



EGG
CELLENCE

Recetario

desayunos y meriendas





PANCAKES CON FRUTAS

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Avena arrollada 1 taza
- Leche de almendras (o la que uses) 1/4 taza
- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 3
- Polvo de hornear 1 cda
- Miel pura 1 cda colmada
- Canela 1 cdita
- Endulzante en polvo 2 cda

Topping:

- Crema: queso crema %0 grasas 1 cda + endulzante (se puede agregar 1 cda de
- Whey protein vainilla)
- Frutas: Kiwi y arándanos

Receta:

1: Poner todos los ingredientes para los pancakes en la licuadora y licuar por 5 min aproximadamente hasta que esté todo bien integrado.

2: Dejar reposar la preparación unos minutos para que la avena termine de absorber líquidos y luego cocinar la mezcla de pancakes en una sartén de teflón caliente y previamente engrasada con fritolin o aceite de coco. La cantidad de mezcla que vamos a ir poniendo por pancakes es de 1/4 taza, cocinamos 2 minutos y lo damos vuelta para cocinar 2 minutos más. Así con toda la mezcla e ir formando una montaña de pancakes.

3: Para la crema del topping hay que mezclar en un recipiente pequeño el queso crema, con el endulzante y la whey (opcional), ponemos la crema por arriba y agregamos las frutas.





CUADRADITOS DE RICOTTA, MANZANA Y MIEL

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Miel pura 1 cda colmada
- Manzana verde 1 mediana
- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 4
- Ricotta magra 1/2 taza
- Harina de arroz 1/2 taza
- Harina de almendras 1/4 taza
- Salvado de avena 1/4 taza
- Coco rallado 2 cdas
- Extracto de vainilla
- Canela 1 cda
- Polvo de hornear 1 cda
- Endulzante a gusto
- Almendras 1 puñado

Receta:

1: Procesar o licuar todos los ingredientes mencionados (menos las almendras) y llevar la preparación a un molde cuadrado para horno (si no es de silicona hay que engrasar previamente). Por arriba poner almendras fileteadas.

2: Llevar al horno medio ya precalentado, por aproximadamente 20 minutos, comprobar si está cocido pinchando con un cuchillo en el centro, si este sale seco ya está listo.

3: Cortarlos en cuadrados y dejar enfriar.





BUDIN DE ZAPALLO, CANELA Y FRUTOS SECOS

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 4
- Zapallo cabutia hecho puré 3/4 taza
- Aceite de coco 2 cdas
- Leche de almendras (o la que uses) 1 chorrito
- Endulzante líquido 5 cdas
- Extracto de vainilla
- Salvado de avena 1/2 taza
- Harina de coco (o coco rallado) 1/2 taza
- Canela 1 cda colmada
- Polvo de hornear 1 cda

Topping:

- Frutos secos: almendras, pistachos, nueces, pasas de uva y chips de chocolate.



Receta:

1: Batir las claras a nieve y reservar

2: En un bowl mezclar bien todos los ingredientes húmedos.

3: En otro bowl mezclar bien todos los secos y luego incorporarlos al bowl de los húmedos. Mezclar muy bien hasta integrar todo.

4: Agregar las claras a nieve con una espátula y con movimientos envolventes tratando con cuidado de que no se baje la preparación.

5: Volcar en un molde de budín (si es de silicona no hace falta engrasar), por arriba llenar la superficie de frutos secos y llevar al horno precalentado y cocinar a 190 grados por unos 15 o 20 minutos. Cuando esté listo, apagar el horno y dejar la puerta entre abierta para que se enfríe con el budín dentro del horno.



ALFAJORCITOS DE MAICENA FIT

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Maicena 3/4 tz
- Harina de avena 3/4 tz (o harina integral, almendras, etc.)
- Claras de huevo **EGGCELLENCE 4**
- Polvo de hornear 1 cda
- Extracto de vainilla 1 cdita
- Ralladura de limón 1
- Aceite de coco 6 cdas
- Endulzante líquido 1 cda
- Coco rallado
- Dulce de leche sin azúcar



Receta:

1: Precalentar el horno a 170 grados.

2: Para hacer las tapitas de los alfajorcitos primero hay que batir un poco las claras con el endulzante hasta que queden espumosas.

