



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.



19.76

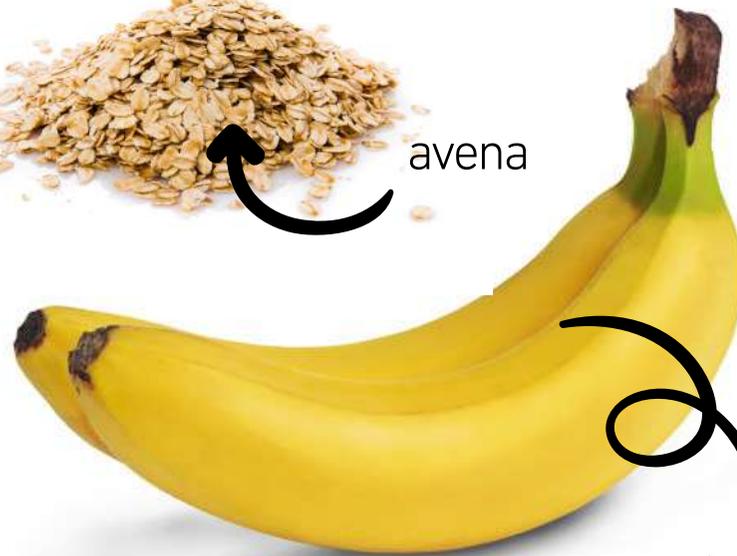
/natural products/



200gr de  
harina de yuca



avena



2 plátanos



1 cdta de  
canela



aguaje en  
polvo al gusto



\* salen 8  
galletas

# galletas de plátano

- 1 Chancar los plátanos hasta hacerlos puré, agregamos canela y aguaje al gusto luego echamos la harina de yuca de a pocos hasta formar una masa.
- 2 Enmantequillar una fuente, hacer bolitas con la masa y aplastarlas, echar avena al gusto encima.
- 3 Pre-calentar el horno a 180°C por 15 minutos



19·76

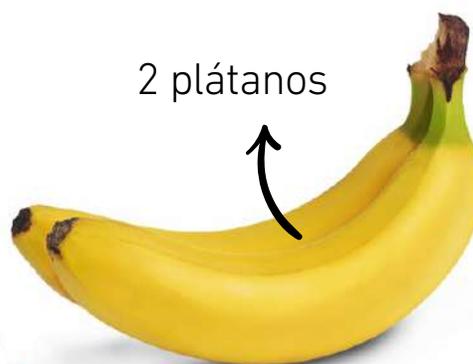
/natural products/



aguaje en polvo  
al gusto



2 cda  
de canela



2 plátanos



200gr de  
harina de yuca

# galletas de plátano con aguaje

- 1 Coloca en un bowl 2 plátanos maduros y aplástalos, una vez aplastados agrégale 1 cda de canela y mézclalo.
- 2 Agrega aguaje en polvo 1976 (al gusto) Una vez hecha la mezcla agrega de a pocos los 200gr de harina de yuca 1976. Hasta lograr una masa manejable y uniforme.
- 3 Utiliza una placa enmantecuada y colocar la masa divide en bolitas aplastadas (salen aprox. 8 galletas)
- 4 Si gustas agrega hojuelas de avena encima de tus galletas. Finalmente meterlas al horno precalentado a unos 180 grados por aproximadamente 15 minutos.

Y listo, a disfrutar!!!





# 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](http://www.1976.pe)



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