



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.





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!!!





# 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)