

• FLORENCIA FERNÁNDEZ •

THE HEALTHY *book*



 Planeta

THE HEALTHY book

FLORENCIA FERNÁNDEZ

FOTOGRAFÍAS DE FÉLIX BUSSO

 Planeta



1.

THE HEALTHY BIO

QUIÉN SOY / SOÑAR NO CUESTA NADA / ASÍ EMPEZÓ THB





“

Para mí, este libro es mucho más que un libro de cocina, es la prueba de que si se desea algo realmente y se trabaja duro para lograrlo, se puede. Yo pude. Ustedes también van a poder.

”

QUIÉN SOY

¡Hola! Soy Flor, pero muchos me conocen como The Healthy Blogger. Tengo veintitrés años, soy licenciada en Dirección de Empresas y profesional gastronómica. Nací y me crié en Avellaneda, a unos minutos de la ciudad de Buenos Aires. En la actualidad ya no vivo más allí, pero voy muy seguido a visitar a mi familia e incluso a la verdulería para hacer las compras. Nunca encontré una verdulería como la de mi barrio. No la cambio por nada.

Tengo una familia numerosa formada por mi papá, Fabio; mi mamá, Patricia; y mis tres hermanas: Yamila, Sol y Agustina. Yo soy la segunda.

La gastronomía siempre estuvo presente en mi casa. No es casualidad porque soy nieta e hija de panaderos y gastronómicos. Mi abuelo tenía una panadería, La Segunda San Martín, donde mi papá pasó los días de su infancia. De a poquito fue aprendiendo y cuando cumplió quince años empezó a trabajar y a ocuparse de la panadería.

Después de unos años, abrió su primer restaurante, Pertutti. No tardó mucho tiempo en abrir otras sucursales. En la actualidad existen siete locales distribuidos por la ciudad y la zona sur de Buenos Aires. Mi papá siempre fue y será mi gran ejemplo. Parece una frase trillada, pero es una de las personas más capaces, inteligentes y trabajadoras que conozco. Siempre nos demostró que trabajando duro, con constancia y perseverancia, todo es posible. Y que nunca hay que perder la humildad.

Mi mamá no se queda atrás. Siempre trabajó mucho con papá y nunca dejó de estar presente. Es una gran madre y una gran mujer. Aunque tenemos algunos cortocircuitos en nuestra relación, como cualquier madre e hija —tengo que admitir que son menos desde que me mudé— no podemos estar la una sin la otra. Y si bien ya no cocina tanto como antes, ella también es una gran cocinera y tiene sus recetas estrella. Sin dudas, mis preferidas son los canelones de verdura y el pollo relleno que prepara para Navidad. No es porque sea mi mamá, pero... ¡la comida de mi casa siempre fue la más rica!

Todavía tengo presentes algunos recuerdos que demuestran que ya de chica me encantaba cocinar. En el jardín de infantes y en la primaria teníamos talleres para elegir, y uno de ellos era de cocina. Como sabía que no había cupos para todos, quería que me eligieran siempre. Mi primer curso de cocina fue a los diez años y todavía guardo algunas de mis recetas de aquella época. Me acuerdo cómo esperaba con ansias que llegara ese día de la semana en el que asistía a mis clases. Ir a cocinar me hacía feliz.

También recuerdo que, cuando era chica, pasaba mucho tiempo con mi tía Elena. Mientras mis papás trabajaban, ella nos cuidaba a mis hermanas y a mí. Elena cocina mucho, todo casero. Jamás pide *delivery*. Yo disfrutaba mucho de verla, me paraba al



lado de la hornalla y miraba con atención todo lo que hacía. No tardé en empezar a meter mano mientras preparaba las milanesas. Ella siempre me dejaba desordenar la cocina y preparar galletitas o alguna torta para el mate. Antes de todo esto yo estudiaba Dirección de Empresas. Ahí me tocó conocer a un gran grupo de amigos, uno de los motivos por el cual disfruté tanto de esos cuatro años de estudio. Sin embargo, cuando terminé el colegio yo solo quería estudiar una cosa: gastronomía. Estaba convencida de que esa era –es– mi vocación, lo que me apasiona. Después de un test vocacional y de alguna que otra charla con mis padres, decidí dejar ese sueño de lado y elegir otro camino. De todos modos, había algo que tenía muy claro: no quería pasarme el resto de mi vida sentada en la silla de una oficina. En septiembre de 2014 viajé a Londres y residí allí cuatro meses. La universidad me daba la oportunidad de hacer un intercambio en diferentes ciudades del mundo y elegí la capital inglesa de casualidad. ¡Nunca pensé que me iba a enamorar tanto de una ciudad! Averigüé, completé papeles, rendí exámenes y finalmente me admitieron en Regent's University London. Siempre fui bastante independiente y poco arraigada, pero cuando me tocó partir fue inevitable sentir esa sensación de incertidumbre en la panza. Estar sola en un país no es fácil, tiene sus obstáculos pero no es tan grave. Para mí, fue todo aprendizaje. Recuerdo que, a la vuelta, había adelantado el pasaje para sorprender a mi familia y llegar para las fiestas. No volví sola: vinieron conmigo algunos kilos de más,