3: En otro recipiente mezclar bien el aceite de coco previamente derretido unos segundos en el microondas, con la vainilla. Añadir esto a las claras e incorporar la ralladura de un limón.

4: Tamizar las harinas y mezclar con el polvo de hornear en otro bowl distinto.

5: Agregar la mezcla anterior (la de claras) a esta de harinas y con una cuchara mezclar hasta que quede una masa. Luego amasar un poco con las manos.

6: Espolvorear con alguna harina una mesada y estirar la masa con palo de amasar. Luego vamos a cortar la masa en círculos con un cortador o con algo circular que no sea tan grande (yo usé la tapa de un frasco).

7: Ir poniendo las tapitas en una fuente para horno forrada con papel manteca y hornear por unos 10 minutos hasta que estén crujientes.

8: Dejar enfriar un poco y untar sobre una galleta un poco de dulce de leche sin azúcar, poner otra tapa y luego rebosamos en un platito con coco rallado por los costados del alfajor.

9: A disfrutar!



PIONONO DE VAINILLA

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 6
- Aceite de coco 1 cda
- Extracto de vainilla 1 cdita
- Harina de avena 3/4 tz
- Canela 1 cda
- Polvo de hornear 1 cdita
- Endulzante líquido 3 cdas
- Leche de almendras (o al que uses) 1/4 tz

Relleno:

- Dulce de leche sin azúcar 3 cdas
 - Queso crema bajo en grasas 2 cdas
- colmadas
- Cacao amargo en polvo 1 cda



Receta:

1: Batir las claras de huevo a nieve y reservar.

2: En un bowl poner 1 cda de aceite de coco en estado líquido, luego incorporar la avena, canela, extracto de vainilla, endulzante, polvo de hornear, el jugo de la naranja y la leche y mezclar bien todo.

3: Por último vamos a incorporar las claras batidas a nieve con movimientos envolventes y con la ayuda de una espátula para no bajar la preparación.

4: Volcamos esto sobre una fuente rectangular forrada con papel manteca y engrasada con aceite vegetal. Con una cuchara esparcimos bien por toda la fuente para que quede todo parejo.

5: Llevar al horno precalentado a 180 grados y cocinamos por unos 10 min aproximadamente (cuidado que no se pase y se queme por que se cocina muy rápido).

6: Desmoldar con cuidado y poner la masa del pionono sobre una mesada con otro papel o repasador debajo. Esparcimos bien por toda la superficie con una salsa que preparamos mezclando el dulce de leche y el queso crema con una cda de cacao en polvo, si es necesario agregar una cdita de leche.

7: Envolvemos el pionono con papel film y lo llevamos a la heladera por unas horas (yo lo dejo toda la noche) luego cortamos en rodajas y a disfrutar!



BIZCOCHUELO FIT

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Aceite de coco 2 cdas
- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 10
- Extracto de vainilla 1 cdita
- Endulzante 10 cdas
- Almidón de maíz (maicena) 3/4 tz
- Harina de arroz 3/4 tz
- Coco rallado 1/2 tz
- Polvo de hornear 1 cda
- Yogurt natural 150 gr
- Leche descremada (o la que uses) 1/4 tz
- Cacao amargo 2 cdas colmadas



Receta:

1: Mezclar por un lado los ingredientes secos en un bowl (menos el cacao amargo).

2: En un bowl pequeño mezclamos bien el endulzante, vainilla, yogurt y la leche hasta que no queden grumos.

3: Incorporamos esto al bowl de los secos e integrar.

4: Por otro lado batimos las claras a nieve e integramos a nuestra preparación con movimientos envolventes y la ayuda de una espátula (integrar de a 3 partes).

5: Separamos la mitad de la preparación en otro bowl y le agregamos el cacao amargo, integrar bien.

6: Tomamos un molde para torta (si no es de silicona engrasar previamente) yo use uno de 22 cm aprox y volcamos parte de la preparación de vainilla y luego otra de chocolate, mezclamos un poco apenas y llevamos al horno 180 grados por unos 25 o 30 min.

7: Dejar enfriar en el horno con la puerta entreabierta y luego si se quiere podemos cubrir con un topping de yogurt.

8: A disfrutar!



