



recetas

19·76
natural products &
superfoods



Somos 1976 y trabajamos para llevar salud a través de nuestros productos naturales y superfoods o superingredientes que proporcionan grandes beneficios a la salud y a la mente.

“Superfood” es un concepto descubierto en los años 90 que ha tomado mucha fuerza en los últimos 5 años, gracias a las tendencias globales de wellness, salud holística y prevención de enfermedades. El Perú es un país muy rico en biodiversidad y en 1976 trabajamos con aquellos productos que obtenemos de sus tierras que cumplen con múltiples beneficios para la salud y bienestar.





1/2 taza de almendras



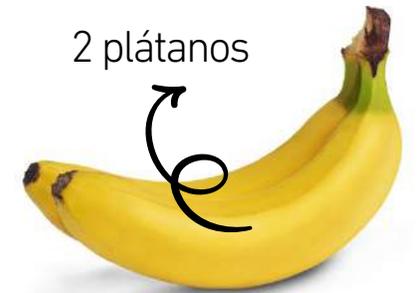
3 zanahorias



2 cdtas de canela



4 huevos



2 plátanos



2 cdtas de polvo de hornear



1/2 taza de aceite de coco



1/2 taza de arándanos



2 tazas de harina de yuca

queque de zanahoria "sin culpa"

- 1 Mezclar los plátanos con aceite de coco, aplastarlos hasta hacer una masa homogénea.
- 2 En otro bowl agregamos la harina de yuca, el polvo de hornear, canela y bicarbonato, reservamos la mezcla.
- 3 Por separado ponemos las zanahorias ralladas en junto a las almendras picadas y arándanos, agregamos los huevos, mezclamos bien.
- 4 Luego juntamos todo, al bowl de secos le agregamos los plátanos con el aceite y finalmente el bowl con las zanahorias, movemos hasta que se integren todos los ingredientes.
- 5 Echamos la mezcla en un molde de 30cm enharinado y enmantequillado, distribuimos bien y metemos al horno precalentado a 180° C por 45 a 50 min.





240gr de
harina de yuca



3 plátanos



1/2 cdta de sal



6 cdas de
aceite de coco



2 huevos



1 cdta de
vainilla



1 cdta de polvo
de hornear



2 cdts de
canela



1 cdta de
bicarbonato
de sodio



1 clara



6 cdas de miel

queque de plátano saludable

* Pre-calentar el horno a 180°C y
enmantecillar y enharinar molde.

- 1 Licuar los plátanos en pedazos, los huevos, la clara, la vainilla, el aceite de coco y la miel, luego agregar los productos secos: canela, sal, polvo de hornear y bicarbonato de sodio y licuar bien.
- 2 Agregar de a pocos la harina de yuca a la licuadora. Agregar la mezcla al molde y meter al horno a 180°C por 45 – 50 minutos.

19.76

/natural products/



1/2 taza de
aceite de coco



1/2 cdta de
bicarbonato
de sodio



200g de
mantequilla de maní
con miel o miel



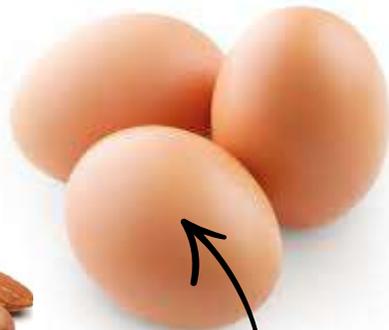
1/2 cdta de
polvo de
hornear



3/4 de taza de
harina de yuca



1/2 taza de
frutos secos



3 huevos



3/4 taza
de cocoa



1 cdta de
vainilla

turrón saludable

- 1 Derrite aceite de coco 1976 en una olla a fuego bajo, luego agrega la cocoa y mezcla.
- 2 En otro bowl, agrega harina de yuca 1976 y 1/2 cucharadita de polvo de hornear y bicarbonato. Cierne con colador ambas para formar la mezcla seca.
- 3 Luego, en otro bowl, agrega los huevos, la mantequilla de maní con miel o sola y la esencia de vainilla. Bate hasta mezclar bien los ingredientes.
- 4 En un mismo recipiente, une el aceite de coco + cocoa con la mezcla seca.
- 5 Agrega poco a poco los frutos secos y mézclalos hasta integrar. Vierte la preparación en un molde enmantequillado y llévalo al horno (previamente precalentado) por 25 minutos a precalentado a 180°.
- 6 Recuerda que para desmoldar el turrón tiene que estar el envase frío, luego de eso servir.