y no fueron de exceso de equipaje. ¡Había engordado diez kilos! Todavía no entiendo cómo pasó, por qué no me di cuenta. Por suerte los jeans me seguían entrando, sentía que, si sonreía, me explotaban los cachetes.



Había algo que tenía muy claro: no quería pasarme el resto de mi vida sentada en la silla de una oficina.



No me arrepiento en absoluto, fueron kilos llenos de felicidad, de grandes momentos, de comida rica, viajes y risas.

Cuando llegué a Buenos Aires empecé a cuidarme, a comer sano y hacer actividad física. Aunque sabía lo que tenía que hacer para bajar de peso, me dio curiosidad y empecé a indagar un poco para no fracasar en el intento. Entonces me encontré con un universo nuevo en Instagram: un mundo saludable, lleno de recetas y tips para llevar una vida más sana.

Me pareció interesante cómo la gente compartía sus experiencias, estilo de vida y recetas. Fue así como decidí abrir mi cuenta de Instagram **@thehealthyblogger** para unirme a esta comunidad y compartir lo que me estaba ayudando. Me encantaba cocinar, así que ¿por qué no? ¿Por qué no publicar todo lo que a mí me estaba sirviendo, mis recetas y mi experiencia? Quizás del otro lado hay gente que está perdida y yo puedo ayudarlas, aunque sea con una receta.

Al principio lo hacía bajo el anonimato. Nadie sabía quién era The Healthy Blogger, nadie me conocía por mi nombre. Un día alcancé los diez mil seguidores — ¡parece que fue ayer! — y en ese momento decidí dar la cara. Después todo fluyó y las cosas se fueron dando de a poco. Empecé a interactuar más con ustedes, empezaron a conocerme y esta comunidad tan linda creció hasta llegar a lo que es hoy. Ya son tres años desde aquel momento y todavía no puedo creer todas las cosas hermosas que me pasaron gracias a ustedes. Ya lo saben: estoy eternamente agradecida por el apoyo, los mensajes y el cariño que recibo cada día de todos mis seguidores. En diciembre de 2015 me recibí de licenciada en Dirección de Empresas. La carrera duró varios años y lo último que tenía en la cabeza era seguir estudiando, lejos habían quedado mis ganas de estudiar gastronomía. Durante el año 2016 me dediqué a full a compartir contenido en Instagram y, sin querer queriendo, me di cuenta de que me acercaba a lo que siempre me había interesado: la cocina. Estaba cada vez más involucrada con cuestiones relacionadas con la alimentación, me invitaban a programas de televisión a cocinar y a participar en eventos de cocina, creaba contenido gastronómico para algunas marcas. Sin darme cuenta estaba haciendo lo que siempre había querido hacer y así me encariñé aún más con este mundo hasta que decidí cumplir con la asignatura pendiente: me inscribí en la Escuela de Cocina del Gato Dumas para estudiar la carrera de Profesional Gastronómico. “Es ahora o nunca. Hacerlo. ¡Es lo que querés!”.

Soy partidaria de que cuando alguien desea algo de verdad, las cosas suceden. Yo había dejado de lado lo que realmente me gustaba y la vocación fue más fuertes. De a poco, mi vida cambió y comencé a tomar el camino indicado, el que sabía que me hacía feliz. Esto recién empieza, lo importante es que sé a lo que quiero dedicarme por el resto de mi vida. No hay nada más lindo que poder hacer y trabajar de lo que a uno más le gusta. Sueño y deliro bastante. A veces, demasiado. Entre esos delirios, soñé con mi propio libro de



Desde que tengo uso de razón me encanta cocinar. Es una de las pocas cosas sobre las que puedo decir con certeza que me apasiona, y mucho.



recetas, mi restaurante y mi programa de cocina en la tele. El primero lo estoy cumpliendo y todavía no lo puedo creer. Los otros dos todavía no los cumplí, aunque nunca se sabe... ¡Ustedes sueñen, deliren a la máxima potencia, que todo llega!

