



Galletas de Cacao y Maca Sin Hornear

Ingredientes

- 1/2 taza de cacao en polvo*
- 1 1/2 tazas de harina de almendras*
- 1/2 taza de aceite de coco derretido y enfriado*
- 1/3 de taza de miel de maple, flores o abejas*
- 1 cucharada de maca en polvo*
- 1/4 de cucharadita de sal del Himalaya o sal regular*
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla*

Utensilios

- un recipiente mediano para mezclar*
- papel mantequilla*
- un recipiente para el congelador*
- un cortador de galletas o*
- flauta de Champagne*
- un rodillo*
- una superficie plana o tabla*



Trufas Crudas de Aguacate, Cacao y Maca

Ingredientes

1 aguacate

1/4 cup + 1 cucharada de cacao en polvo

2 cucharadas de pasta de dátiles

2 cucharadas de aceite de coco

1 cucharada de de maca en polvo

una pizca de sal del Himalaya o sal común

Utensilios

un procesador o licuadora

una superficie plana o tabla

un recipiente para guardar en el congelador



Bocaditos de Energía de Maca

Ingredientes

- 1/2 taza de semillas de calabaza crudas*
- 1/2 taza de semillas de girasol crudas*
- 1/2 taza de pistachos crudos*
- 1 cucharada de maca en polvo*
- 1 cucharada de semillas de chía*
- 10 dátiles medjool (sin semillas) o dátiles regulares*
- 1/2 cucharadita de sal marina*
- 1 a 3 cucharadas de agua*

Utensilios

- un procesador o licuadora*
- una superficie plana o tabla*
- un recipiente para guardar en el congelador*