Green Chaac

The Greener the Better

RECETARIO

SUPERFOODS

MATCHA LATTE

Necesitas:

- 2 cucharadas soperas de Matcha en polvo
- ¼ taza de agua natural
- ¾ taza de leche light de preferencia (por la dieta)

1. Añade ¼ de taza de agua natural al Matcha en polvo y agite hata disolver lo mejor posible.
2. Caliente la mezcla en el microondas por 30 segundos.
3. Caliente la leche en un recipiente aparte durante 60 segundos.
4. Batir la leche hasta obtener espuma, y que duplique el volumen, esto tomara un momento.
5. Vierta la espuma de leche en la mezcla de matcha.

¡Disfrute!

MATCHA HOT CAKES

Necesitas:

- 2 Tazas de harina
- 2 huevos
- 1 vaso de agua mineral
- 1 vaso de leche light
- 1 pisca de sal
- 2 cucharas soperas de Matcha en polvo

1. Mezcle todo en un tazón.
2. Cocine la mezcla en un sartén, temperatura media.
3. Sirva en una pila, dos o tres hot cakes al gusto, y agregue mantequilla, miel, jarabe de maple o lo que le agrade para acompañar su deliciosos hot cakes de Matcha.

¡Disfrute de esta delicisosa receta tanto como

Nosotros!

NIEVE DE MATCHA

Necesitas:

- 1 cuchara de Matcha en polvo
- 3 cucharadas de agua caliente
- 3 yemas de huevo
- 80gr de azúcar (aprox. 120ml)
- 250ml de leche
- 200ml de leche

1. En un recipiente, mezclar bien el Matcha en polvo con el agua caliente.
2. En otro recipiente mezclar las yemas con el azúcar.
3. En el recipiente de huevo con azúcar agregar la mezcla ya Matcha en polvo con agua caliente y mezclar.
4. En una olla aparte agregar la leche y la crema y calentar hasta que empiece a salir espuma en l aparte de la orilla y apagar.
5. En el recipiente de, huevo con azúcar y Matcha con agua caliente agregar la mezcla de leche y crema, esperar a que enfríe un poco.
6. Pasarlo a un recipiente con tapa, y meterlo al congelador por 2hr.
7. Sacarlo del congelador mezclarlo y regresarlo al congelador, 4 veces cada media hora volver a mezclar y agregar aire, después dejarlo congelar.

¡Disfrute el delicioso helado de Matcha!

MATCHA FRAPPÉ

Necesitas:

- ½ taza de leche de coco (o leche de su elección)
- ½ taza de agua
- 2 tazas de hielo
- 2 cucharadas soperas de Matcha en polvo
- ¼ de cucharada sopera de extracto de vainilla

1. Agrega los ingredientes a la licuadora y licua hasta que la consistencia se haga tipo frappé.
2. Al final puedes agregar crema de chantilli al final si es de tu agrado y algunas chispas de chocolate para decorar o unas semillas de chia.

¡Disfrute!

ACAÍ BOWL

Necesitas:

- 2 cucharadas de Açaí en polvo.
- 1 plátano y medio
- 3/4 taza de frambuesas congeladas.
- Toppings a elección. Mis favoritos son coco tostado, chía, granola, linaza, trozos de frutas como: mango, kiwi, plátano, fresas, durazno, frambuesas o moras.

1. Colocamos todos los ingredientes en el procesador de alimentos (menos los toppings para decorar) y procesamos hasta conseguir una crema densa. Para que la experiencia sea más apetitosa, lo ideal es congelar previamente el plátano y las frambuesas y así conseguiremos una especie de crema helada.
2. Colocamos la mezcla resultante en un par de cuencos y decoramos al gusto.

¡Disfruta de un Desayuno Diferente!

CREMA DE ACAÍ CON QUESO FRESCO

Necesitas:

- 400 gramos de queso fresco tipo crema.
- 400 gramos de acaí en polvo Green Chaac.
- 60 gramos de azúcar.
- Hojas de menta.

Mezclar el queso fresco con la mitad de azucar y remover hasta disolver el azucar. Agrega el Acaí y mezcla y como top agrega las hojas de menta.

TARO FRAPPÉ

Necesitas:

- 1 ½ Taza de hielo
- 1 Taza de leche
- 1 cucharada sopera de Taro en polvo
- 1 cucharadas de azucar rfinada
- Crema de chantilli

1. En una licuadora agregue 1 ½ taza de hielo 1 de taza de leche y una cucharada sopera de taro en polvo y licue.
2. Vierta la mezcla en un vaso de su elección y si asi lo desea decore con crema chantilli en la parte de arriba al igual que tmb puede agregar un poco de polvo suelto de taro para decorar sobre la crema chantilli.

PALETAS DE CAMU CAMU Y YOGUR DE MANGO

Necesitas:

- 2 plátanos
- ½ cucharadita de camu camu en polvo
- 1 taza de frambuesas o frutillas
- Lechada vegetal
- Miel o stevia
- 1 taza de yougr de mango

1. Congelar la fruta previamente y luego procesar en la licuadora con los demás ingredientes. Para ayudar a licuar, agregar a la mezcla un poco de alguna lechada vegetal y azúcar.

2. Vierte un chorrito de jugo de camu camu en cada molde para paletas y pon en el congelador. Cuando esté firme, agrega la misma cantidad de yogur y vuelve a congelar. Antes de que se endurezca del todo, inserta el palito firmemente en el centro.

3. Repite para formar capas con jugo de fruta y yogur. Puedes congelar toda la noche.

4. Para desmoldar, pasa los vasitos por agua y presiona para soltarlos. Sirve inmediatamente.

BATIDO DE CAMU CAMU

Necesitas:

- 1 plátano
- 1 mango
- 100 g de fresas
- 1 vaso de agua de coco
- 1 cucharada de camu-camu

1. Pelar el plátano y el mango.
2. Limpiar las fresas.
3. Poner las frutas y el agua de coco en la batidora con la cucharadita de camu camu.
4. Triturar y servir.

BEBIDA DE CHOCOLATE Y MACA

Necesitas:

- 2-3 cucharaditas de maca cruda en polvo
- 225 ml de leche de almendras
- 225 ml de agua
- 1 taza de fresas/arándanos/moras
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de chocolate puro en polvo

¡Mezclar y Disfrutar!

Green Chaac

The Greener the Better