

kiwilimón

# 9 PRÁCTICAS RECETAS SIN LACTOSA



PRESENTADO POR:

**Adés**

# LICUADO DE GALLETAS CON ALMENDRA



# LICUADO DE GALLETAS CON ALMENDRA

TIEMPO: 10 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

## INGREDIENTES

- ½ taza de galletas de chocolate rellenas
- 2 tazas de AdeS® Almendra
- 1 taza de plátano troceado
- 1 cdita. de esencia de vainilla

## PARA DECORAR

- suficiente de galletas de chocolate molidas
- suficiente de almendras fileteadas

## PREPARACIÓN

1. Licúa las galletas con el AdeS® Almendra, el plátano y la esencia de vainilla hasta obtener una mezcla homogénea
2. Sirve el licuado en un vaso y decora con galletas molidas y almendras fileteadas.

ESTE LICUADO...

ES UNA GRAN OPCIÓN

▶ SIN LACTOSA

QUE APORTA VITAMINAS

▶ B6, B12 Y E

Y NO TIENE COLESTEROL

# BOWL LIGERO DE CHÍA CON MENTA Y COCO



# BOWL LIGERO DE CHÍA CON MENTA Y COCO

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

- 2 tazas de AdeS® Coco
- ½ taza de hoja de menta
- ¼ de taza de azúcar morena
- 1 taza de chía

## PARA SERVIR

- ½ taza de mango cortado en cubitos
- ½ taza de plátano para servir
- 2 cdas. de coco rallado

## PREPARACIÓN

- 1.** Licúa el AdeS® Coco con las hojas de menta y el azúcar morena hasta que obtengas un color verde.
- 2.** En un bowl mezcla la preparación anterior con la chía, reserva en refrigeración hasta que la chía absorba el líquido y triplique su volumen.
- 3.** Cuando la preparación anterior esté lista, decora el vaso con kiwi y plátano, sirve la chía hasta llenar el vaso, decora con más kiwi, mango, plátano y coco .  
¡Disfruta!

## ¿SABÍAS QUÉ?

LAS BEBIDAS DE COCO SON  
BENÉFICAS PORQUE APORTAN CALCIO  
Y NO CONTIENEN COLESTEROL

# 3 ALTERNATIVAS PARA LOS INTOLERANTES A LA LACTOSA

SI REGULARMENTE TIENES...

NAÚSEAS

CÓLICOS

INFLAMACIÓN

DIARREA

TAL VEZ SEAS

## INTOLERANTE A LA LACTOSA

ES UN TIPO DE AZÚCAR QUE SE ENCUENTRA EN LA LECHE



NUESTRO CUERPO NECESITA UNA ENZIMA LLAMADA LACTASA PARA DIGERIRLA



CUANDO EL INTESTINO DELGADO YA NO PUEDE PRODUCIR LACTASA, TE VUELVES INTOLERANTE A LA LACTOSA



PERO EXISTEN MUY BUENAS ALTERNATIVAS, COMO...

## BEBIDAS DE SEMILLAS

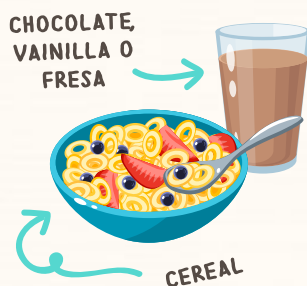


### DE SOYA



- PROTEÍNA VEGETAL
- FIBRA
- 27% DEL CALCIO SUGERIDO AL DÍA\*
- SIN COLESTEROL

PRUÉBALA CON...



### DE ALMENDRAS



- 42% DEL CALCIO SUGERIDO AL DÍA\*
- FÁCIL DIGESTIÓN
- VITAMINA B6, B12 Y E
- SIN COLESTEROL

PRUÉBALA CON...

