



## **Muffins de Pavo con huevo y vegetales**

3-4 porciones

calorías estimadas:224

### ***Ingredientes:***

#### ***Para el pavo;***

1 cucharada de aceite de aguacate

¼ libra de pavo molido (preferiblemente orgánico)

1 diente de ajo

¼ cucharadita de salvia

¼ cucharadita de tomillo

Un poco de pimienta roja (opcional)

#### ***Para los muffins:***

1 taza de flores de brócoli cocinadas cortadas en pedazos pequeños

5 huevos

1/2 taza de leche de almendras o coco

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta

### **Instrucciones:**

Precalentar el horno a 350F.

En una taza grande mezclar el pavo, el ajo, la salvia, el tomillo, pimienta roja.

En una sartén, añade los ingredientes que mezclamos antes y esperamos hasta que el pavo no este rosado y se vea cocinado. Remuévalo del calor y póngalo a un lado

Para los muffins coloca un molde para muffins y engrase o cúbralos con moldes metálicos.

Vamos a colocar un poco de la mezcla de pavo, brócoli y si quiere añadir algo de queso también es una buena opción.

En un bowl aparte mezclamos los huevos, la leche, sal y pimienta y llevamos al horno.

Horneamos los muffins por 30 minutos o hasta que estén listos.

Estos muffins se pueden dejar listos congelados y duran hasta 1 mes en el congelador.

### **Quinoa en remojo con sabor a chai.**

3-4 porciones

calorías estimadas:321

#### ***Ingredientes:***

1 taza de quinoa cocida o ½ taza de quinoa cruda.

½ taza de leche de coco

½ taza de leche de almendras o leche vegetal

1 canela en astilla

2 dientes de cardamomo con cascara

2 flores de anís estrella

1 cucharadita de jengibre en polvo

1 cucharada de canela en polvo

1 cucharada de miel o ¼ cucharadita de Stevia

Una pizca de sal

#### **Instrucciones:**

En la estufa vamos a colocar todos los ingredientes y los vamos a llevar a hervir, revolviendo y llevando a fuego lento hasta que se la mezcla tenga una contextura más espesa.

Llevamos a unos recipientes de vidrio, esperamos a que se enfría y lo metemos en la nevera.

Al día siguiente lo podemos comer con frutas frescas, como banano, arándanos e incluso podemos añadir un poco de mantequilla de almendras para incrementar la proteína de esta receta.

Natalia Serrano Wellness LLC

[www.natalia-serrano.com](http://www.natalia-serrano.com)

Instagram: @Nataliaserranowellness