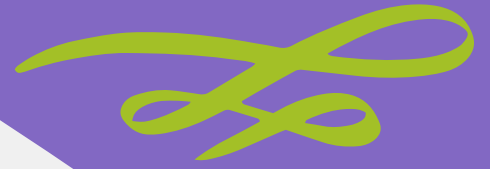


ALLFREE PIENSA POR TI



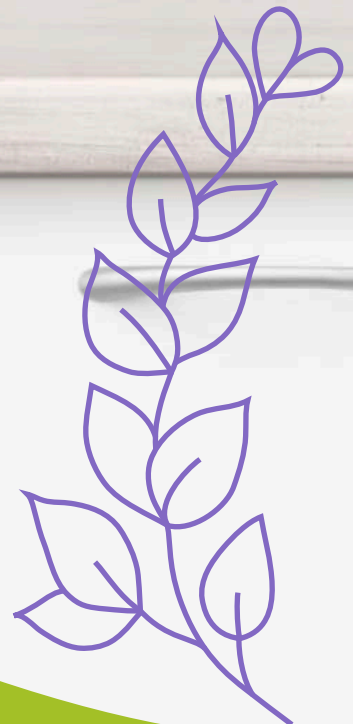
RECETARIO



COLECCIONABLE



 WWW.ALLFREE.CL



ALL
FREE

BARRITA DE CEREAL

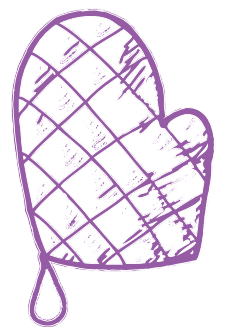


INGREDIENTES

- 1 taza de avena sin gluten ALLFREE
- ½ taza de dátiles ALLFREE
- 2 cucharadas miel o endulzante a gusto
- 2 cucharadas almidón de maíz ALLFREE
- ½ taza de quínoa pop ALLFREE
- 1 cucharadita de canela ALLFREE
- ½ taza de semillas a elección

PREPARACIÓN

- Hidratar los dátiles en agua caliente por 20 minutos.
- Mezclar todos los ingredientes en un bowl, incluyendo los dátiles. Asegurarse que quede todo bien incorporado.
- A continuación, compactar la mezcla sobre una superficie con las manos. En este punto es ideal que uses un mat para que no se pegue. También puede ser papel mantequilla con aceite de oliva.
- Hornear 15 minutos a 180 °C.
- Una vez que se enfríe, cortarlo en cuadritos o barritas, según tu preferencia.



ALL
FREE

GALLETAS BAÑADAS EN CHOCOLATE



INGREDIENTES

- 1 taza de harina de almendras (si no tienes harina, muele almendras en la juguera)
- 1 taza de harina de avena sin gluten ALLFREE
- ½ taza de azúcar rubia ALLFREE
- 15 gotas de stevia o endulzante a gusto
- 2 cucharadas de chía o linaza ALLFREE + 6 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 chorrito de agua
- 100 g de chocolate para derretir (opcional)
- Coco rallado, frutas, frutos secos a gusto (decoración).

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C.
- Mezclar la linaza y el agua tibia y dejar reposar por 10 minutos.
- Mezclar las harinas, azúcar y polvos de hornear. Luego añadir el aceite, el agua y la linaza remojada.
- Disponer la mezcla en moldes para donas o simplemente en un mat de horno.
- Hornear por 15-20 minutos, dejar enfriar.
- Luego bañar en chocolate y decorar.