Quiero que sepan que tienen en sus manos un gran sueño que se convirtió en realidad. Un sueño hecho con inmensas cantidades de amor, trabajo y dedicación. Y no solo mías, sino las de todos los que me ayudaron a que esto fuera posible. Espero que lo disfruten y ¡cocinen mucho!





2.

EMPEZAR UNA VIDA MÁS SALUDABLE

CÓMO ARRANCAR / PRODUCTOS / PLANIFICACIÓN



CÓMO ARRANCAR

1 COMER SANO

Comer sano puede sonar un tanto aburrido. Pero si hay algo de lo que me di cuenta en estos años es que no es tan así, ni es tan difícil como dicen. Solo hacen falta dos cosas: imaginación y organización.

¿Qué es comer sano? Es comer equilibrado, variado y nutritivo. Lo ideal es comer un 80 % saludable y dejar el otro 20 % para los gustitos, salir a comer con amigos, cumpleaños y otras ocasiones especiales. Hay que dejar de lado las obsesiones por las dietas y las calorías. Aprendamos a comer mejor y a priorizar los nutrientes.

Hoy podemos encontrar muchísima información dando vuelta en libros, páginas de Internet y redes sociales. Tener acceso a tantos datos puede marearnos y por eso a veces no sabemos cómo empezar a cambiar nuestros hábitos. A mí eso me pasó, pero no dejen que esto los eche para atrás. Sé que puede ser frustrante y si algo aprendí durante este tiempo es a no intentar todo de golpe, es una batalla perdida.

2 ORGANIZACIÓN

Es la estrella de la vida saludable. Es el secreto para no fracasar en el intento y hacer que nuestro día a día sea más simple y práctico. Hay que "stockearse". Vayan al supermercado, a mercados orgánicos, a ferias

locales, a la dietética, a la verdulería, a la carnicería o hagan pedidos en tiendas *online*. Compren productos de calidad y en estación. Y si tienen la posibilidad de comer orgánico o agroecológico, ¡mucho mejor! El que busca, encuentra.

3 ¿POR DÓNDE ARRANCO?

Los cambios hacia un estilo de vida más saludable deben ser lentos. Se trata de un proceso de aceptación que se da de manera paulatina y nunca forzada.

Si están perdidos y no saben cómo empezar, busquen asesoramiento con un profesional de la nutrición o de la salud. Es clave para adquirir toda la información necesaria. Cuando uno decide modificar sus hábitos, tiene que hacerlo por uno mismo. No debe ser ni una obligación ni una reacción a la sugerencia de otro.

Una vez que decidís cambiar tus hábitos, es importante aprender a detectar cuáles son esas cosas que no estamos haciendo tan bien y comenzar a cambiarlas de a una.

- **¿No desayunar?**
- **¿Beber mucha gaseosa?**
- **¿Saltar comidas?**
- **¿Comer muchos alimentos procesados?**
- **¿No hacer actividad física?**
- **¿Picotear entre comidas?**

Puede ser que las cosas que no estamos haciendo bien sean más de una, pero tenemos que tener en cuenta que podemos fracasar si intentamos modificarlas todas al mismo tiempo. Empezar de a poco y corregir pequeñas cosas, eso fue lo que me funcionó. Por ejemplo, yo no tomaba agua y bebía muchas gaseosas *light*, que aunque sean cero calorías, no son para nada buenas. Entonces dije: "Esta semana voy a tomar más agua y voy a dejar las gaseosas solo para acompañar mis comidas". Una vez que logré incorporar ese nuevo cambio, pasé al segundo: disminuir los alimentos procesados. Así fue cómo cambié y adapté nuevos hábitos, de a uno y sin prisa. Le di tiempo a mi cuerpo, lo escuché. Pero no piensen que todos estos cambios se dan de un día para el otro. Llevo tres años con este estilo de vida y todavía adopto cosas nuevas y reemplazo otras. Lo importante es hacer lo que a uno le hace bien, ir probando y escuchar al cuerpo.

4 ACTIVIDAD FÍSICA

Además de comer sano, hay que moverse. Muchos ya conocen la regla: 80 % alimentación sana, 20 % actividad física. No solo tenemos que practicar ejercicio por una cuestión estética, es bueno para la salud. El deporte nos da muchísima energía —ideal para hacer durante la mañana— y libera endorfinas que ayudan a sentirnos más vitales y felices. El ejercicio ayuda a quemar calorías, activa y acelera nuestro metabolismo, lo que también favorece a la pérdida de peso.

