



Ingredientes Receta mi Dieta Alivia al Planeta

Elige una de las recetas que quieras preparar y ten a la mano estos ingredientes.

Leche de coco

Ingredientes

- 1 Coco
- 1 litro de agua
- 1 pizca de sal marina

Utensilios

- 1 colador
- 1 jarra de 1 litro
- Cuchara

Galletas de avena y coco

Ingredientes

- 3 cucharadas de mantequilla (ghee o aceite de coco)
- 3 cucharadas de panela orgánica o 1 cucharadita de Stevia.
- ½ taza de leche de coco
- 1 taza de la oca (Sobrante de la leche de coco)
- 1 taza de harina de avena o harina de trigo integral
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Utensilios

- Horno pequeño
- Recipiente para mezclar
- Espátula