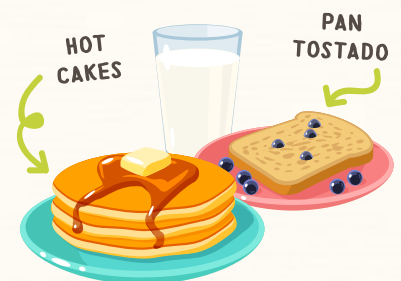


### DE COCO



- 42% DEL CALCIO SUGERIDO AL DÍA\*
- VITAMINA B6, B12 Y E
- SIN COLESTEROL

PRUÉBALA CON...



\*POR PORCIÓN DE 200ML

# ATOLE LIGERO DE FRESA



# ATOLE LIGERO DE FRESA

TIEMPO: 20 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

- 1L de AdeS® Soya
- ¼ de taza de azúcar morena
- 2 tazas de fresa lavadas y desinfectadas
- 1 cda. de vainilla clara
- 3 cdas. de fécula de maiz
- ¼ de taza de nuez
- fresas para servir
- nuez picada (*para decorar*)

## PREPARACIÓN

1. Licúa un litro de AdeS® Soya con el azúcar, las fresas, la vainilla, la fécula y la nuez hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Calienta el atole en una ollita a fuego medio sin dejar de mover hasta que espese, sirve caliente y decora con fresas y nuez picada. Disfruta.

### ¿SABÍAS QUÉ?

ESTE ATOLE ES LIGERO PORQUE  
LAS BEBIDAS DE SEMILLAS  
**NO CONTIENEN LACTOSA**

### ADEMÁS...

UTILIZA LA VERSIÓN

**SIN AZÚCARES**

**AÑADIDOS**

PARA UN ATOLE **MÁS LIGERO**  
CON **MENOS CALORÍAS**



# HOT CAKES JAPONESES DE ALMENDRAS



# HOT CAKES JAPONESES DE ALMENDRAS

TIEMPO: 20 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

- 4 claras de huevo
- 4 yemas de huevo
- ¼ de taza de azúcar
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 1 cdita. de canela
- ½ taza de AdeS® Almendra
- ¾ de taza de harina para hot cakes

## PARA DECORAR

- suficiente de fresas
- suficiente de moras azules
- suficiente de mentas
- suficiente de moras azules

## PREPARACIÓN

1. Bate las claras hasta que tengan punto de turrón, reserva.
2. Bate las yemas con el azúcar, la esencia de vainilla y la canela hasta que cambien de color.
3. Agrega poco a poco AdeS® Almendra, con ayuda de un colador añade la harina de hot cakes.
4. Agrega de forma muy suave las claras, mezcla de manera envolvente.
5. Engrasa un aro de 10 cm de circunferencia.
6. Calienta un sartén a fuego medio agrega la margarina vierte la mezcla de hot cakes y cocina por 3 minutos de cada lado, tapado con papel aluminio.
7. Sirve y decora con fresas, moras azules, menta y miel de maple.

**PRUEBA ESTE  
DELICIOSO DESAYUNO**

**QUE TIENE EL RICO SABOR  
DE LA BEBIDA DE  
ALMENDRAS Y ADEMÁS ES**

**▶ BAJO EN CALORÍAS**

# LICUADO LIGERO DE COCO CON CHOCOLATE



# LICUADO LIGERO DE COCO CON CHOCOLATE

TIEMPO: 5 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

## INGREDIENTES

- suficiente de chocolate amargo fundido (*para escarchar el vaso*)
- suficiente de coco rallado (*para escarchar el vaso*)
- ¼ de taza de chocolate en polvo
- 2 tazas de AdeS® Coco
- ¼ de taza de granola
- 2 cditas. de chía

## PREPARACIÓN

1. Escarcha tu vaso con el chocolate y el coco rallado, refrigera para que solidifique el chocolate y reserva.
2. Licúa el chocolate en polvo con el AdeS® Coco, la granola y la chía hasta que se integre por completo. Sirve tú licuado en el vaso escarchado.

### ¿SABÍAS QUÉ?

LAS BEBIDAS DE COCO POR SU ORIGEN VEGETAL NO TIENEN **LACTOSA** Y ADEMÁS TIENEN **VITAMINAS B6, B12 Y E**

# 5 RAZONES POR LAS QUE NECESITAS CONSUMIR BEBIDAS DE SEMLLAS

1

**SON RICAS EN NUTRIENTES VEGETALES.**

QUE USAMOS PARA EL CRECIMIENTO Y LA REPARACIÓN DE TEJIDOS

DE HECHO...

