

A top-down view of several rectangular energy bars made with a dark, textured base of seeds and nuts. The bars are scattered on a light-colored surface, surrounded by various ingredients: dried apricots, dark raisins, light-colored cashews, and shredded white coconut flakes. The text 'BARRITAS ENERGÉTICAS DE ALBARICOQUE, CEREZA Y CHÍA' is overlaid in large, white, textured letters.

BARRITAS ENERGÉTICAS DE ALBARICOQUE, CEREZA Y CHÍA

Una barra de energía rápida y fácil hecha con nueces llenas de proteínas y semillas de chía junto con frutos secos dulces y coco.

GF

V

Receta de [Lindsey Johnson](#) vía [Hello Glow](#)

Total: 10 minutos

Ingredientes

- 1 taza de dátiles sin hueso
- 1 taza de anacardos (o otra nuez)
- 1/2 taza de mitades de albaricoque seco
- 1/2 taza de cerezas secas
- 1/2 taza de coco rallado sin azúcar
- 2 cucharadas de semillas de chía

Direcciones

Coloque todos los ingredientes en el recipiente de un procesador de alimentos. Pulso hasta finamente picado. La mezcla debe mantenerse bien.

Ponlo en un pedazo de pergamino o envoltura de plástico y forma en un cuadrado de 8 por 8 pulgadas.

Enfríe en el refrigerador hasta que esté lo suficientemente firme como para cortar en barras.

Notas: Las nueces, semillas y frutos secos se pueden sustituir por cualquier variedad. Si la mezcla está demasiado seca y no se pega, agregue un poco de aceite de coco o unas pocas dátiles extra, o unas cucharaditas de mantequilla de nuez.

Pan Sin Amasar

Esta receta fácil de pan de 5 ingredientes hará que el pan envuelto en plástico sea cosa del pasado. ¡No se necesita panificadora!

Receta de Kate Nelson.

Total: 30 minutos (más tiempo para que la masa suba, aproximadamente 13-22 horas)

Ingredientes

2 tazas de harina blanca
1 taza de harina de trigo
¼ cucharadita de levadura instantánea
1 cucharadita de sal
1 5/8 taza de agua

Direcciones

En un tazón grande, combine las harinas, la levadura y la sal. Agregue el agua y revuelva hasta mezclado. La masa será pegajosa. Cubra el tazón (uso una tapa de silicona) y déjelo reposar durante 12-20 horas.

Espolvorea la masa con un poco de harina y amasa un par de veces. Dale forma de bola con la costura hacia abajo. Cubra nuevamente y déjelo reposar 30 minutos a 2 horas.

Precalente el horno a 415 grados. Ponga una olla pesada de 6 a 8 cuartos, como un horno holandés esmaltado, en el horno mientras se precalienta. Cuando el horno esté listo, saque la olla y espraya la olla con aceite o un poco de mantequilla.

Coloque la bola de masa en la olla y haga hendiduras en la parte superior si lo desea. Cubra con la tapa y hornee por 30 minutos, luego retire la tapa y hornee otros 15 a 20 minutos.

Si tiene un termómetro de lectura instantánea, puede probar la temperatura interior. El pan está listo cuando alcanza unos 195 grados.



Exfoliante facial de avena y miel

La avena y la miel tienen propiedades hidratantes, este exfoliante es particularmente bueno durante meses fríos de invierno cuando la piel tiende a secarse e irritarse.

GF

V

Receta de Dabbles and Babbles

Ingredientes

Dos partes de avena (molida finamente en una licuadora o procesador de alimentos)

Una parte miel

Una parte de aceite de almendras (o coco o aceite de oliva, el que prefieras)

Direcciones

Mezcle todo hasta que quede una mezcla espesa y pegajosa

Siéntase libre de agregar un poco de aceite extra o incluso unas gotas de agua si es demasiado pegajosa o grumosa

Ponlo en la cara y frota en la piel, déjalo en la piel durante un par de minutos, y luego enjuague