojos

@3fitfoodies

Con cariño Andrea, Daniela y María

Spiced Apple CHAI

ingredientes

- ★ 1 taza leche de almendras
- ★ 1 sobre de té chai de infusión
- ★ 1 sobre de té de manzana
- ★ 1 rama pequeña de canela
- ★ Stevia

procedimiento

1. En una taza colocar $\frac{1}{4}$ taza agua caliente e introducir el té chai
2. En otra taza con un $\frac{1}{4}$ taza agua caliente introducir el té de manzana
3. Dejar infundir 5 minutos
4. Por aparte calentar la taza de leche de almendras y mezclar con canela y stevia
5. Verter el té chai y el té de manzana con la leche de almendras
6. Servir con la rama de canela



¡Disfrúta!

Pumpkin Spice LATTE

ingredientes

- ★ 1 taza leche almendras
- ★ 1 pizca nuez moscada
- ★ canela al gusto
- ★ 1 pizca jengibre molido
- ★ 1 cda puré de calabaza
- ★ 1 cdita vainilla
- ★ Stevia

procedimiento

1. Calentar la leche en una olla
2. Añadir el puré de calabaza
3. Integrar las especias, la stevia y vainilla
4. Servir y disfrutar



¡Disfruta!

Gelatina de CAFÉ

ingredientes

- ★ 1 1/2 taza leche almendras sin azúcar
- ★ 1/2 taza agua
- ★ 1 sobre de grenetina
- ★ Stevia
- ★ 2 cdas café en polvo
- ★ 1 cdita esencia de vainilla

procedimiento

1. En una olla colocar la leche de almendras, el agua, stevia, vainilla y café
2. Dejar hervir
3. Vaciar en un recipiente y revolver con la grenetina hasta disolver
4. Refrigerar hasta obtener consistencia deseada

¡Disfrúta!

Choco FRAPPE

- ★ 1 taza leche de almendras
 - ★ 1 cda cacao en polvo
 - ★ Stevia
 - ★ Canela
1. Licuar todos los ingredientes
 2. Topping: 1 cda cocoa en polvo sin azúcar
- + 1 cdita leche de almendras (que quede espeso)



¡Disfruta!

Taquitos de VERDURAS

ingredientes

- ★ 5 hojas de jícama
(rebanar una jícama delgada en el súper)
- ★ Zanahoria picada en tiras
- ★ Pepino picado en tiras
- ★ Germen
- ★ Hojas de lechuga
- ★ Hojas de menta
- ★ Salsa soya
- ★ Chipotle

procedimiento

1. En una hoja de jícama colocar una hoja de lechuga
2. Rellenar con las verduras picadas
3. Añadir chipotle y enrollar para formar un taco
4. Acompañar con salsa soya



A recipe card for Matcha Latte with a teal background and orange accents. The card features a background image of two glasses of matcha latte with ice and matcha powder on top. The title 'Matcha LATTE' is prominently displayed in the upper center. Below the title, there are two columns: 'ingredientes' and 'procedimiento'. The ingredients list includes soy milk, stevia, and matcha powder. The procedure consists of three steps: mixing ingredients, heating, and serving. The card is decorated with orange torn-edge paper-like shapes in the corners and a teal scalloped border on the left side.

Matcha LATTE

ingredientes

- ★ 1 taza leche soya sin azúcar
- ★ Stevia
- ★ 1 cda matcha natural en polvo

procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes
2. Calentar a fuego lento hasta hervir
3. Servir

¡Disfruta!

Té ANTI INFLAMATORIO

ingredientes

- ★ 1 taza agua
- ★ 1 rama de canela
- ★ 1 trozo de jengibre

procedimiento

1. Hervir el agua con el jengibre y la canela por 10 minutos
2. Disfrutar el té caliente o frío para calmar el estómago



¡Disfruta!



Vainilla LATTE

ingredientes

- ★ 1 taza leche almendras sin azúcar
- ★ Canela
- ★ Hielos
- ★ Stevia
- ★ Vainilla

procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes
2. Licuar hasta obtener consistencia frappe
3. Servir

¡Disfruta!

Gomitas ENCHILADAS

ingredientes

- ★ 1 Sobre de gelatina sin azúcar.
(Del sabor que prefieras)
- ★ Grenetina
- ★ Tajín

procedimiento

1. Prepara la gelatina siguiendo las instrucciones del empaque pero con la mitad de cantidad de grenetina.
2. Una vez cuajada, corta en cubitos y espolvorea Tajín encima.



¡Disfruta!

**GRACIAS POR
FORMAR PARTE
DE LA**

**Familia
Foodie**

SI TIENES ALGUNA DUDA ADICIONAL DESPUÉS DE LEER ESTE DOCUMENTO, NO DUDES EN ESCRIBIRNOS.

@3fitfoodies

ESTAMOS PARA TI