LA SOYA



ES LA FUENTE + IMPORTANTE DE **PROTEÍNA NO ANIMAL**

3

**MEJORAN LA SALUD DE TU CORAZÓN.**



POR SER LIBRES DE COLESTEROL NO CORRES EL RIESGO DE TENER PROBLEMAS DE **SALUD CARDIOVASCULAR**



**¡AHORA YA SABES!**

SI ERES INTOLERANTE A LA LACTOSA Y QUIERES LLEVAR UNA DIETA BALANCEADA LAS BEBIDAS DE SEMILLAS SON TU MEJOR OPCIÓN

2

**NO CONTIENEN COLESTEROL.**



EXCELENTE OPCIÓN SI DESEAS AJUSTAR TU **ALIMENTACIÓN** PARA MEJORAR TU SALUD

4

**SON UN EXCELENTE SUSTITUTO.**

IDEALES PARA PERSONAS **INTOLERANTES A LA LACTOSA**

Y LO MEJOR...



ES QUE NO SACRIFICAS NUTRIENTES PORQUE APORTAN LA MISMA CANTIDAD DE CALCIO QUE LA LECHE DE VACA

5

**SON VERSÁTILES.**

POR SU SABOR Y CONSISTENCIA PUEDES INCLUIRLAS EN CASI **CUALQUIER RECETA** COMO USAS LA LECHE NORMAL



# FLAN DE ARROZ CON LECHE SIN LACTOSA



# FLAN DE ARROZ CON LECHE

## SIN LACTOSA

TIEMPO: 150 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 10

### INGREDIENTES

#### PARA EL ARROZ CON LECHE

- 1L de AdeS® Soya
- 1 ½ tazas de arroz
- 1 raja de canela
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 1 limón amarillo
- 1 taza de azúcar refinada

#### PARA EL FLAN

- 4 huevos
- 2 tazas de AdeS® Soya
- 1 taza de azúcar
- 1 cda. de esencia de vainilla

#### PARA DECORAR

- suficiente de frambuesa
- suficiente de menta
- suficiente de almendra fileteada

### PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Para el arroz con leche, calienta el AdeS® Soya con el arroz, la canela, la esencia de vainilla y la ralladura. Cocina a fuego medio por 20 minutos o hasta que el arroz esté cocido. Deja enfriar y reserva.
3. Para el flan, calienta el azúcar a fuego medio hasta obtener un caramelo, vierte en moldes individuales o en un molde para flan de 20 cm de diámetro. Deja secar.
4. Licúa el huevo con AdeS® Soya, el azúcar, la esencia de vainilla y el arroz con leche hasta obtener una mezcla muy tersa y homogénea.
5. Vierte en los moldes con caramelo y cubre con papel aluminio. Hornea a baño maría hasta que estén cocidos, alrededor de 40 minutos.
6. Retira del horno, enfría y desmolda. Refrigerar antes de servir y decora con frambuesas, menta y almendras.

#### ¿SABÍAS QUÉ?

LAS BEBIDAS DE SOYA TIENEN  
PROTEÍNA VEGETAL Y NO CONTIENEN  
COLESTEROL

# SMOOTHIE VERDE QUEMA GRASA CON SEMILLAS





# SMOOTHIE VERDE QUEMA

## GRASA CON SEMILLAS

TIEMPO: 10 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES

- ½ taza de pepino cortado en cubos
- ¼ de taza de espinaca
- 2 tazas de AdeS® Almendra
- ½ taza de apio
- 1 manzana cortada en cubos y congelada
- 1 taza de piña congelada
- ¼ de taza de nopal
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 cda. de jengibre entero

### PARA DECORAR

- suficiente de pepino en rebanadas

### PREPARACIÓN

1. Agrega a la licuadora el pepino, la espinaca, el apio, la manzana, la piña, el nopal, el jugo de limón, el jengibre y el AdeS® Almendra, licúa hasta integrar por completo.
2. Sirve en vasos de vidrio y decora con rebanadas de pepino y apio.

### ¿SABÍAS QUÉ?

ESTE SMOOTHIE ADEMÁS DE SER  
**SALUDABLE** TIENE **CALCIO**  
GRACIAS A QUE ESTÁ HECHO CON  
BEBIDA DE ALMENDRAS

# SMOOTHIE DE PIÑA COLADA SIN LACTOSA



# SMOOTHIE DE PIÑA COLADA

## SIN LACTOSA

TIEMPO: 5 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES

- 2 tazas de piña
- 2 tazas de AdeS® Coco
- ¼ de taza de jugo de piña

### PARA DECORAR

- suficiente piña cortada en abanico
- suficientes cerezas en almíbar
- suficiente de coco rallado y tostado

### PREPARACIÓN

1. Licúa la piña, el AdeS® Coco y el jugo de piña hasta obtener un smoothie espesito.
2. Sirve en vasos y decora con el abanico de piña, las cerezas y el coco rallado. Disfruta.

TE CAERÁ  
MUY BIEN...

POR EL DELICIOSO

▶ SABOR

▶ TROPICAL

DE LA BEBIDA DE COCO  
MEZCLADO CON PIÑA

# ¿CONOCES TODOS LOS BENEFICIOS DE LAS BEBIDAS DE SEMILLAS?

1

100%   
VEGETALES

2

NATURALMENTE  
SIN LACTOSA



3

SIN COLESTEROL:  
POR SU ORIGEN VEGETAL



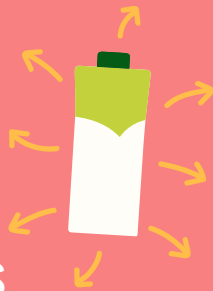
4

BENEFICIOSAS:  
PUEDES  
INTEGRARLAS  
FÁCILMENTE A UNA  
DIETA Y ESTILO  
DE VIDA  
SALUDABLE



5

VERSÁTILES:  
POR SU SABOR Y  
CONSISTENCIA  
PUEDES INCLUIRLAS  
EN CASI CUALQUIER RECETA  
COMO USAS LA LECHE NORMAL



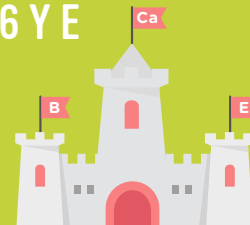
7

RICAS:  
JAMÁS VUELVAS A  
SACRIFICAR EL GUSTO POR  
LA SALUD



6

NUTRITIVAS:  
FORTIFICADAS CON  
CALCIO, VITAMINAS  
B12, B6 Y E



8

MUCHAS  
ALTERNATIVAS  
DIFERENTES



DE SOYA



DE ALMENDRAS



DE COCO

# SMOOTHIE LIGERO DE DE ZANAHORIA



# SMOOTHIE LIGERO DE DE ZANAHORIA

TIEMPO: 10 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

## INGREDIENTES

- 2 cdas. de plátano congelado
- 1 taza de zanahoria rallada
- 2 cdas. de miel de abeja
- 2 tazas de AdeS® Soya
- 1 cda. de canela en polvo
- 1 cdita. de nuez moscada en polvo
- 1 cda. de extracto de vainilla
- ½ cdita. de jengibre en polvo
- ¼ de taza de nuez

## PARA SERVIR

- suficiente de zanahoria rallada
- suficiente de nuez finamente picada y tostada
- suficiente de galleta de canela molida

## PREPARACIÓN

- 1.** Licúa el plátano con la zanahoria, la miel, AdeS® Soya, la canela en polvo, la nuez moscada, el extracto de vainilla, el jengibre en polvo, y la nuez hasta obtener una mezcla homogénea y espesa.
- 2.** Sirve en vasos y decora con zanahoria, nuez y galletas molidas.

### ¿SABÍAS QUÉ?

LA COMBINACIÓN DE ZANAHORIA + BEBIDA DE SOYA ALTAS EN FIBRA TE AYUDARÁN A TENER UNA EXCELENTE DIGESTIÓN