

GREENERGY 

RECETAS



MATCHALI

ÍNDICE

PORCIONES



Por bebida



Por comida

MÉTODO



Horno o
Microondas



Wafflera



Calentador o
refrigerador



Sartén



Licuadora

TIEMPO



Minutos u
horas

CATEGORÍA



Bebidas



Desayunos



Postres

MATCHALI brinda múltiples beneficios para tu salud, aportando vitaminas, antioxidantes y grandes propiedades naturales que te apoyan en el proceso de pérdida de peso, mejoran el metabolismo, previenen el cáncer, controlan la retención de líquidos, te ayudan con el estrés y te brindan más energía para tu día a día.

Es un producto maravilloso para incluir en tu alimentación y lo mejor es que puedes prepararlo de muchas formas para disfrutar de su delicioso sabor, balanceando una vida saludable y feliz.

Te invitamos a ver estas recetas fáciles y rápidas ¡para que sigas disfrutando la vida con MATCHALI!

PÁGINA

3. Té matchali con limón
3. Matchali latte
4. Matchali banana latte
4. Matchali plant latte
5. Matchali latte coco
5. Matchali latte con mango
6. Matchali jugo detox
6. Matchali con fresas maceradas
7. Matchali con masmelos
7. Cubitos congelados de Matchali
8. Matchali pancakes
8. Matchali waffles
9. Bowl matchali con yogurt griego
9. Matchali mug cake
10. Parfait de Matchali
10. Avena con Matchali
11. Pudín de chía con Matchali
11. Pan de Matchali
12. Galletas de Matchali
12. Matchali bars
13. Snacks congelados de yogurt griego y Matchali
13. Donuts helados de Matchali





TÉ MATCHALI CON LIMÓN

Sugerimos: MATCHALI en sus 3 referencias

1 PORCIÓN



MÉTODO

Calentador



TIEMPO

2 Minutos



CATEGORÍA

Bebidas

INGREDIENTES

- 1 g de Matchali (media cucharadita, la que llega en el empaque)
- 1 Taza de agua
- Medio limón exprimido

PREPARACIÓN

Adiciona media cucharadita de Matchali (1 g, preferiblemente la que llega en el empaque) en una taza de agua tibia. Revuelve bien hasta diluir por completo el Matcha. Agrega medio limón exprimido o la cantidad que desees.

Para perder peso te recomendamos tomarlo en ayunas, media hora antes del desayuno.

Si aún eres primerizo y no toleras su característico sabor amargo, puedes agregar miel de abejas o tu endulzante natural favorito; esto te ayudará a enamorarte más de este maravilloso producto y obtener todos sus beneficios!



MATCHALI LATTE

Sugerimos: MATCHALI en sus tres referencias

1 PORCIÓN



MÉTODO

Calentador o refrigerador



TIEMPO

2 Minutos



CATEGORÍA

Bebidas

INGREDIENTES

- 1 g de Matchali (media cucharadita, la que llega en el empaque)
- 1/4 Taza de agua
- 1 vaso de Leche vegetal como almendras o coco

PREPARACIÓN

Adiciona media cucharadita de Matchali (1 g, preferiblemente la que llega en el empaque) en agua tibia y revuelve bien hasta diluir el té. Agrega leche de tu preferencia y revuelve.

Para tomarlo tibio, debes agregar la leche en temperatura tibia (no muy caliente) a la mezcla de matcha para evitar que se queme el producto y puedas obtener todos los beneficios del matcha 100% natural.

Para tomarlo frío debes agregar hielos a un vaso, luego la leche fría y finalmente la mezcla de agua tibia con Matchali. Puedes agregar jarabe de vainilla o tu endulzante favorito. ¡A disfrutar!





1 PORCIÓN



MÉTODO
Licuadora



TIEMPO
5 Minutos



CATEGORÍA
Bebidas

MATCHALI BANANA LATTE

Sugerimos: MATCHALI clásico

INGREDIENTES

- 2 g de Matchali (1 cucharadita a raz, la que llega con el empaque)
- 1 banano
- 1/4 taza de agua
- 1 vaso de leche de almendras
- Opcional: Jarabe de Vainilla

PREPARACIÓN

En una licuadora agrega 1 banano con 1 vaso de leche de almendras, un poquito de Jarabe de Vainilla, 1 cucharadita a raz de Matchali (2 g, preferiblemente la que llega en el empaque) y hielos. Licua hasta que los ingredientes queden bien mezclados. Sirve y ¡a disfrutar!



