

# Healthy Cooking Party

*28 octubre - 7pm Miami*

## Lista de Ingredientes



# Healthy Cooking Party

## Entrada:

- 6 dátiles sin hueso
- ½ taza de queso azul o ricotta
- 3 tocinetas de pavo

## Plato fuerte

- 1 Pechuga de pavo con hueso
- ¼ taza de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mostaza
- ¼ Cdta de ajo en polvo
- ¼ Cdta de cebolla en polvo
- ¼ Cdta de paprika ahumada
- Sal rosada

- 1 taza de espinaca
- 1 taza de leche de coco sin desgrasar (*mínimo 10% de grasas fat*)
- ½ cebolla cortada en julianas
- 1 diente de ajo
- Nueces
- Cranberries deshidratados
- Sal rosada
- Pimienta
- Queso parmesano



# Healthy Cooking Party

## Postre

- 2 tazas de harina de almendras (o harina de avena)
  - ½ de mantequilla de almendras (o de maní o aceite de coco )
  - 1 sobré de edulcorante
  - 1 clara de huevo
  - Un chorrito de agua
- 
- 3 manzanas verdes (dependiendo del tamaño de la misma)
  - 1 taza de edulcorante o al gusto
  - 2 cdas de uvas pasas o cranberries
  - 2 cdas de nueces picadas
  - 3 cdas de harina de almendras (o de avena)
  - Canela en polvo

## Bebida

- 60 ml de jugo de parchita o maracuyá
- 2 cucharadas de Monkfruit granulado
- 12 hojas de menta
- 2 onzas de Ron (Opcional)
- Soda o agua con gas
- 1 Maracuya (Opcional)

