



Bonus!

5 bebidas
INCREÍBLES para
acompañar todas
las recetas

C



Recetario



Cocinandoando

• NUTRICIÓN • VALENTINA MARTINEZ

SOBRE MI

Soy Valen, licenciada en nutrición y cocinera de oficio en redes sociales; cocino desde muy chica pero durante la carrera de nutrición entendí que la cocina era una de mis vocaciones. Con este libro busco que te animes a cocinar, no importa que no salga perfecto, lo importante es intentarlo!

En el recetario vas a encontrar más de 30 recetas saludables, fáciles, con ingredientes accesibles, adaptadas a todos los gustos y necesidades.

¡Confío en que te vas a divertir mucho cocinando como yo lo hice en todo el proceso del ebook!

Muchas gracias por confiar en mi!

Valen

ÍNDICE

**Snacks
y entradas**

04

Panificados

07

Dips y untables

10

Recetas con carne

11

Hamburguesas

13

**Guarniciones
y ensaladas**

14

Para la vianda

17

Para la vianda

18

Hora de dulces

21

Las bebidas

25

BLINIS INTEGRALES

1. Mezclar 200 g de harina de trigo sarraceno con una cucharada tipo te de polvo de hornear, una de sal y pimienta a gusto.
2. Batir dos huevos hasta lograr que espumen, agregar de manera envolvente los secos, una cucharada sopera de vinagre y 100 cc de leche o bebida vegetal.
3. Batir los sólidos con los líquidos hasta que no queden grumos!
4. **Rápidamente** para evitar que baje la espuma, tomar un cucharón de la mezcla y colocarla sobre una panquequera, se va a formar un “panquequito”, hacerlo vuelta y vuelta
5. La mejor manera de acompañarlos es con la mantequilla o el humus de remolacha de la **pagina 10**



20 minutos



Apto para freezer
(3 meses)



6 porciones



SIN TACC



Vegetariano

PAKORAS DE COLIFLOR Y REPOLLITOS DE BRUCELA

1. Lavar en abundante agua con bicarbonato de sodio, una cabeza de coliflor y 200g de repollito de Brucela.
2. Dividir el coliflor en florcitas y cortar los repollitos al medio.
3. Hervir las crucíferas en agua con sal unos 12 minutos.
4. Batir hasta que obtener una mezcla sin grumos: 250g de harina de garbanzos con 250cc de agua, 2 cucharaditas de comino, una de sal, una de jengibre rallado, una de ralladura de limón (o jugo de limón) y pimienta a gusto.
5. Agregar las verduras a la mezcla, luego colocarlas sobre una asadera bien caliente y cocinar en el horno a temperatura máxima, aproximadamente unos 20 min.



30 minutos



6 porciones



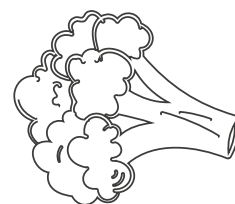
SIN TACC



Vegetariano

Tips!

Si colocas la mezcla sobre un aro de metal vas a lograr que queden igualitos a los de la foto!





RECETAS

Originales de Valentina Martínez
@cocinandonado_

FOTOGRAFÍA

Julieta Santos
@julieta_santos

PLANTILLA DE DISEÑO

Juan Martín Pietraroia
@jmpietraroia

VALENTINA MARTINEZ

FIN DE LA VISTA PREVIA

COMPRA EL LIBRO
COMPLETO EN

NUTRICIONVALENTINAMARTINEZ.COM

