

PLACERES
ORGÁNICOS

HAPPY *recipes* *con*



—HAPPY MARMALADES[®]—

Guava muffins

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones: 12

INGREDIENTES

- » 2 huevos
- » 1 taza de harina de avena o de trigo integral
- » 1 cda de aceite de coco
- » ¼ de taza de Stevia o azúcar de coco
- » ⅓ taza de **Mermelada Happy Guava**
- » 1/2 cdita de polvo para hornear
- » 1 cdita de extracto de vainilla
- » 3/4 tz leche de almendras

En un bowl tamizamos la harina junto al polvo de hornear. Después, agregamos el azúcar, los huevos y la mermelada y mezclamos hasta tener una mezcla homogénea.

Añadimos el aceite de coco, la leche y revolvemos de nuevo.

Guardamos la mezcla en el refrigerador mientras precalentamos el horno a 200 c.

Ya precalentado el horno preparamos los moldes para muffins y horneamos 25 minutos. Pinchamos con un palillo, si sale limpio estarán listos, adorna con un poco de mermelada Happy Guava encima.



Sushi dulce

Tiempo de preparación: 35 minutos

Porciones: 12

INGREDIENTES

- » 1 taza de arroz blanco para sushi
- » 1 ½ tazas de agua
- » 400ml de leche de coco
- » 1 cdita de stevia
- » ¼ cdita de sal de colima
- » 5 cdas de **Mermelada Happy Mango**
- » 1 taza de coco rallado

Enjuagar el arroz hasta que el agua salga completamente transparente y déjalo remojar 20 minutos en 1 tz agua.

Agrega el resto de agua y 100ml de leche de coco, la stevia y la sal, revuelve y cocina a fuego lento hasta que el arroz esté cocido.

Cubre un tapete de sushi enrollable con plástico de cocina y papel cera, pon la mitad del arroz que acabas de cocinar en el papel y cubre con otra capa de papel cera y enrolla para distribuir el arroz dejando 1cm de grosor.

Distribuye encima del arroz la mermelada de mango y enrolla para formar el rollo.

Tuesta el coco rallado en un sartén y esparcelo en el tapete de sushi, pasa el rollo sobre el coco.

Corta en 12.



