

*Receta*  
**CHEESECAKE  
ASHWANDHA**



*Better***you.**  
— METHOD —

RECETARIO BIOINTELIGENTE

# *Innovación Fitness y Salud Holística*

Esta receta es una creación de la chef-nutrióloga más innovadora del mundo wellness, diseñado para mujeres que desean elevar su salud física, emocional y energética a través de platillos únicos, visualmente estéticos y nutricionalmente potentes.

*Better*YOU.  
— METHOD —

# ***Ingredientes***

**Tiempo total: 10 min (+30 min de refrigeración)**  
**Porciones: 2 porciones**

- ✓ 1/3 taza de chía dorada activada
- ✓ 2 cdas de pasta de algarrobo
- ✓ 1 cda de tahini negro
- ✓ 1 taza de yogur vegetal (coco o almendra)
- ✓ 1/2 cdita de ashwagandha en polvo
- ✓ Ralladura de 1/2 yuzu o limón rosa



***Paso a  
Paso***

*Better***you.**  
— METHOD —



## ***PASOS A SEGUIR***

- 1** Mezcla chía, pasta de algarrobo y tahini hasta formar la base.
- 2** Presiona la mezcla en un molde individual.
- 3** Combina el yogur con ashwagandha y yuzu.
- 4** Vierte sobre la base y enfría 30 minutos.
- 5** Decora con láminas de cítrico o flores comestibles.



## ***TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)***

<b><i>Nutriente</i></b>	<b><i>Cantidad</i></b>
Energía	235 kcal
Proteína	6 g
Grasa	12 g
Carbohidratos	26 g
Fibra	8 g
Azúcares naturales	10 g

# *Beneficios*

- La chía aporta fibra soluble que mejora digestión y saciedad.

- La ashwagandha ayuda a regular cortisol y equilibrio emocional.

- El tahini negro aporta calcio y antioxidantes.

- El algarrobo es bajo en grasa y dulce natural sin picos de glucosa.

- El yogurt vegetal apoya microbiota y reduce inflamación.