BLONDIES FIT DE GARBANZOS Y MANTEQUILLA DE MANÍ

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Mantequilla de maní 1/3 tz
- Miel 1/3 tz
- Stevia (o el endulzante que uses) 3 cdas
- Garbanzos (cocidos y sin sal) 1 tz
- Claras de huevo **EGGCELLENCE 2**
- Extracto de vainilla 1 cdita
- Canela 1 cdita
- Polvo de hornear 1 cdita
- Bicarbonato de sodio 1/2 cdita
- Chips de chocolate amargo (o semi amargo) 1/2 tz
- Maní tostado sin sal 1 puñado

Receta:

1: Precalentar el horno a 180 grados.

2: Procesar los garbanzos con las claras, la miel, stevia, mantequilla de maní, polvo de hornear, canela, bicarbonato y extracto de vainilla.

3: Volcar en un bowl.

4: Agregar los chips de chocolate y mezclar.

5: Volcar la preparación en un molde de silicona de 18 x 18 aproximadamente (si no es de silicona engrasar muy bien previamente).

6: Por arriba agregar más chips de chocolate y maní.

7: Llevar al horno por 25 a 30 min.

8: Desmoldar y a disfrutar!





BROWNIES FIT DE CHOCOLATE CON FRUTILLAS

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Cacao amargo 1/4 tz
- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 4
- Batata grande 1
- Harina de arroz integral 1/4 tz
- Extracto de vainilla
- Polvo de hornear 1 cdita
- Endulzante a gusto
- Frutillas 5

Topping:

- Frutillas
- Semillas de zapallo tostadas

Receta:

1: Cocinar la batata al vapor (o hervidas y colarlas bien). Luego pisarlas y hacerlas puré.

2: Poner todos los ingredientes en la licuadora (menos las frutillas) y licuar bien todo.

3: Volcar la mezcla de de brownie en una bandeja para horno (yo usé una pirex cuadrada), podes poner papel manteca en la base.

4: Cortar frutillas en rodajas, algunas hundirlas por dentro de la preparación y otras acomodarlas por toda la superficie del brownie junto con las semillas de zapallo tostadas.

5: Llevar al horno fuerte por 15 o 20 min. Sacar dejar enfriar, cortar en cuadrados y disfrutar!





BUDÍN CON PERAS

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 10
- Yogurt griego 1 potecito (150gr aprox) o yogurt natural
- Leche de coco (o la que uses) 1/4 tz
- Endulzante líquido 8 cda
- Canela en polvo 2 cdas
- Jengibre en polvo 1 pizca
- Coco rallado 1/2 tz
- Salvado de avena 1 tz
- Polvo de hornear 1 cda
- Peras 3

Receta:

1: Ponemos en una licuadora, o procesadora todos los ingredientes menos las peras. Licuamos unos 2 min y dejamos descansar 5 min para que la avena absorba humedad.

2: Engrasamos previamente un molde de budín grande y volcamos casi la mitad de nuestra preparación en la base del molde.

3: Lavamos las peras y las ponemos así enteras en filas sobre la base de mezcla de budín (tienen que quedar paradas). Luego volcamos el resto de la preparación cubriendo casi por completo a las peras.

4: Llevar al horno 180 grados por 30 o 35 min aprox a disfrutar!





MUFFINS SALADOS CAPRESE

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 9
- Leche descremada 1/4 tz
- Queso parmesano rallado 1/2 tz
- Tomates deshidratados 8
- Albahaca 1/2 atado aprox
- Ajo en polvo 1 cda
- Sal marina 1 cda
- Pimienta a gusto
- Polvo de hornear 1 cda



Receta:

1: Hidratar los tomates secos cortados al medio (cortar con tijera) en un recipiente con agua caliente y un chorrito de aceto balsámico.

2: Batir las claras (a temperatura ambiente) en un bowl con la leche.

3: Rallar el queso y agregar al bowl, junto con el ajo en polvo, la sal y pimienta. Mezclar bien.

4: Después agregamos la harina de garbanzos y el polvo de hornear, batir unos minutos a mano.

5: Por último agregamos los tomates hidratados y las hojas de albahaca. Mezclar nuevamente todo.