ALL
FREE

PAN SIN GLUTEN

INGREDIENTES

- 1 taza de almidón de maíz ALLFREE
- 1/2 taza de almidón de mandioca ALLFREE
- 1/2 taza de harina de arroz ALLFREE
- 1 huevo (se puede reemplazar por chía activada)
- 1 cucharada de goma xanthan
- 1 cucharada de azúcar rubia ALLFREE o 1 cucharada miel
- 10 g de sal rosada
- 10 g de levadura en polvo
- 1 taza de bebida vegetal tibia
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes secos y luego incorporar el huevo, el aceite y la bebida vegetal tibia. Si ves que está muy seca, agrega cucharadas de agua tibia y si está muy seca, harina de arroz.
- Amasar y dejar reposar hasta que doble su tamaño en un bowl con un paño húmedo encima y listo!!
- Estirar y amasar en círculos y pinchar los círculos con un tenedor. Va a depender de cómo les guste si es más gruesa la masa, o no?
- Llevar entre 15-20 mins. al horno y listo!! ¡¡Se mueren lo rico!!

ALL
FREE

CRACKERS



INGREDIENTES

- ½ taza de harina de arroz integral
- ½ taza de harina de avena sin gluten
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina de linaza + 6 cucharadas de agua
- Sal de mar a gusto
- ½ cucharadita de goma
- Orégano a gusto
- Pizca de pimienta
- Semillas de linaza y chía a gusto (opcional)

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C
- Mezclar la harina de linaza con el agua y dejar reposando.
- Mezclar las harinas en un bowl y luego agregar el resto de los ingredientes secos.
- Añadir el aceite. Revolver.
- Luego, agregar la linaza con el agua.
- Mezclar bien, llevar la masa sobre un papel antiadherente (por arriba y abajo) y uslerrear.
- Dejar de 0,5 cm aprox. de grosor y cortar en rectángulos.
- Hornear por 10-15 min y dejar enfriar en el horno.



ALL
FREE

YOGURT DE COCO

INGREDIENTES

- 1 litro de leche de coco Lady coconut
- 1 sachet de cultivos probióticos Yogustart
- 3 cucharadas de almidón de mandioca ALLFREE
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharada de chía

PREPARACIÓN

- En una olla calentar 1 litro de leche de coco a fuego suave. Luego, disolver 3 cucharadas soperas de almidón de mandioca y revolver hasta que hierva y espese.
- Dejar enfriar hasta 50°C o menos (puedes ayudar el enfriado traspasando la leche a otra olla o recipiente frío y viceversa).
- Disolver la miel o endulzante a gusto cuando la leche se haya enfriado un poco (así mantenemos sus propiedades).
- Luego que la mezcla esté fría, disolver 1 sachet de probiótico.
- Colocar en recipientes de yogurtera y fermentar por 12 hrs. Si gustas yogurt griego, filtrar con malla vegetal y listo! ¡A disfrutar!



ALL
FREE

OPCIONES PARA REEMPLAZAR EL HUEVO EN TUS PREPARACIONES

 1 cucharada de chía +

3 cucharadas de agua

 1 cucharada de linaza +

3 cucharadas de agua

 ½ plátano molido

 ¼ taza de puré de manzana

 3 cucharaditas de mantequilla de maní

 1/4 de taza de yogurt natural

 1 cucharada de vinagre +

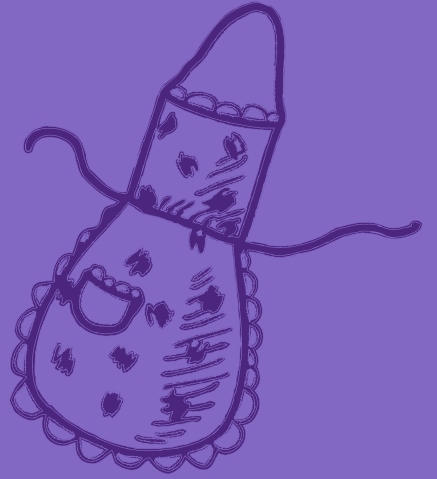
1 cucharada de bicarbonato de sodio

 ¼ de taza de tofu



TIPS

WWW.ALLFREE.CL



ENCUENTRA LOS INGREDIENTES
PARA TODAS ESTAS RECETAS EN



2021

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



ALLFREE PIENSA POR TI