19·76

/natural products/



1/2 taza de
aceite de coco



2 huevos



2 cdas polvo
de hornear



1 1/2 taza
de avena



1 cda de
vainilla



1 taza de
harina de yuca



200ml de
yogurt natural



100ml de
miel



60ml de esencia
de café



pizca
de sal



2 plátanos

queque de avena y café



- 1 Mezcla en la batidora 2 huevos y 2 plátanos. Luego de haber batido bien, agrega a la mezcla 250ml de yogurt natural sin azúcar y 100ml de miel de abeja.
- 2 Bate todo junto, luego agrega 1 cda de esencia de vainilla y 1/2 taza de aceite de coco 1976 derretido. Continúa batiendo, una vez logrado una mezcla uniforme, agrega 60 ml de esencia de café.
- 3 Mezcla todo junto y agrega dos cucharadas de polvo de hornear y 1 taza y media de avena entera. Sigue mezclando poco a poco, luego para terminar de completar los ingredientes, agrega 1 taza de harina de yuca 1976 y una pizca de sal.
- 4 Finalmente, agrega la mezcla en un molde de 28 cm (sin llegar al tope). Mete al horno precalentado a 180° durante 50 min.

¡Y listo! Deja enfriar un poco y servir.

19·76

/natural
products/

queque de avena y café

Nutrition Facts

Serving Size 100g

Amount Per Serving

Calories 274.7

% Daily Value*

Total Fat 13g 17%

Saturated Fat 9.7g 48%

Trans Fat 0g

Cholesterol 32.3g 2%

Sodium 175.5mg 8%

Total Carbohydrate 35.5g 13%

Dietary Fiber 2.6g 9%

Total Sugar 12.4g

Added Sugars 7g 14%

Protein 5.9g

Vitamin D 0.2mcg 1%

Calcium 108.6mg 8%

Iron 2.9mg 16%

Potassium 278.6mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

brownies saludables_

19·76
/natural
products/

60gr de chips
de chocolate



1/4 taza de
pecanas



1 taza de
harina integral



2 cdas de
aceite de coco



1 taza de panevia



1 taza de
harina de yuca



1 cda de polvo
de hornear



2 cdas de
esencia de
vainilla



8 huevos



2 cdas de cacao
orgánico



preparación _ (Puede ser preparada con batidora o batido a mano)

- 1 Bate 8 huevos hasta que estén espumosos. Agrega 1 taza de panevia, 2 cdas de aceite de coco 1976 derretido, 2 cdas de esencia de vainilla y bate nuevamente.
- 2 Agrega 1 taza de harina de yuca 1976 previamente tamizada, 1 taza de harina integral y bate a baja velocidad.
- 3 Agrega 2 cdas de cacao orgánico, 1 cda de polvo de hornear y mezcla lentamente. Cuando la masa esté bien batida, agrega 1/4 taza de pecanas y 60gr de chips de chocolate, mezcla manualmente con espátula.
- 4 Finalmente vierta toda la mezcla en un molde (enmantecado y enharinado) y esparcela de manera uniforme. Para decorar agrega encima almendras laminadas (al gusto)
- 5 Coloca el brownie en el horno precalentado a 180° por 35 minutos, luego retíralo y déjalo enfriar para desmoldar. Córtalo y disfrútalo.



19.76

/natural products/



80gr de aceite de coco



5 huevos



80gr de mantequilla sin sal



1 cdta de vainilla



2 cdts de brandy

1 cdta de café instantáneo disuelto en 1 cdta de agua



Pistachos para decorar



120gr de harina de yuca



200gr de chocolate al 70% de cacao



pizca de sal



3/4 de taza de azúcar rubia



40gr de harina de almendras



1/2 cdta de bicarbonato de sodio

mini tortas de chocolate

- 1 Derrite 80gr de mantequilla sin sal y 200gr de chocolate al 70% (cacao) en baño maría. Bate 5 yemas de huevo con azúcar (conserva la claras).
- 2 Vierte el aceite de coco 1976 al chocolate haciendo una mezcla uniforme. Echa 1 cdta de agua caliente o café expreso para darle brillo.
- 3 Combina la mezcla con las 5 yemas y agrégale 1 cdta de vainilla. Cierna 120 gr de Harina de Yuca 1976, 40 gr de harina de almendras y bicarbonato sobre la mezcla.
- 4 Bate las claras con una pizca de sal hasta un pico suave y combínala con la primera mezcla. Agrega dos cdas de brandy y déjala descansar 30-60 minutos hasta que agarre mejor cuerpo.
- 5 Finalmente viértela en moldes pequeños con mantequilla y harina de Yuca alrededor, métela al horno a 160° por 20 a 25 minutos. ¡Y listo!



