



Recetario

Bedoyecta[®]

MI BUEN COMER 2022

Tabla de

CONTENIDO



Clase Concentración:	3
Frittata para la concentración	4
Salmón a la Dijon	5
MugCake con Harina de Almendra sabor Chocolate	6



Recetario

Clase Concentración

FRITTATA PARA LA CONCENTRACIÓN

Rinde: 4 porciones.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mantequilla.
- 1 taza de champiñones.
- ½ taza de jamón, finamente picado.
- 8 huevos.
- ¼ taza de crema.
- Pizca de nuez moscada.
- ¼ taza de perejil fresco.
- ½ taza de queso cheddar rallado.
- Sal de mar.
- Pimienta.

Preparación:

Precalienta el horno a 175 °C. Precalienta un sartén a fuego medio, derrite ahí la mantequilla y saltea los champiñones. Agrega el jamón y continúa salteando por 3 a 5 minutos.

En un bowl bate los huevos y la crema. Agrega la nuez moscada, sal de mar y pimienta al gusto.

En un refractario, previamente engrasado, vacía la mezcla de champiñones y jamón y agrega el huevo. Espolvorea el perejil y el queso rallado. Hornea a 175 °C por 20 a 25 minutos, o bien, hasta que esté firme.



SALMÓN A LA DIJON

Rinde: 4 porciones.

Ingredientes:

- 600 g de salmón sin piel, asado a la plancha y deshebrado.
- 1 huevo.
- 3 cucharadas de aderezo ranch.
- 1/3 taza de harina de almendras.
- 2 cucharadas de perejil fresco picado.
- ½ cucharadita de ajo en polvo.
- Sal de mar.
- Pimienta negra.
- 2 cucharadas de aceite de coco.

Preparación:

Precalienta tu horno a 175 °C. En un bowl mezcla la mostaza, el perejil, el jugo de limón, el aceite y el ajo. Coloca el salmón en una charola para hornear forrada con papel encerado y cubre generosamente la parte superior del salmón con la mezcla de mostaza con hierbas. Hornea el salmón durante 18-20 minutos (según el tamaño y el grosor). Sírvelo inmediatamente.



MUGCAKE CON HARINA DE ALMENDRA SABOR CHOCOLATE

Rinde: 1 porción.

Ingredientes:

- 1 cucharadas de harina de almendras.
- 1/2 cucharadas de cacao en polvo.
- 1 cucharadas de Monk fruit granular.
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear.
- 1/8 cucharadita de extracto de vainilla.
- Pizca de sal de mar.
- 1/2 huevo batidos.
- 3/4 cucharadas de aceite de coco derretido o mantequilla.
- 1/4 cucharadita de aceite de coco o mantequilla para engrasar las tazas.
- 1 cucharadita de chispas de chocolate negro sin azúcar.

Preparación:

En un bowl combina los ingredientes secos. Agrega el huevo, el aceite de coco derretido o la mantequilla y el chocolate. Mezcla hasta que quede suave. Vacía la mezcla en 1 taza para microondas previamente engrasada. Lleva al microondas por 1 – 1 ½ minutos. Permite que enfríe ligeramente y disfruta.



¡Gracias!

Bedoyecta®



@mibuencomersamia



/mibuencomersamia



samia@mibuencomer.com.mx



mibuencomer.com.mx



Mi Buen Comer MX