Otro de los beneficios de hacer ejercicio es que disminuye el estrés y la ansiedad, ayuda a tranquilizar nuestro cuerpo y mente, y a liberar tensiones.

Hay muchísimas formas de practicar ejercicio. Las actividades entre las que podemos elegir son infinitas. Lo importante es encontrar alguna que nos guste y que disfrutemos. No sirve hacer una actividad sin ganas, pues la vas a terminar dejando. A mí me costó encontrar algo que me divierta y me den ganas de hacer, pero después de probar de todo descubrí funcional, una actividad ideal para las mujeres: consiste en hacer ejercicio con el propio peso del cuerpo mientras se utilizan algunos complementos como sogas, mancuernas, TRX y otros elementos. También me gusta salir a correr, una actividad que me despeja mucho.

5 CÓMO COMPRAR CON INTELIGENCIA

Es clave ir a hacer las compras sin hambre y con la lista de lo que verdaderamente se necesita. Así vamos a perder menos tiempo y a escaparle a la tentación de comprar otros productos innecesarios.

Con poco tiempo, hay que organizarse: se pueden realizar pedidos *online* en diversas tiendas o hacerse un tiempito para las compras una vez a la semana o cada quince días. El freezer debe ser nuestro gran aliado. Leer envases y etiquetas de los productos que compran también es parte del cambio. Hay mucho *marketing* e información un poco confusa. Jamás había leído con atención lo que decían las etiquetas de los envases. Con

el tiempo, empecé a leer y a consultar con mi nutricionista ciertas etiquetas de los alimentos y no podía creer las cosas con las que me encontraba. Existen aplicaciones que podés descargar a tu teléfono para saber qué son esos nombres raros incluidos en la lista de ingredientes. Ahora que estoy un poco más en tema, suelo comprar la mitad de los productos que compraba antes.

Hay que tener en cuenta:

- **LOS INGREDIENTES** están listados de acuerdo a las cantidades utilizadas para elaborar el producto, de mayor a menor. Por ejemplo, los panes integrales industriales no siempre son lo que prometen. La gran mayoría tiene como primer ingrediente harina común. Y se supone que si a un pan se lo denomina "integral", es porque en sus componentes predomina la harina integral.
- **EL SODIO** que suelen contener estos productos. A veces es altísimo e innecesario, como por ejemplo en los cubos de caldo industrial. Lo ideal es que hagas el caldo casero y después lo guardes en el freezer.
- **LOS PRODUCTOS LIGHT** también son un arma de doble filo. Si bien muchos contienen la mitad de calorías, grasas o azúcares que los mismos productos en su versión original, no son de consumo ilimitado. En su fabricación pueden utilizarse ingredientes poco saludables en comparación con su versión no *light*. En general, los productos *light* tienen un 30 % menos de calorías que un producto tradicional. Pero si ese producto es una bomba

en cantidad de grasas o calorías, ¿cómo lo alteran para sacar una versión *light*? O no es tan bajo en calorías como parece, o contiene de todo menos alimento de calidad.

Por eso, estoy convencida de que la clave de la alimentación saludable es que en las comidas predominen los ingredientes naturales.



Hay muchos productos que podemos elaborar en casa y van a resultar más sanos que los industriales. Traten de priorizar los ingredientes naturales, frescos y de estación.



No se trata de obsesionarse leyendo todas las etiquetas del supermercado, aunque está bueno saber que no todo es color de rosa. En nuestras compras deben predominar productos naturales de un solo ingrediente. Por ejemplo: pollo de campo, legumbres, granos, frutas, vegetales. Hay que intentar disminuir al máximo los alimentos procesados. Contienen muchos aditivos y conservantes que, les aseguro, no van a saber ni siquiera cómo pronunciar. La información es parte del cambio.

A continuación, una lista de lo que no puede faltar en tu alacena.

