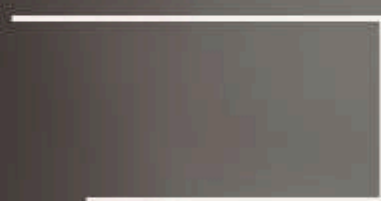


Betteryou.
— METHOD —



SPAGUETTI DE ALGA WAKAME



RECETA



RECETARIO BIOINTELIGENTE

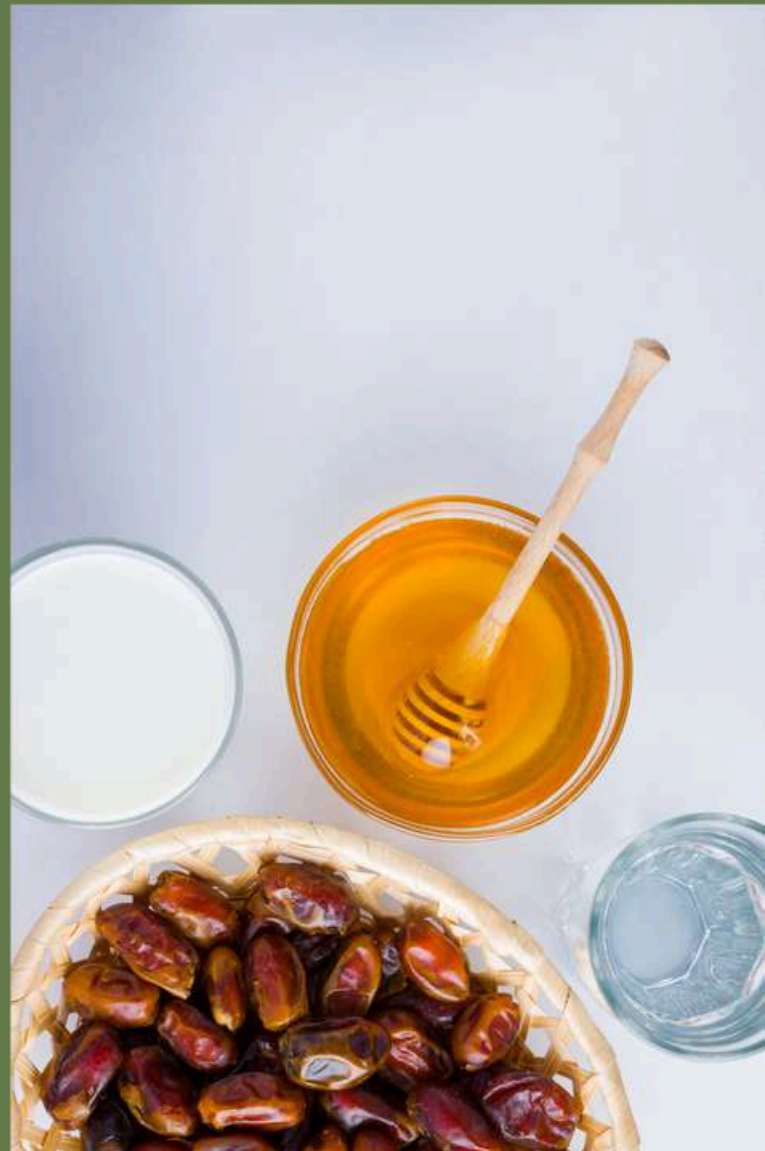
Innovación Fitness y Salud Holística

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.

*Better***you.**
— METHOD —



Ingredientes



Ingredientes

Tiempo de preparación: 20 min | Porciones: 2 porciones

- ✓ 1 taza de alga wakame seca
- ✓ 1/2 taza de agua con limón morado
- ✓ 1/2 taza de guayaba fermentada o chutney de guayaba natural
- ✓ 1/2 cdita de anís estrellado en polvo
- ✓ 1/2 cdita de jengibre negro rallado
- ✓ 1/2 taza de tempeh curado en hoja santa, cortado en cubos

PASO A PASO



Instrucciones:

- 1 Hidrata el wakame en agua con limón morado durante 10 minutos.
- 2 Prepara la salsa triturando la guayaba fermentada con anís estrellado.
- 3 Agrega el jengibre negro rallado a la salsa.
- 4 Saltea los cubos de tempeh con hoja santa por 5 minutos.
- 5 Mezcla wakame con la salsa y sirve con tempeh como topping.



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	198 kcal
Proteína	10.5 g
Grasas totales	5.2 g
Carbohidratos	29 g
Azúcares naturales	8.7 g
Fibra	6.3 g
Sodio	Moderado (propio de la alga)
Grasas saturadas	0.9 g

Beneficios

Alta en yodo natural (apoya tiroides)

Probiótico potente + digestión ligera

Favorece metabolismo y piel luminosa

*Better***YOU.**
— METHOD —