1 PORCIÓN



MÉTODO
Calentador



TIEMPO
10 Minutos



CATEGORÍA
Bebidas

MATCHALI PLANT LATTE

Sugerimos: MATCHALI clásico

INGREDIENTES

- 1 g de Matchali (media cucharadita, la que llega en el empaque)
- 1/4 taza agua tibia
- Yogurt de fresa
- Leche de almendras
- Yogurt griego
- Galleta negra triturada
- Hielos
- Opcional: Hierbabuena y fresas

PREPARACIÓN

Adiciona media cucharadita de Matchali (1 g, preferiblemente la que llega en el empaque) a 1/4 taza de agua tibia y revuelve bien hasta diluir el Matcha.

Para montar esta bebida, debes usar un vaso alto y vertir por capas de la siguiente manera:

Primera capa: vertir 1/3 de Yogurt de fresa.

Segunda capa: Añade hielos y sobre estos agrega 1/3 de leche de almendras. Luego añade la mezcla de Matchali.

Tercera capa: Mezcla aparte 1/3 de yogurt griego con endulzante al gusto. Viértelo en el vaso alto.

Para finalizar agrega las galletas trituradas, y decora con Hierbabuena y Fresas. ¡A disfrutar!





1 PORCIÓN

**MÉTODO**

Licuadora

**TIEMPO**

5 Minutos

**CATEGORÍA**

Bebidas

MATCHALI LATTE COCO

Sugerimos: MATCHALI clásico

INGREDIENTES

- 1 g de Matchali (media cucharadita, la que llega en el empaque)
- 1/4 taza agua tibia
- 1 vaso leche de coco
- 3 cucharadas de Crema de coco
- Estevia o endulzante de preferencia
- Hielos
- Opcional: crema batida

PREPARACIÓN

Adiciona media cucharadita de Matchali (1 g, preferiblemente la que llega en el empaque) a 1/4 taza de agua tibia y revuelve bien hasta diluir el Matcha.

Aparte, licua la leche y la crema de coco, el endulzante y un poco de hielo. Vierte en un vaso y agrega la mezcla de Matchali. Pon hielo al gusto y decora con crema batida. ¡A disfrutar!



1 PORCIÓN

**MÉTODO**

Licuadora

**TIEMPO**

5 Minutos

**CATEGORÍA**

Bebidas

MATCHALI LATTE CON MANGO

Sugerimos: MATCHALI clásico

INGREDIENTES

- 1 g de Matchali (media cucharadita, la que llega en el empaque)
- 1 taza de agua
- 1 vaso leche de almendras
- 1 mango cortado en cubos
- Hielos

PREPARACIÓN

Licua la mitad del mango en cubos con un 1/2 taza de agua y media cucharadita de Matchali (1 g, preferiblemente la que llega en el empaque). Luego licúa la otra mitad del mango con la 1/2 taza de agua restante.

Para servir, agrega el mango licuado, los hielos, luego la mezcla de Matchali y finalmente la leche de almendras. ¡A disfrutar!





1 PORCIÓN



MÉTODO
Licuadora



TIEMPO
10 Minutos



CATEGORÍA
Bebidas

MATCHALI JUGO DETOX

Sugerimos: MATCHALI limón, jengibre y pimienta cayena

INGREDIENTES

- 2 g de Matchali (1 cucharadita a raz, la que llega con el empaque)
- 1 vaso de agua fría
- 1 tallo de apio
- 1 taza de espinacas
- Un poco de perejil
- 1 rebanada de manzana verde o piña (sin cáscara)
- 1 cm de jengibre (sin cáscara)
- Zumo de 1 limón

PREPARACIÓN

Adiciona 1 cucharadita a raz de Matchali (1 g, preferiblemente la que llega en el empaque) a 1/4 taza de agua tibia y revuelve bien hasta diluir el Matcha.

Corta el apio y la manzana o piña en trozos. Viértelos en la licuadora y agrega el agua, la espinaca, el jengibre, el perejil y el zumo de limón. Licua por 30 segundos o hasta que los ingredientes estén bien mezclados. Luego añade la mezcla de matcha y licua por 10 segundos más.

Vierte la preparación en un vaso o termo y bebe este jugo detox en ayunas por la mañana para brindarte toda la energía y antioxidantes que necesitas para el día.