SÚPER SALUDABLE

PRODUCTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN LA COMPRA

ACEITES Y GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva
Aceite de coco
Palta
Frutos secos
Mantequilla de frutos secos

Semillas

de chía
de sésamo
de lino

LÁCTEOS Y HUEVOS

Huevos de campo
Leche descremada
Queso crema
Quesos (brie, de cabra, port salut, bocconcini, etc.)
Yogur descremado
Ricota descremada

CONDIMENTOS Y ADEREZOS

Vinagre
Aceto balsámico
Mostaza
Stevia
Azúcar mascabo
Miel
Mermeladas sin azúcar
Sal marina

Hierbas y especias

Albahaca

Orégano
Cilantro
Romero
Perejil
Menta
Estragón
Pimienta
Ajo en polvo
Comino
Canela
Extracto de vainilla

CARBOHIDRATOS

Vegetales

Papa
Batata
Choclo

Frutas

Banana
Frutillas
Manzana
Naranja
Mandarina
Arándanos

Sandía

Melón

Durazno

Pera

Kiwi

Mango

Cerezas, etc.

Legumbres

Garbanzos
Porotos
Soja orgánica
Habas

Lentejas

Granos y cereales

Arroz
Cebada
Quinoa
Cuscús
Trigo burgol
Avena
Mijo
Polenta
Fideos integrales
Germen de trigo
Galletas de arroz
Pan Integral
Wraps integrales
Salvado de avena
Salvado de trigo
Harinas integrales
de centeno
de arroz
de trigo
de trigo sarraceno
de avena
de garbanzos
de chía

PROTEÍNAS

Carnes

Pollo de campo u orgánico
Lomo
Peceto
Colita de cuadril
Vacío
Solomillo de cerdo

Pescados

Salmón
Merluza
Abadejo
Trucha
Atún
Mariscos
De origen vegetal
Legumbres
Tofu
Seitán

FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES

Lechuga
Rúcula
Espinaca
Kale
Tomate
Cebolla
Morrón
Calabaza
Zanahoria
Chaucha.
Champiñones
Remolacha
Zucchini
Zapallito

BEBIDAS

Café
Té
Agua
"Leche" vegetal (almendra, coco, alpiste, avena)





PLANIFICACIÓN

El **meal prep** consiste en dedicarle un día a la semana a la organización y preparación de lo que van a ser nuestras comidas. Esto es el equivalente al *mise en place* (puesto en su lugar) en el mundo de la gastronomía, que es ni más ni menos que la planificación y preparación de todos los ingredientes y utensilios que uno va a necesitar para realizar su receta. Una buena *mise en place* consiste en tener la mayor cantidad de procesos adelantados del producto final para poder realizar la cocción o realización sin contratiempos. Imaginen la cocina de un restaurante y la cantidad de platos que preparan.

Sería bastante complicado si para cada comensal que pide algo tuvieran que empezar a cocinar de cero. El cliente se pondría fastidioso porque tendría que esperar bastante para comer. Por ello hay muchos procesos que se adelantan: pelar, cortar, picar, pesar. Así, cuando el cliente pide, el plato se termina de cocinar. Esto es totalmente aplicable a nuestro día a día. Una buena *mise en place* o **meal prep** garantiza el éxito en nuestra alimentación saludable. Anticiparse y ser precavidos hace que comer sano sea mucho más sencillo. ¡Acordate cuántas veces llegás con hambre!



Planificá tus comidas por semanas,
así te asegurás de comprar todo para
poder prepararlas y que sean
nutricionalmente completas.



TOP FIVE

PARA QUE COMER SANO SEA UN ÉXITO ASEGURADO

1 Lavá todas las frutas y vegetales.

Secalas bien, porque si quedan húmedas se estropean más rápido. Las hojas verdes como la lechuga, rúcula o espinaca, guardalas en una bolsa o tupper con papel absorbente, al igual que los vegetales cortados. Esto va a prolongar la vida útil del alimento porque absorbe toda la humedad.

2 Llená la heladera de alimentos saludables.

De esta manera va a ser mucho más fácil comer bien porque los vas a tener a tu alcance. Organizá la heladera y la cocina. Tenés que tener presente con qué cosas contás y cuáles te faltan. No comprés por las dudas, porque probablemente quede en la alacena y a la semana te vas a olvidar. Limpiá la heladera todas las semanas. De esta manera la vas a tener mucho mejor organizada y además vas a saber qué hay y qué hace falta comprar. Y por supuesto, chequeá que todos los productos estén en buen estado y que no haya caducado la fecha de vencimiento. Ojo: hay muchos productos que puede que no estén vencidos pero una vez abiertos caducan en cuestión de días. Siempre revisá las etiquetas, ahí vas a encontrar lo mencionado. Cada tanto, aprovechá estos momentos para tirar alimentos que guardás hace mucho tiempo como frascos y envases abiertos que ya no estén en condiciones.