Tilapia caramelizada

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: 2

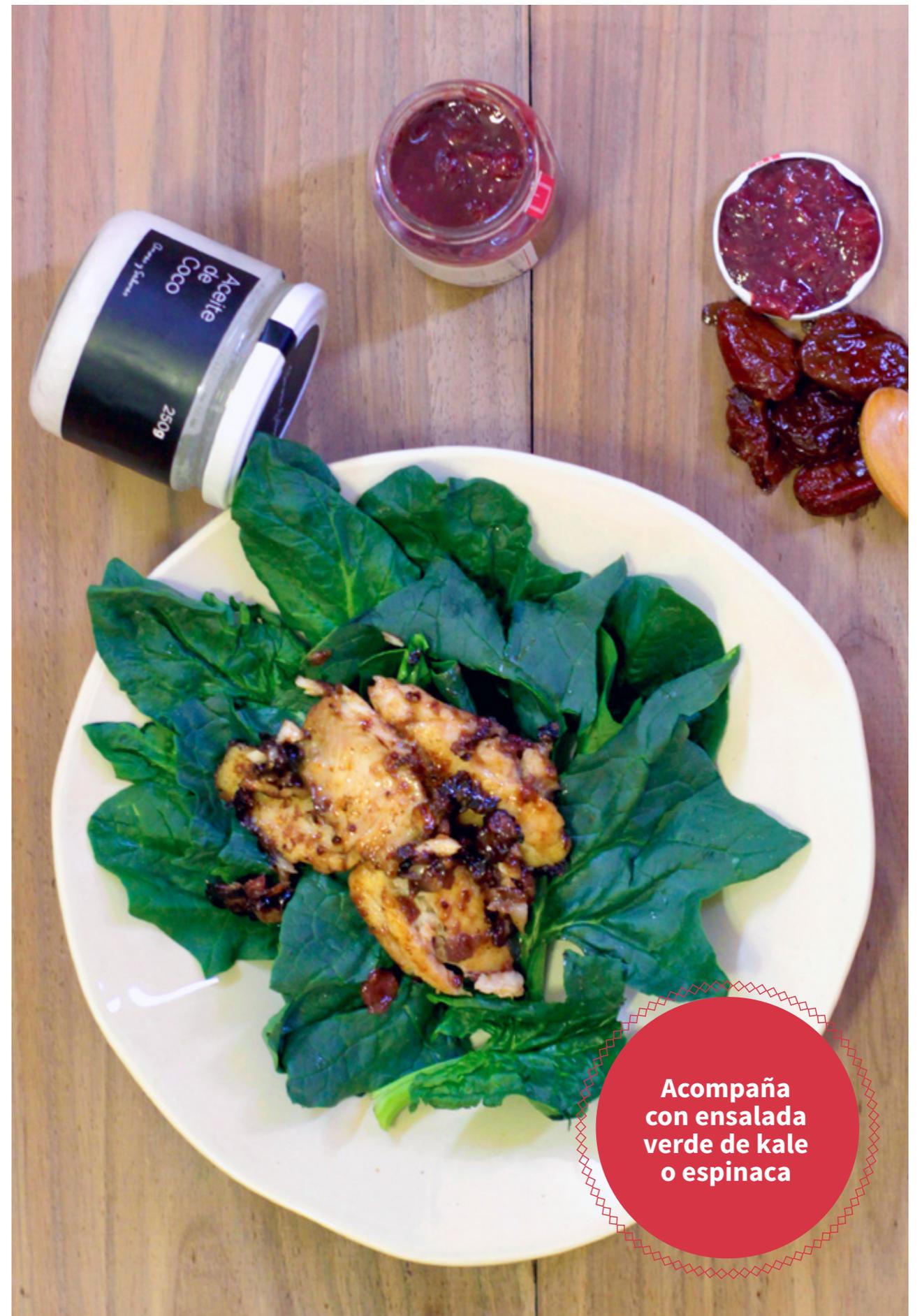
INGREDIENTES

- » 2 filetes de pescado tilapia
- » 4 cdas de **Mermelada Berry Happy**
- » ½ cda de salsa chipotle
- » 1 cda Aceite de coco
- » Pizca de sal de colima

Mezcla la mermelada Berry Happy con la salsa chipotle y barniza los filetes de pescado, agrega la sal encima.

Calienta en un sartén el aceite de coco hasta que quede líquido y fríe los filetes de pescado.

Sirve con una cama de espinacas.



Acompaña
con ensalada
verde de kale
o espinaca

Bocaditos de papaya

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: 2

INGREDIENTES

- » 1 taza de **Mermelada Papaya Cocktail**
- » 1 taza de avena
- » ½ taza de mango en cuadritos

Procesa la avena en un procesador de alimentos.

Agrega la mermelada Papaya Cocktail hasta que se forme una masa firme..

Separa la masa en 10 piezas y aplanale ncírculos, pon en el centro un cubito de mango y envuélvelo con la masa.

Refrigera por 2 horas



Yogurt tropical

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 1

INGREDIENTES

- » ½ taza de yogurt griego sin azúcar
- » 2 cdas de **Mermelada Guava Passion**
- » ¼ taza de Granola

Agrega en un bowl pequeño las 2 cdas de Guava Passion, pon encima el yogurt y adorna con la granola



Agrega tus
toppings
favoritos

Chocolate pinto

Tiempo de preparación: 5 minutos
Porciones: 1

INGREDIENTES

- » ½ taza de cacao en polvo
- » 1 taza de manteca de cacao
- » ½ taza de miel de maple o azúcar.
- » 1 pizca de vainilla
- » 2 cdas de **Mermelada de Jamaica y Chía**

Pon una olla a baño María todos los ingredientes a excepción de la mermelada, mezcla los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea, checa sabor y ajusta la miel o azúcar al gusto.

En unos moldes, vierte la mitad del chocolate líquido, y agrega ¼ de cucharadita de la mermelada. Y cubre con el chocolate restante.

Mete los moldes al congelador por aproximadamente una hora y media y saca. Es recomendable mantenerlos en el refrigerador o congelador.





Esríbenos a:

contacto@placeresorganicos.com

f [placeresorganicos](#)  [@domiorganica](#)

www.placeresorganicos.com