1 PORCIÓN



MÉTODO
Calentador o refrigerador



TIEMPO
5 Minutos



CATEGORÍA
Bebidas

MATCHALI CON FRESAS MACERADAS

Sugerimos: MATCHALI clásico

INGREDIENTES

- 1 g de Matchali (media cucharadita, la que llega en el empaque)
- 1/4 taza agua tibia
- 1/3 vaso de leche de coco
- 1/2 taza de fresas cortadas en trozos
- Hielos

PREPARACIÓN

Adiciona media cucharadita de Matchali (1 g, preferiblemente la que llega en el empaque) a 1/4 taza de agua tibia y revuelve bien hasta diluir el Matcha. Luego licua esta mezcla con hielos y la leche de coco para tener una textura granizada.

Aparte, en un vaso macera las fresas en cubos y luego vierte la mezcla de Matchali. Puedes adicionar un poco de endulzante de tu preferencia a la mezcla de Matchali; recuerda que la leche de coco y las fresas ya tienen azúcar natural. ¡A disfrutar!





1 PORCIÓN

MATCHALI CON MASMELOS

Sugerimos: MATCHALI clásico



MÉTODO
Calentador



TIEMPO
5 Minutos



CATEGORÍA
Bebidas

INGREDIENTES

- 1 g de Matchali (media cucharadita, la que llega en el empaque)
- 1/4 taza agua tibia
- 1 taza de leche de almendras tibia
- 1 cucharada de masmelos pequeños
- Estevia o endulzante de preferencia

PREPARACIÓN

Primero, adiciona media cucharadita de Matchali (1 g, preferiblemente la que llega en el empaque) a 1/4 taza de agua tibia y revuelve bien hasta diluir el Matcha. Si quieres, puedes añadir endulzante natural de tu preferencia.

Luego agrega la leche de almentras tibia y revuelve. Puedes usar un whisker o mezclador eléctrico para batir un poco la mezcla y dejarla espumosa. Decora con los masmelos y espolvorea un poco de Matchali. ¡A disfrutar!



4 PORCIONES



MÉTODO
Calentador y refrigerador



TIEMPO
3 horas



CATEGORÍA
Bebidas

CUBITOS CONGELADOS DE MATCHALI

Sugerimos: MATCHALI en sus 3 referencias

INGREDIENTES

- 6 g de Matchali (tres cucharaditas a raz, la que llega en el empaque)
- 2 tazas de agua tibia

PREPARACIÓN

En un recipiente, adiciona tres cucharaditas a raz de Matchali (6 g, preferiblemente la que llega en el empaque) y un poquito de agua tibia. Revuelve bien hasta que el Matcha se haya disuelto y agrega el agua restante. Revuelve nuevamente y reserva unos minutos. Agrega esta mezcla a unas cubetas de hielo y lleva al congelador por 3 horas.

Podrás disfrutar de un matcha latte rápido con estos cubitos congelados de Matchali. Sólo lleva los cubitos a un vaso y agrega leche de tu preferencia: Almendras o coco. Endulza al gusto y ¡a disfrutar!





2 PORCIONES



MÉTODO
Sartén



TIEMPO
10 Minutos



CATEGORÍA
Desayunos

MATCHALI PANCAKES

Sugerimos: MATCHALI clásico

INGREDIENTES

- 4 g de Matchali (dos cucharaditas a raz, la que llega en el empaque)
- 4 claras de huevo
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de Canela
- 1 pizca de sal
- Jarabe de Vainilla
- Opcional: Fruta en trozos (de tu elección)

PREPARACIÓN

En un bowl, bate los huevos y añade una pizca de sal, la canela, un poquito de jarabe de vainilla y dos cucharaditas a raz de Matchali (4 g, preferiblemente la que llega en el empaque). Revuelve bien y luego agrega la leche de almendras y la avena en hojuelas. Revuelve nuevamente y cuando estén bien incorporados todos los ingredientes, calienta una sartén y esparce la mezcla en forma circular. Cuando empiecen a secarse voltéalos y verifica que estén bien cocidos en ambos lados. En cuestión de minutos tendrás unos deliciosos Pancakes de Matcha saludables.

Puedes decorar con miel de abejas y fruta de tu preferencia. ¡A disfrutar!