3 Cocinar en cantidad.

Siempre que cocines, hacé de más. Te va a solucionar la comida del otro día, la viande del trabajo o la de la facu.

4 Tomate un día de la semana para cocinar.

Y dejá algunas preparaciones listas para armar las comidas de la semana. Los alimentos ya listos y cocidos suelen durar de 3 a 5 días en la heladera.

- **Cocinar suficiente cantidad.** De arroz, quinoa, lentejas, fideos, cuscús, trigo burgol, etc. Guardalo en un tupper en la heladera, listo para utilizar.
- **Tené listos los vegetales y frutas para consumir.** Algunos vegetales los podés tener ya cortados para armar ensaladas más rápido.
- **Prepará una gran bandeja de vegetales al horno.** Cortalos en pequeños pedazos y hornealos con un poquito de aceite de oliva, sal, pimienta y especias. Podés usar estos vegetales para prepararte un omelette rápido cuando llegás tarde a casa, como guarnición para acompañar alguna carne, o también podés preparar un budín salado, una tortilla o usarlos para el relleno de alguna tarta. Las aplicaciones son infinitas.
- **Reciclá las sobras.** Si te quedó pollo, carne o pescado del día anterior, podés hacer wraps, empanadas, sándwiches o agregárselo a una ensalada. ¡Nada se tira!

- **Congelá fruta.** Si se te está por pasar, ni se te ocurra tirarla. Cortala en trocitos y guardala en bolsitas o en un tupper. Son ideales para hacer licuados o smoothies. Las licuás con un poco de agua y listo. Quedan muy cremosos y no tenés que agregar hielo.

5 Fraccioná en porciones y conservá en bolsitas. Freezá las carnes, los pescados y el pollo, a menos que vayas a comerlos en el día. Etiquetá cada bolsita con la fecha para saber cuándo lo guardaste. Podés hornear budines, muffins o cocinar

pancakes y una vez que estén fríos guardarlos en el freezer. Los pancakes los podés descongelar en apenas unos segundos en la tostadora.

PARA TENER EN CUENTA A LA HORA DE FREEZAR:

1. Guardar los alimentos en envases herméticos o bien cerrados para evitar que absorban humedad.
2. Nunca volver a congelar un producto una vez descongelado.

¿CUÁNTO DURAN LOS ALIMENTOS EN EL FREEZER?

• Pollo o pavo	6 meses
• Pollo o pavo cocido	4 meses
• Carne de vaca	6 meses
• Carne de vaca cocida	entre 2 y 3 meses
• Pescados magros (lenguado, merluza, abadejo, etc.)	6 meses
• Pescados grasos (salmón, trucha, sardina, etc.)	entre 2 y 3 meses
• Mariscos	entre 3 y 6 meses
• Caldos o salsas	3 meses
• Vegetales cocidos	8 meses
• Panes	3 meses
• Budines, muffins o pancakes	3 meses
• Leche de almendras	1 mes
• Frutos secos	1 año

DATOS ÚTILES

EQUIVALENTES Y TEMPERATURAS DEL HORNO

	1 taza	1/2 taza	1 cda.	1 cdita.
AVENA	96 g	48 g		
SALVADO DE AVENA	120 g	60 g		
HARINA (integral, de arroz, etc.)	150 g	75 g		
ARROZ, MIJO, QUINOA	200 g	100 g		
TRIGO BURGOL, CUSCÚS	185 g	92,5 g		
COCO RALLADO	85 g	42,5 g		
STEVIA	200 g	100 g		
AZÚCAR MASCABO	130 g	65 g		
MIEL	310 g	155 g	21 g	7 g
LECHE (vegetal o de vaca)	205 ml	102,5 ml		
ACEITE DE OLIVA	175 ml	87,5 ml	12 ml	6 ml
ACEITE DE COCO	175 ml	87,5 ml	12 ml	6 ml
MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS	260 g	130 g		
NUECES	90 g	45 g		
ALMENDRAS	150 g	75 g		
SEMILLAS DE chíá	160 g	80 g		
SAL MARINA			18 g	7 g
EXTRACTO DE VAINILLA			14 g	5 g
CANELA			4 g	2 g
POLVO PARA HORNEAR			12 g	5 g

- HORNO BIEN BAJO 100 -120°C
- HORNO BAJO 130 -140°C
- HORNO MEDIO BAJO 150 -160°C
- HORNO MEDIO 170 -180°C
- HORNO MEDIO ALTO 190 -220°C
- HORNO ALTO más de 230 °C