1 huevo



19.76
/natural products/



2 cdas de
aceite de coco

1/4 cda
pizca de sal



1 1/4 taza de
harina de yuca



chips de chocolate
al gusto



1/2 cda de polvo
de hornear



1/4 taza de
miel de abeja



1/2 cda de
esencia de
vainilla



1 cda de cacao
orgánico



preparación

- 1 Cernir en un bowl los ingredientes secos: 1 1/4 tz de harina de yuca 1976, 1 cda de cacao orgánico en polvo, 1/2 cda de polvo de hornear y 1/4 cda de sal.
- 2 Mezcla en otro bowl 2 cdas de aceite de coco derretido 1976 con 1/4 tz de miel de abeja, agregue un huevo entero y 1/2 cda de esencia de vainilla. Con una espátula, agrega los ingredientes secos, mezcla hasta que se forme una masa pegajosa y déjalo reposar por 10 minutos.
- 3 Haz masitas de tamaño uniforme (para que la cocción sea pareja) y colócalos en una placa con papel manteca y aceite de coco. Aplástalas dándole forma de galleta y aplica un poco de aceite de coco con la yema de tu dedo sobre la galleta.
- 4 Decora las galletas con choco chips y mételas a un horno precalentado a 180° por 12 minutos. Una vez que los bordes de la galleta en el horno estén doradas, retíralas. Espera que enfríe y disfrútalas!

galletones chocochips saludables





aceite de coco



2 ajos picados



perejil picado



sal



1 huevo



200gr de quinua



2 cdas de salsa o pasta de tomate



1/2 pimiento picado



alcachofa 1976 (al gusto)



1 tomate picado sin piel y pepas



pimienta



1 cebolla blanca picada



50gr de harina de yuca

hamburguesas de quinua

- 1 Cocer la quina previamente. Coloque aceite de coco 1976 y ajo en una sartén, que sude bien. Agregue la salsa de tomate, el pimiento y el tomate picado, sazónamos con sal y pimienta.
- 2 Apague el fuego, eche el perejil y déjelo enfriar.
- 3 Añada el aderezo frío a la quinua, eche el huevo, la harina de yuca y alcachofa 1976 al gusto, mezcle bien.
- 4 Con la manos limpias haga las hamburguesas, aplánelas bien y colóquelas en un plato con harina de yuca 1976.
- 5 Métalas a la refri por 20 min. aprox. para que tengan firmeza. Finalmente dórelas en una sartén con aceite de coco 1976 y listo, disfrútelas con ensalada, pan integral o solas!!!



leche dorada

1 cucharita de pimienta verde o negra



canela entera y en polvo

miel de abeja (al gusto)



1 cucharita de cúrcuma



1 cucharita aceite de coco



1 taza de leche de almendras

(de preferencia sin azúcar)



preparación

- 1 En una olla añade la leche de almendras, la canela entera, el aceite de coco y la cúrcuma.
- 2 Se mueve hasta mezclar bien los ingredientes antes de que hierva.
- 3 Cuando hierve la preparación, se agrega miel al gusto, servirlo en un taza y espolvorear canela molida.

beneficios

La leche dorada posee curcumina el componente activo de la cúrcuma, tiene efectos antiinflamatorios y antioxidantes, por lo que:

Disminuye dolores articulares, ayuda con la salud cerebral y previene el Alzheimer, posee propiedades anti envejecimiento, mejora la apariencia de la piel, disminuye el insomnio, ayuda al hígado al desintoxicación del cuerpo, es antibiótico natural, mejora la circulación, podría prevenir el cáncer de color y mantiene un sistema digestivo saludable.



19·76
natural products & superfoods

pimienta
al gusto



2 dientes de ajo
pelados y aplastados



1 taza de
aceite de coco
(líquido)

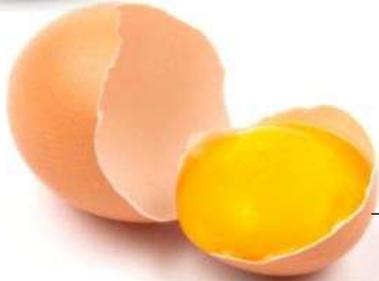
1 cdta de sal
de maras



1/2 cda de jugo
de limón



1 huevo



mayonesa

con aceite de coco

preparación

- 1 Agrega todos los ingredientes a la licuadora y déjalos reposar por un momento.
- 2 Luego, licúa todo hasta que tome cuerpo y se forme una mayonesa, cremosa y espesa.
- 3 Condimenta con sal y pimienta al gusto.

19.76

natural products &
superfoods





la salud de adentro hacia afuera

.in/ Permite que la naturaleza haga el trabajo interior en tu organismo. Concédele el poder de curar y restaurar. De darte vitalidad y armonía. Dale la oportunidad de regular y regenerar. Déjala que te conecte con el origen.

.out/ Tu piel, tus ojos, tu sonrisa, tus movimientos serán otros. Llenos de energía. Generosos en gestos de vida sana. Cada expresión tuya será sinónimo de estar muy bien y sentirte plena y radiante.

PEDIDOS AL

 **987 594 338**

19·76
natural products &
superfoods



www.1976.pe



[1976naturalproducts](https://www.instagram.com/1976naturalproducts)