2 PORCIONES



MÉTODO
Wafflera



TIEMPO
10 Minutos



CATEGORÍA
Desayunos

MATCHALI WAFFLES

Sugerimos: MATCHALI clásico

INGREDIENTES

- 4 g de Matchali (dos cucharaditas a raz, la que llega en el empaque)
- 1 taza de leche de almendras
- 1 taza harina (de preferencia: almendras)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de stevia o tu endulzante de preferencia
- 1 huevo
- Aceite de coco

PREPARACIÓN

En un bowl, mezcla la leche, 1 cucharada de aceite de coco, el huevo y stevia en un recipiente grande. Batir bien hasta que el endulzante se disuelva.

En otro recipiente, agrega la harina, polvo de hornear, sal y mezclalos bien. Luego, agrega los ingredientes secos a los húmedos (harina a la mezcla de leche y huevos). Revuelve bien, con movimientos envolventes. Una vez que se vea una masa homogénea, agrega dos cucharaditas a raz de Matchali lentamente (4 g, preferiblemente la que llega en el empaque); la mezcla empezará a tomar un color verde brillante y deberás batirla hasta que el polvo se haya diluido totalmente, para que no haya grumos.

Deja reposar unos minutos, mientras calientas la wafflera con un poco de aceite de coco. Vierte suavemente la mezcla de waffles y retiralos cuando tengan un tono marrón brillante. Acompáñalos con fruta o tus toppings favoritos. ¡A disfrutar!





1 PORCIÓN



MÉTODO
Refrigerador



TIEMPO
5 Minutos



CATEGORÍA
Desayunos

BOWL MATCHALI CON YOGURT GRIEGO

Sugerimos: MATCHALI en sus 3 referencias

INGREDIENTES

- 1 g de Matchali (media cucharadita, la que llega en el empaque)
- Yogurt griego natural
- Stevia o endulzante de preferencia
- Toppings de tu elección: Frutas (arándanos, fresas, piña, banano, kiwi), frutos secos (anacardos, almendras en laminas, coco) o cereal (granola, hojuelas de maíz)

PREPARACIÓN

Vierte el yogurt en un bowl y mézclalo con media cucharadita de Matchali (1 g, preferiblemente la que llega en el empaque) y el endulzante. Comprueba que tenga el nivel de dulce que te guste. Una vez tengas lista la mezcla, añade los toppings que desees; nosotros te recomendamos mango, piña, fresas y nueces. ¡A disfrutar!



1 PORCIÓN



MÉTODO
Microondas



TIEMPO
5 minutos



CATEGORÍA
Desayunos

MATCHALI MUG CAKE

Sugerimos: MATCHALI en sus 3 referencias

INGREDIENTES

- 1 g de Matchali (media cucharadita, la que llega en el empaque)
- 3 cucharadas de leche de almendras
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 claras de huevo o 1 huevo entero
- 4 cucharadas soperas de harina de avena o almendra
- 1 cucharadita de levadura
- Jarabe de vainilla
- Endulzante natural (al gusto)
- Opcional: Canela y chips de chocolate semi-amargo (al gusto)

PREPARACIÓN

En una taza grande (apta para microondas), mezcla bien todos los ingredientes con un tenedor hasta obtener una consistencia uniforme y sin grumos. Puedes agregar (opcional) canela o chips de chocolate y mezclarlo levemente. Coloca la taza en el microondas por 2 minutos o hasta que veas que la masa sube hasta el borde (no la dejes mucho porque puede quedar seco el bizcocho). Deja reposar 1 minuto y dale vuelta a la taza sobre un plato para desmoldarlo. Acompáñalo con un poco de fruta (de tu elección) y si quieres una consistencia mas húmeda, puedes agregar una cucharada de leche (vegetal) sobre el bizcocho. ¡A disfrutar!





1 PORCIÓN



MÉTODO

Refrigerador



TIEMPO

5 Minutos



CATEGORÍA

Desayunos

PARFAIT DE MATCHALI

Sugerimos: MATCHALI clásico

INGREDIENTES

- 1 g de Matchali (media cucharadita, la que llega en el empaque)
- Yogurt griego
- Endulzante natural (al gusto)
- Granola
- Fruta en trozos (de tu elección)

PREPARACIÓN

En un bowl mezcla el yogurt griego con media cucharadita de Matchali (1 g, preferiblemente la que llega en el empaque) y un poco de endulzante (al gusto). Luego en un vaso de vidrio (con la porción deseada) agrega dos cucharadas de granola, luego el yogurt y un poco de fruta picada de tu elección. Repite el proceso hasta completar la porción que desees. Para esta receta, te recomendamos usar kiwi y uvas verdes. ¡A disfrutar!



