



NATURE'S HEART.

— DELICIOSAS —

Recetas

— SALUDABLES —

HAZLO DE CORAZÓN.



NATURE'S HEART.

ÍNDICE:

Golden Pancakes	3
Smoothie Keto	5
Panqué de Zanahoria	7
Quinoa Bowl	9
Cold Brew	11
Smoothie de Chocolate	13
Pizza de Vegetales	15
Té Helado de Frutos Rojos	17
Galletas Chispas de Chocolate	19
Muffin de Calabaza	21
Smoothie Verde de Piña y Pepino	23
Helado de Pistache	25
Hotcakes de Spitulina	27
Ensalada de Nuez	29
Pudín de Chocolate	31
Tabletas de Chocolate	33

HAZLO DE CORAZÓN.



GOLDEN *pancakes*





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena
- 1 huevo (Para una receta 100% plant based, sustituyelo por 1 cdita. de Linaza Nature's Heart®)
- 1/4 de plátano
- 1/4 de taza de bebida de Avena + Linaza Nature's Heart®
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 1 cdta de canela en polvo
- 1 cdta de Golden Powder Nature's Heart®
- Snack Keto Nature's Heart® como topping

PREPARACIÓN:

- 1 Licua todos los ingredientes excepto el snack Keto.
- 2 Calienta un sartén y engrasa con un poco de aceite de coco.
- 3 Forma tus pancakes sobre el sartén y déjalos cocinar 2-3 minutos por cada lado.
- 4 Ponlos en un plato y utiliza tu snack Keto como topping.



SMOOTHIE

keto





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 1 taza de bebida de Almendra sin azúcar Nature's Heart®
- 1 cda de Chía Nature's Heart®
- 1/2 taza de fresas
- Keto Nature's Heart® como topping

PREPARACIÓN:

- 1 Agrega todos los ingredientes a la licuadora, hielos y mezcla hasta incorporar todo.
- 2 Sirve en un vaso y coloca Keto de Nature's Heart® como topping.



PANQUÉ *de zanahoria*





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 5 zanahorias
- 1 taza de bebida de Coco sin azúcar Nature's Heart®
- 1 huevo
- 1 plátano
- 1 taza de Almendra rebanada Nature's Heart®
- 1 cdta de canela
- 1 cdita de polvo para hornear
- aceite de coco

PREPARACIÓN:

- 1 Precaliente el horno a 180 °C
- 2 Licua todos los ingredientes menos la almendra, hasta tener una consistencia suave.
- 3 Transfiere a un molde para hornear, previamente engrasado.
- 4 Encima agrega zanahoria y las almendras.
- 5 Hornea por 45 minutos, Saca del horno y deja enfriar por 10 minutos para poder desmoldar.



QUINOA

bowl





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 1 bolsa de Quinoa Sazonada Mediterránea Mix Nature's Heart®
- 3 1/2 tazas de agua
- 1 pieza de aguacate
- 320g de pechuga de pollo asada y cortada en cubos
- 1 bolsa de Nutty Berry Mix Nature's Heart®

PREPARACIÓN:

- 1 Vierte el paquete de Quinoa con el agua hasta llevar a ebullición, cocina tapado a fuego medio hasta que se consuma el agua.
- 2 Sirve la Quinoa, coloca las rebanadas de aguacate con los cubos de pollo y un poco de Nutty Berry
- 3 Disfruta



COLD BREW

coffee





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 1 taza de café en grano
- 3/4 litros de agua
- 15 ml de Cremador de Almendra Nature's Heart®
- Endulzante (opcional)
- Hielo

PREPARACIÓN:

- 1 Muele el café.
- 2 Coloca el café molido en la jarra y agrega el agua.
- 3 Revuelve para integrar todo y refrigera por al menos 18 hrs y hasta 24hrs.
- 4 Drena el café concentrado.
- 5 Coloca el concentrado colado a un vaso y añade el cremador.
- 6 Agrega endulzante al gusto y un par de hielos.



SMOOTHIE *de chocolate*





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 3 tazas de bebida de Coco sin azúcar Nature's Heart®
- 1 cda de Raw Cacao Powder Nature's Heart®
- 1 plátano congelado
- 1 cda de mantequilla de maní
- Canela en polvo
- Como topping, agrega Cacao Nibs Nature's Heart®

PREPARACIÓN:

- 1 Agrega todos los ingredientes a la licuadora.
- 2 Licúa los ingredientes hasta que tengas una mezcla homogénea.
- 3 Sirve, decora y ¡disfruta!



PIZZA

de vegetales





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 1 taza de bebida de Almendra sin azúcar Nature's Heart®
- 1 brócoli o una coliflor
- 2 tazas de avena
- 2 claras
- 2 huevos
- Al gusto, salsa de tomate, champiñones en rodajas, pimienta negra, orégano y queso.

PREPARACIÓN:

- 1 Cocina el brócoli o la coliflor al vapor y déjalo enfriar
- 2 Precalienta el horno a 180° y en un bowl mezcla todos los ingredientes, sin los huevos.
- 3 Bate los huevos y agrégalos al bowl.
- 4 Vuelca el contenido del bowl en el procesador y revuelve bien.
- 5 Cubre tu pizzera con la mezcla, puedes dejarla finita o un poco más gruesa.
- 6 Lleva al horno durante 15 minutos.
- 7 Agrega los ingredientes al gusto por encima y regresa al horno durante 10 minutos.



TÉ HELADO *de frutos rojos*





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 2 sobres de Té Red Fruits Nature's Heart®
- 1 cdta de Chia Nature's Heart®
- 2 rodajas de limón
- 1 sobre de edulcorante
- 200 ml de agua
- Hielos

PREPARACIÓN:

- 1 Infusiona el té en el agua.
- 2 Agrega hielo, rodajas de limón, edulcorante y Chía.
- 3 Mezcla en un termo y sirve en un vaso.



GALLETAS

chispas de chocolate





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de harina de almendras
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/3 de taza de coco rallado
- 1/4 de taza de Bebida de Almendra Vainilla sin azúcar Nature's Heart®
- 1/3 de taza de aceite de coco
- 1 cdta de polvo para hornear
- Al gusto: chispas de chocolate y pasta de dátiles o azúcar de coco

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta el horno a 160°.
- 2 En un bowl, mezcla los ingredientes húmedos.
- 3 En otro bowl, mezcla los ingredientes secos hasta que estén completamente integrados.
- 4 Junta ambas mezclas y revuelve hasta integrar los ingredientes y agrega las chispas de chocolate.
- 5 En una charola, pon una hoja de papel encerado y con la ayuda de una cuchara forma bolitas de tamaño similar.
- 6 Lleva al horno por 15 minutos.

HAZLO DE CORAZÓN.



MUFFIN *de calabaza*





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 1/4 de taza de puré de calabaza
- 1/2 taza de avena
- 1/3 de taza de bebida de Arroz Orgánica s/a Nature's Heart®
- 1 cdta de aceite de coco
- 1 cdta de extracto de vainilla
- Al gusto: canela en polvo y fruta favorita

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta el horno a 160°.
- 2 Mezcla todos los ingredientes en un bowl.
- 3 Cuando obtengas una mezcla homogénea, con ayuda de una cuchara, rellena los moldes.
- 4 Hornea aproximadamente 25 minutos.
- 5 Deja enfriar unos minutos y desmolda.



SMOOTHIE VERDE

de piña y pepino





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 2 tazas de piña
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de Agua de Coco Nature's Heart®
- 1 taza de pepino
- 1 limón (jugo)
- 1 manojo de espinaca
- Hielo al gusto
-

PREPARACIÓN:

- 1 Pica toda la fruta en cubos.
- 2 Agrega todos los ingredientes en la licuadora.
- 3 Licúa los ingredientes hasta que tengas una mezcla homogénea.
- 4 Sirve, decora y ¡disfruta!



HELADO *de pistache*





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 4 tazas de bebida de Nuez de la India Nature's Heart®
- 1 taza de Pistaches Nature's Heart® pelados
- 1/2 taza de azúcar mascabado
- 1/2 taza de Pistaches Nature's Heart® troceados para decorar

PREPARACIÓN:

- 1 Licúa la bebida con la taza de Pistaches y el azúcar.
- 2 Vierte la mezcla en un refractario y cubre con plástico autoadherente, congela por 2 horas, retira del congelador y con ayuda de una cuchara mézclalo nuevamente; congela por 1 hora y repite el proceso por lo menos 3 veces más.
- 3 Sirve el helado y decora con los pistaches, pelados y picados



HOTCAKES *de spirulina*





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de harina de avena
- 1/2 cdta de Spirulina Nature's Heart®
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de bebida de Almendra sin azúcar Nature's Heart®
- 1 cdta de mantequilla
- 1 huevo
- 1/2 cdta de esencia de vainilla
- Miel, yogurt o fruta para decorar

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl colocar la harina, la Spirulina y la sal.
- 2 Posteriormente agregar la bebida de Almendra s/a Nature's Heart®, huevo y la esencia de vainilla y mezclar con un batidor de globo hasta integrar.
- 3 Calentar un sartén y engrasar con mantequilla.
- 4 Forma los hotcakes sobre el sartén y cocina a fuego medio.
- 5 Decora con miel, yogurt o fruta al gusto.



ENSALADA *de nuez*





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 1 taza de lechuga
- 1 taza de kale
- 100 g de Nuez Pecana Nature's Heart®
- 100 g de Arándanos Nature's Heart®
- fruta al gusto

VINAGRETA:

- Jugo de 1 limón
- 2 cdtas de aceite de oliva
- 1 cdta de vinagre balsámico
- 1/2 cdta de miel
- 1/2 cdta de mostaza

PREPARACIÓN:

- 1 Para la vinagreta: coloca en un tazón pequeño todos los ingredientes y bate con un tenedor hasta que se mezclen los ingredientes.
- 2 Para la ensalda: Mezclar todos ingredientes en un bowl de ensalda y vaciar la vinagreta.
- 3 Usa tu imaginación para decorar tu plato.



PUDDÍN *de chocolate*





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 1 taza de bebida de Coco sin azúcar Nature's Heart®
- 1 cdtita de extracto de vainilla
- 4 cdas de semillas de Chía Nature's Heart®
- 1 cda de Raw Cacao Powder Nature's Heart®
- 1/4 de taza de coco rayado
- Canela en polvo al gusto
- Toppings sugeridos: Raw Cacao Nibs Nature's Heart®, Goldenberry Nature's Heart®, fruta fresca, nueces y/o granola.

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl, incorpora todos los ingredientes (Menos los toppings)
- 2 Mezcla hasta que estén bien integrados y tengas una mezcla homogénea, cuidando que no tenga grumos.
- 3 Deja reposar la mezcla en la nevera durante toda la noche.
- 4 Sirve con las sugerencias de toppings que te recomendamos.



TABLETAS *de chocolate*





NATURE'S HEART.

INGREDIENTES:

- 600 g de cobertura de chocolate semi-amargo Nestlé®
- 300 g Trail Mix Nature's Heart®
- 1 cda de manteca de cacao

PREPARACIÓN:

- 1 Colocar la cobertura de chocolate, con la manteca de cacao en un recipiente a baño maría hasta que se derrita, con un alcance de temperatura a 45-50°C.
- 2 Una vez que se tenga la cobertura fundida vacía a los moldes de silicona y golpea ligeramente, el molde sobre el mesón de la cocina para eliminar las burbujas de aire.
- 3 Añade un toque de Trail Mix antes de que el chocolate se endurezca, para que los ingredientes no se hundan y distribúyelos de manera uniforme.
- 4 Dejamos que repose en un lugar fresco y seco, durante 1 hora y listo!



NATURE'S HEART.

HAZLO DE CORAZÓN.



**HAZLO PARA EMPEZAR
A SENTIRTE BIEN**

www.naturesheart.com



LA CREACION
de 3 hermanos