

imusa®

RECETAS **SALUDABLES**
EN TU EASY FRY
DE **IMUSA**

CON



@laura.enjoyfit

Ebook # 2



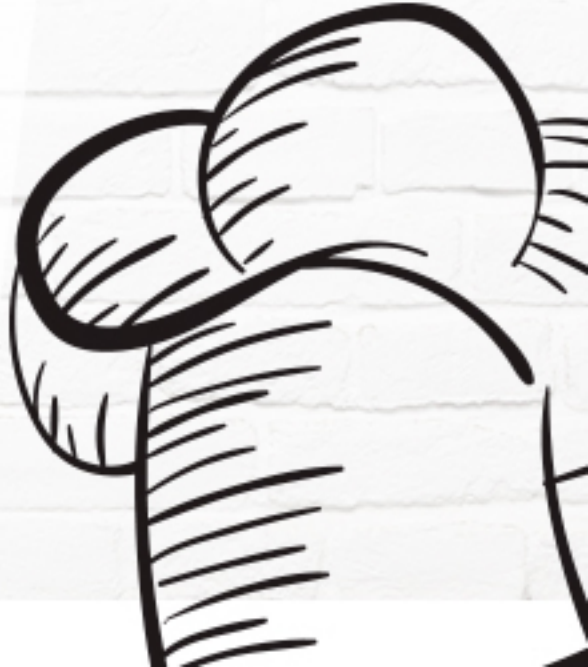


¡Easy Fry IMUSA, rápida, fácil y práctica!

Descubre en nuestra serie de recetarios en colaboración deliciosas recetas para sorprender a los que amas.

En cada recetario encontrarás 5 preparaciones en **Easy Fry**, propuestas por uno de los expertos que seleccionamos para participar en esta colección especial que encontrarás completa en

www.imusa.com.co/producto/easy-fry/





“¡Hola!

¡La comida saludable es mi pasión!

Soy Laura Cruz, Coach Profesional, experta en nutrición y amante de la cocina saludable.

La practicidad que nos entrega la freidora sin aceite me ha permitido explorar muchísimas recetas.

*Descubrí en la **Easy Fry** un complemento perfecto para todas mis recetas; ahorro tiempo, esfuerzo y obtengo los resultados que necesito.*

Comparto con ustedes 5 deliciosas recetas para que continúen disfrutando y experimentando la cocina.”

Laura Cruz





Menú

Croquetas de brócoli
con queso parmesano 5

Pan de avena con finas hierbas 6

Camarones al curry gratinados 7

Muffins de vainilla marmolados 8

Lasaña de berenjena 9



CROQUETAS DE BRÓCOLI CON QUESO PARMESANO



IMUSA®



Porciones: 6 unidades
Tiempo de preparación: 3 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos



INGREDIENTES

- 1 taza de brócoli rallado (1/2 brócoli aprox)
- ½ taza de queso parmesano
- ¼ taza de harina de almendras
- ¼ taza de harina de avena
- 1 huevo
- Comino, sal marina y pimienta



PREPARACIÓN

1. En un bowl mezcla todos los ingredientes muy bien hasta que quede todo incorporado.
2. Arma las croquetas y llévalas a la **Easy Fry IMUSA**.
3. Déjalas por 15 minutos a 150°C (300°F) (voltéalas a los últimos 5 minutos para que doren por ambos lados).
4. ¡Sirve caliente y disfruta!



PAN DE AVENA

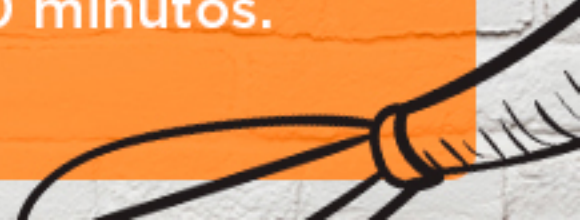
FINAS HIERBAS

**IMUSA®**

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de harina de avena
 - ½ taza de avena en hojuelas
 - 3 huevos
 - ½ taza de leche de almendras sin azúcar
 - ½ cucharadita de sal marina
 - 1 cucharada de mantequilla clarificada o aceite de oliva
 - Finas hierbas al gusto: orégano, laurel, albahaca
- 