6: Con la ayuda de una cuchara vamos poniendo nuestra mezcla en moldes de muffins (si no es de silicona engrasar previamente con aceite en aerosol). Llevar al horno 170 grados por unos 20 o 25 min. Desmoldar y a disfrutar!



MUFFINS DE LIMÓN Y ARÁNDANOS CON CRUMBLE

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Claras a nieve **EGGCELLENCE** 4
- Aceite de coco 2 cdas
- Jugo de limón 1/2
- Leche de almendras (o descremada) 1/4 tz
- Extracto de vainilla 1 cdita
- Endulzante líquido 4 cdas
- Avena extra fina 1/2 tz
- Harina de arroz 1/2 tz
- Polvo de hornear 1 cda
- Arándanos 1/2 taza

Para el crumble:

- Azúcar de mascabo 2 cdas
- Harina de arroz integral (o común) 2 cdas
- Aceite de coco 1 cda
- Canela 1 cda



Receta:

1: Primero hay que batir las claras a punto nieve y reservar.

2: En un bowl mezclar todos los ingredientes húmedos: el aceite de coco, jugo de limón, la leche, extracto de vainilla y el endulzante líquido.

3: Por otro lado, en otro bowl mezclar los ingredientes secos y luego volcarlo al bowl de los húmedos. mezclar bien hasta integrarlos.

4: Por último agregar las claras a nieve con cuidado, con movimientos envolventes y la ayuda de una espátula.

5: Agregar los arándanos y mezclar un poco.

6: Volcar la mezcla en moldes de muffins grandes.

7: Luego para el crumble hay que mezclar bien los cuatro ingredientes y te va a quedar arenoso, poner una capa fina de este crumble por arriba de cada muffins en crudo y llevar al horno 180 grados por 25 min aproximadamente.

8: Cuando veas que ya están, hay que apagar el horno y dejar que se enfrien allí adentro con la puerta entreabierta.



PAN NUBE

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Claras **EGGCELLENCE** 4
- Queso crema bajo en grasas 6 cdas
- Polvo de hornear 1 cdita
- Leche en polvo 1 cda
- Sal a gusto

Receta:

1: Batir en un bowl las claras a nieve.

2: En otro bowl mezclamos bien el queso crema con la sal y la leche en polvo.

3: Agregamos la mitad de las claras con una espátula al otro bowl con el queso y mezclamos un poco con movimientos envolventes tratando de no bajar las claras. Luego agregamos la otra mitad e integramos nuevamente.

4: Tomar una bandeja de horno y cubrir con papel manteca. Por arriba vamos a poner con una cuchara grande la mezcla de los panes y darle una forma circular (tienen que estar separados entre sí para que no se peguen).

3: Llevar al horno precalentado a temperatura 100 grados por unos 20 min aprox hasta que los veas doraditos. Dejar enfriar y a disfrutar!





PANCAKES DE CANELA Y MIEL

desayunos y meriendas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 4
- Leche de almendras 1 chorro
- Miel 1 cda colmada
- Leche en polvo descremada 1/4 tz
- Harina de avena 1/4 tz
- Canela 1 cda
- Polvo de hornear 1 cda

Topping:

- Canela
- Miel

Receta:

1: Batir las claras con con un chorro de leche y miel.

2: Agregar todos los secos: leche en polvo, harina de avena (podes procesar la avena vos para hacer la harina), canela y polvo de hornear. Batir bien con un tenedor.

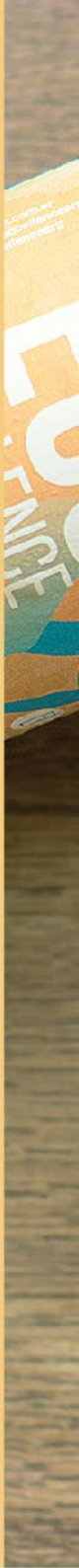
3: Mientras se calienta la sartén guardar la mezcla en la heladera unos 5 min.

4: Hacer los pancakes tirando un poco de la mezcla hasta que empiece a hacer burbujitas, ahí dar vuelta y cocinar un minuto más.

5: Repetir esto con toda la mezcla e ir formando una montaña de pancakes, por arriba poner miel y espolvorear con canela!

6: A disfrutar.





EGG
CELLENCE

RECETAS by
Santi Repetto.