1 PORCIÓN



MÉTODO

Refrigerador



TIEMPO

12 horas



CATEGORÍA

Desayunos

AVENA CON MATCHALI

Sugerimos: MATCHALI clásico

INGREDIENTES

- 2 g de Matchali (1 cucharadita a raz, la que llega con el empaque)
- 1 taza de leche vegetal (almendras o coco)
- 5 cucharadas de avena en hojuelas
- Miel de abejas o endulzante natural (al gusto)
- Opcional: Fruta en trozos

PREPARACIÓN

En un bowl agrega todos los ingredientes y mezcla bien. Deja en la nevera durante la noche y sirve en la mañana para un desayuno nutritivo. Acompaña con frutas de tu elección. ¡A disfrutar!





1 PORCIÓN



MÉTODO
Refrigerador



TIEMPO
1 hora



CATEGORÍA
Desayunos

PUDÍN DE CHÍA CON MATCHALI

Sugerimos: MATCHALI clásico

INGREDIENTES

- 2 g de Matchali (1 cucharadita a raz, la que llega con el empaque)
- Media taza de leche vegetal (almendras o coco)
- 2 cucharadas de chía
- Banano y fresas en trozos (o la fruta de tu elección)
- Endulzante al gusto
- Opcional: Toppings como coco rayado o frutos secos en trozos.

PREPARACIÓN

En un recipiente con tapa, agrega media taza de leche, dos cucharadas de chía y 1 cucharadita a raz de Matchali (2 g, preferiblemente la que llega en el empaque). Revuelve bien, cierra el recipiente y guarda por una hora en la nevera. Luego en un vaso (de tu porción preferida) agrega la fruta en trozos, luego dos cucharadas del pudín y repite el proceso hasta completar la porción. Decora con fruta y tus toppings favoritos. ¡A disfrutar!



PORCIÓN:
PAN MEDIANO



MÉTODO
Horno



TIEMPO
1 hora



CATEGORÍA
Desayunos

PAN DE MATCHALI

Sugerimos: MATCHALI en sus 3 referencias

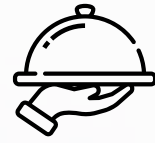
INGREDIENTES

- 18 g de Matchali (9 cucharaditas a raz, la que llega en el empaque)
- 1 1/4 taza de agua tibia
- 1/4 taza de miel de abejas
- 520 g de harina de trigo
- 7 g de levadura seca de panadería
- 1 cucharadita de sal
- 30 g de leche en polvo
- 45 g de mantequilla sin sal derretida

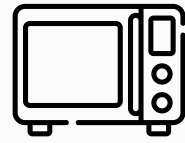
PREPARACIÓN

En un bowl, agrega el agua tibia y la miel. Revuelve hasta que se incorpore toda la miel y agrega la levadura. Mezcla un poco y deja reposar por 5 minutos o hasta que se la levadura se active (hasta que se esponje o tome un color mas claro). En la batidora, vierte la harina de trigo, la sal, la leche en polvo, la mantequilla, tamiza y agrega el té Matchali (puedes pasarlo por un colador para quitar los grumos) y finalmente agrega la mezcla de levadura. Revuelve en la batidora los ingredientes durante 10 minutos y asegúrate de que todo quede bien mezclado. Luego masajea la masa con las manos, dale forma redonda y ponla en un recipiente; agrega unas gotitas de aceite de oliva y espárcela sobre la masa. Cubre el recipiente con un paño o plástico de cocina y deja reposar hasta que la masa tome el doble de tamaño. Precalienta el horno a 175°C; mientras tanto, pon la masa de pan en un molde previamente untado de mantequilla y esparce un poco de miel de abejas en la parte superior. Lleva al horno durante 35 minutos. Verás cómo poco a poco comienza a inflarse y tomar un tono marrón brillante. Retira el pan del horno y déjalo reposar por media hora. Desmolda y sirve. ¡A disfrutar!