PREPARACIÓN

1. En un bowl mezcla los huevos y bátelos muy bien manualmente.
 2. Agrega los demás ingredientes líquidos (bebida de almendras, mantequilla clarificada).
 3. Agrega poco a poco la harina de avena, polvo para hornear y sal marina. Cernir la harina antes de mezclarla.
 4. Agrega la avena en hojuelas y mezcla muy bien.
 5. Echa un poquito de mantequilla clarificada en un recipiente de vidrio.
 6. Agrega la mezcla al recipiente.
 7. Finalmente pon las finas hierbas al gusto.
 8. Pon en la **Easy Fry IMUSA** a 160°C (320°F) por 20 minutos.
 9. Deja enfriar por 15 minutos antes de desmoldar.
- 



Porciones: 6 porciones
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

CAMARONES **AL CURRY** **GRATINADOS**

**imusa®**

INGREDIENTES

- 150 gramos de camarones precocidos
 - 1/3 taza bebida de coco sin azúcar
 - 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
 - ½ cucharadita de comino en polvo
 - ¼ taza queso parmesano
 - Pimienta negra, ajo, pimienta cayena, canela y sal al gusto
- 

PREPARACIÓN

1. Saltea los camarones en un sartén antiadherente con ajo y pimienta.
 2. En un bowl aparte mezcla la bebida de coco con la cúrcuma, comino, pimienta cayena y canela para hacer el curry.
 3. Cuando los camarones estén sellados, agrega la mezcla al sartén por 2 minutos aproximadamente.
 4. Lleva los camarones con el curry a un recipiente y agrega el queso parmesano.
 5. Ponlos en la **Easy Fry IMUSA** por 5 minutos a 160°C (320°F) para gratinar.
 6. ¡Sirve caliente y disfruta!
- 



Porciones: 1 porción

Tiempo de preparación: 8 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos



MUFFINS DE VAINILLA MARMOLADOS

**Imusa®**

Porciones: 6 unidades
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos



INGREDIENTES

- 
- ½ taza de harina de avena
 - ¼ taza de avena en hojuelas
 - 1 huevo
 - 1 cucharada de stevia líquida
 - 1 cucharada de aceite de coco
 - 2 cucharadas de leche de coco sin azúcar
 - ½ cucharada de cacao en polvo
 - ¼ taza de leche de almendras sin azúcar
 - 1 cucharadita de esencia de vainilla
 - ½ cucharadita de polvo para hornear

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes en un bowl, primero los ingredientes húmedos y luego los secos (menos el cacao).
 2. Aparte, en 2 cucharadas de mezcla inicial agrega el cacao y revuelve muy bien.
 3. Lleva la mezcla inicial a los moldes, agrega un poco de la mezcla con cacao y haz los círculos manuales con ayuda de un palillo.
 4. Pon en la **Easy Fry IMUSA** por 10 minutos a 150°C (300°F).
 5. ¡Sirvelos calientes y disfruta!
- 

LASAÑA DE BERENJENA

**Imusa®**

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana
- ½ taza de pasta de tomate concentrada
- ½ taza de queso parmesano o el queso de tu preferencia
- Hojitas frescas de orégano y albahaca (pueden ser también secas)

PREPARACIÓN

1. Corta las berenjenas delgadas manualmente o con ayuda de una mandolina.
 2. Llévalas a un recipiente con agua y sal (esto se hace para quitar el sabor amargo) por aproximadamente 20 minutos.
 3. Lava las berenjenas con abundante agua y reserva.
 4. En unas mini refractarias de vidrio empieza a armar la lasaña por capas, intercalando la pasta de tomate, la berenjena y finalmente el queso.
 5. Lleva a la **Easy FRY IMUSA** por 15 minutos a 140°C (revisa constantemente para evitar que el queso se dore en exceso).
 6. ¡Disfruta!
- 



Porciones: 2 porciones
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos





Seguro estas recetas te encantarán.
Conoce muchas más en los otros ebooks
de esta serie y síguenos en nuestras redes sociales
para que siempre estés al tanto de nuestras novedades.



Recuerda que también puedes encontrar tu
Easy Fry favorita en:

