

Betteryou.
— METHOD —

Receta
CRUDO DE CACAO

RECETARIO BIOINTELIGENTE

Innovación Fitness y Salud Holística

Estereceta es unacreación de lachef-
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.

Betteryou.
— METHOD —

Ingredientes

Porciones: 2 porciones

- ✓ 3 cdas de pasta de cacao ceremonial
- ✓ 1 cda de miso blanco artesanal
- ✓ 1/2 cdita de reishi en polvo
- ✓ 1 cda de mantequilla de macadamia
- ✓ 1 cdita de polen fresco para decorar

Paso a Paso

- Derrite la pasta de cacao a baño maría suave.
- Mezcla con el miso blanco hasta integrar bien.
- Agrega el reishi y mantequilla de macadamia.
- Vierte en moldes pequeños y enfría por 10 minutos.
- Decora con polen fresco antes de servir.

**TIEMPO
ESTIMADO:**
15 MINUTOS

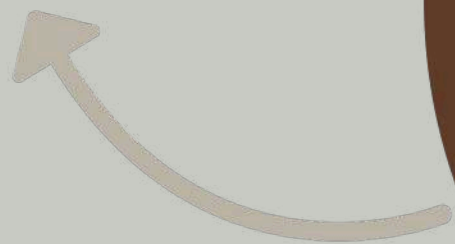




TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	182 kcal
Proteína	3.4 g
Carbohidratos	7.8 g
Azúcares	1.9 g
Grasas totales	15.5 g
Fibra	2.6 g

Beneficios

Adaptógeno profundo + inmunidad superior

Equilibrio hormonal adrenal

Satisfacción saciante sin azúcar