8 PORCIONES



MÉTODO
Horno



TIEMPO
50 Minutos



CATEGORÍA
Snacks

GALLETAS DE MATCHALI

Sugerimos: MATCHALI en sus 3 referencias

INGREDIENTES

- 8 g de Matchali (4 cucharaditas a raz, de la que llega en el empaque)
- 250 g de Harina de almendras
- 2 cucharadas de miel de abejas (o endulzante natural)
- 150 g de Mantequilla sin sal
- 1 Huevo
- 1 cucharadita de Levadura en polvo
- 1 pizca de Sal
- Opcional: Chips de chocolate blanco

PREPARACIÓN

En un bowl mezcla la mantequilla con la miel de abejas hasta que quede una consistencia cremosa. Añade el huevo y mezcla nuevamente. En otro bowl tamiza la harina y las 4 cucharaditas a raz de Matchali (8 g, preferiblemente la que llega en el empaque). Revuelve y agrégalo a la anterior mezcla junto con la levadura; amasa todo hasta que quede una masa uniforme y sin grumos. Luego agrega la pizca de sal y los chips de chocolate blanco. Mezcla una vez más y coloca un papel sulfurizado (o papel vegetal) sobre una bandeja de horno.

Con la masa forma bolas de unos 6 o 7 centímetros de diametro sobre el papel, distanciados entre sí (ya que las galletas crecen un poco). Aplástalas con el dorso de una cuchara (previamente mojada con un poco de agua fría) para darles forma de disco. Introduce la bandeja en el horno precalentado a 180°C durante unos 15 minutos, hasta que queden crujientes. Deja reposar 20 minutos y ¡A disfrutar!



1 PORCIÓN



MÉTODO
Sartén



TIEMPO
12 horas



CATEGORÍA
Snacks

MATCHALI BARS

Sugerimos: MATCHALI clásico

INGREDIENTES

- 2 g de Matchali (1 cucharadita a raz, la que llega con el empaque)
- 65 gramos de masmelos
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1/2 taza de Granola o Cereales (crispies u hojuelas)
- 2 cucharadas de Coco rallado (opcional)
- Mantequilla de mani o almendras

PREPARACIÓN

En un sartén agrega los masmelos y la mantequilla. Revuelve hasta que se derritan y agrega 1 cucharadita a raz de Matchali (2 g, preferiblemente la que llega en el empaque). Mezcla bien y añade los cereales con el coco rallado, revolviendo hasta incorporar bien todos los ingredientes. Retira de la sartén y esparce uniformemente sobre una refractaria o bandeja para que quede de 4-5 cm de alto; haz líneas diagonales con la mantequilla de maní sobre toda la mezcla. Deja enfriar media hora en la nevera; luego córtalo en trozos (como barritas de cereales) y disfruta como snack o merienda entre comidas.





4 PORCIONES

SNACKS CONGELADOS DE YOGURT GRIEGO Y MATCHALI

Sugerimos: MATCHALI clásico



MÉTODO
Refrigerador



TIEMPO
3 horas

INGREDIENTES

- 3 g de Matchali (una cucharadita y media a raz, de la que llega en el empaque)
- 500g de yogurt griego
- Endulzante al gusto (stevia o miel de abejas)
- Toppings de tu preferencia: Frutas en trozos o frutos secos.

PREPARACIÓN

En un bowl mezcla bien el yogurt griego con la miel de abejas y 1 cucharadita y media a raz de Matchali (3 g, preferiblemente la que llega en el empaque). Esparce en una bandeja y agrega aleatoriamente: Arándanos frescos, trozitos de fresas y almendras en láminas. Lleva al congelador por 3 horas. Saca la bandeja y parte en trozos para guardarlos por porciones. ¡Disfrútalos como snack o merienda entre comidas!



CATEGORÍA
Snacks



6 PORCIONES

DONUTS HELADOS DE MATCHALI

Sugerimos: MATCHALI clásico



MÉTODO
Refrigerador



TIEMPO
3 horas

INGREDIENTES

- 2 g de Matchali (1 cucharadita a raz, la que llega con el empaque)
- 500 g de yogurt griego
- Mantequilla de Maní
- Chips o trozitos de chocolate semiamargo
- 1 taza de fresas
- Nota: Necesitaras un molde con forma de donuts.

PREPARACIÓN

En bowl mezcla bien el yogurt griego con la mantequilla de maní y una cucharadita a raz de Matchali (2 g, preferiblemente la que llega en el empaque). Agrega los chips de chocolate.

En otro bowl, macera las fresas con un poco de agua hasta crear una mermelada espesa. Toma el molde en forma de donuts y agrega una capa de mermelada y otra capa mas gruesa de la mezcla de yogurt, hasta cubrir la totalidad del molde. Lleva al congelador por 3 horas y ¡disfruta de este delicioso snack!



CATEGORÍA
Snacks



MATCHALI

SÍGUENOS EN INSTAGRAM COMO



matchalii_tea