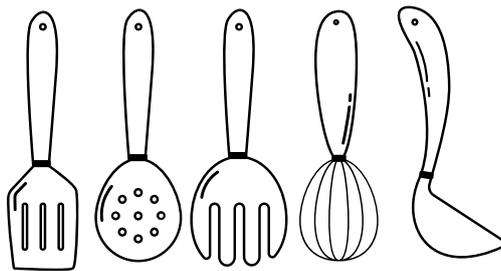




LA MAGIA DE COCINAR GRANDES MOMENTOS



MOKI



LA MAGIA DE COCINAR...

¡Bienvenidx a MOKI!

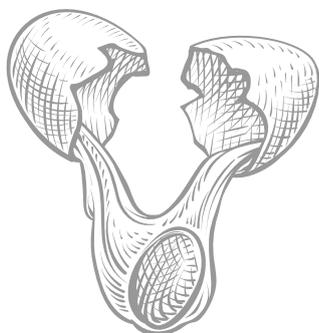
Creemos que la cocina es mucho más que un lugar: es el corazón del hogar, donde nacen las historias más cálidas, las risas espontáneas y los momentos inolvidables.

MOKI nació con una misión clara: ayudarte a disfrutar de esos instantes mágicos, transformando lo cotidiano en algo extraordinario. Sabemos que la vida está llena de desafíos, y nuestra meta es simplificar tu día a día con herramientas prácticas, innovadoras y llenas de estilo, para que puedas concentrarte en lo que realmente importa: **compartir y crear**.

Este eBook es nuestra manera de acompañarte en el viaje. Está lleno de recetas versátiles, consejos útiles y toques de inspiración que harán que cocinar sea más fácil, divertido y memorable.

Te invitamos a abrir la puerta de tu cocina y explorar con nosotros. Porque en cada plato que prepares, no solo se mezclan ingredientes: se mezclan historias, sueños y momentos que quedarán grabados para siempre.

¡Esperamos acompañarte a descubrir la magia de cocinar...
de cocinar grandes momentos!



ÍNDICE

Introducción: La magia de cocinar

Descubre la misión de MOKI y cómo podemos acompañarte en tu cocina.

2

Desayunos que inspiran el día

Recetas rápidas y creativas para comenzar cada mañana con energía y sabor.

4

Comidas libres

Opciones inclusivas: SIN TACC, SIBO-friendly, veganas y veggies adaptadas para todos.

11

Platos para compartir

Ideas perfectas para reuniones, desde cenas familiares hasta encuentros con amigos.

21

Bajas en carbohidratos, altas en sabor

Alternativas KETO y opciones nutritivas para un estilo de vida balanceado.

30

Postres modernos y versátiles

Dulzura con un toque innovador para cerrar cualquier comida con broche de oro.

37

Consejos culinarios MOKI

Trucos y técnicas para aprovechar al máximo tus utensilios y ingredientes.

44

Bonus track - Extras y descargables

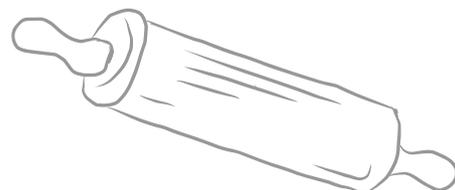
Herramientas prácticas como planners de comidas, listas de compras y más.

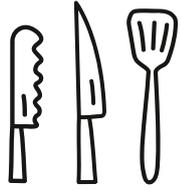
47

Comparte con nosotros

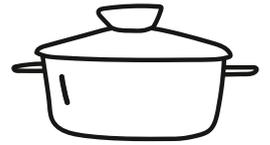
Descubre cómo tus recetas pueden ser parte de futuras ediciones.

51





HUEVOS REVUELTOS CREMOSOS CON ESPINACA



Ingredientes para 1 porción.

Ingredientes

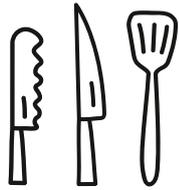
- 2 huevos.
- 1/4 taza de leche o crema de leche.
- 1 taza de hojas de espinaca fresca.
- 1 cda. de mantequilla.
- Sal y pimienta al gusto.
- Tostadas o galletas de arroz para acompañar (opcional).

Preparación

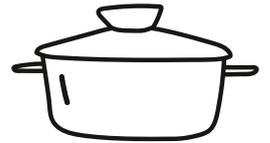
1. En un bowl, batí los huevos con la leche o crema. Agregá una pizca de sal y pimienta.
2. Calentá una sartén antiadherente a fuego bajo y derretí la mantequilla.
3. Agregá las hojas de espinaca y saltealas por 1-2 minutos, hasta que estén tiernas pero mantengan su color verde brillante.
4. Verté los huevos batidos en la sartén. Remové constantemente con movimientos suaves para que se cocinen de manera pareja.
5. Retirá del fuego antes de que los huevos estén completamente sólidos; el calor residual terminará de cocinarlos, dejándolos cremosos.

MOKI tip

Cociná los huevos siempre a fuego bajo para evitar que se sequen y lograr esa textura cremosa perfecta.



ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS ASADAS Y VINAGRETA DE LIMÓN



Vegana, sin gluten y sin lácteos.
Ingredientes para 4 porciones.

Ingredientes

- 1 taza de quinoa.
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas.
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras.
- 1 calabacín, cortado en rodajas.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1/4 taza de perejil fresco, picado.

Para la vinagreta:

- Jugo de 1 limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.
- 1 cucharadita de mostaza.
- Sal y pimienta al gusto.

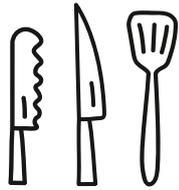
Preparación

1. Precalentá el horno a 200°C.
2. En una bandeja para hornear, colocá las zanahorias, pimiento y calabacín. Agregá el aceite de oliva, sal y pimienta y mezclá bien.
3. Horneá durante 20-25 minutos.
4. Mientras tanto, cociná la quinoa con 2 tazas de agua, llevando a ebullición y luego cocinando a fuego bajo durante 15 minutos.
5. En un bowl, combiná la quinoa cocida con las verduras asadas y el perejil picado.
6. Para la vinagreta, mezclá todos los ingredientes en un frasco y agitá.
7. Serví la ensalada y rociá con la vinagreta de limón.

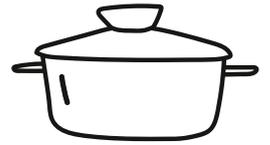
MOKI tip

Para una ensalada aún más sabrosa, podés agregar garbanzos asados o tofu marinado a la mezcla. Si preferís un toque dulce, incorporá un poco de granada o pasas.

La combinación de sabores frescos y asados es espectacular



FIDEOS DE ZUCCHINI CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA



Ingredientes para 2 personas.

Ingredientes

- 2 zucchinis grandes, en espirales (zoodles).
- 1 taza de salsa de tomate casera.
- 1 diente de ajo, picado.
- 1/4 taza de albahaca fresca, picada.
- 2 cdas. de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Calentá una sartén grande con 1 cda. de aceite de oliva y salteá el ajo hasta que esté fragante.
2. Agregá la salsa de tomate y cociná a fuego medio por 5 minutos. Condimentá.
3. Mientras tanto, en otra sartén con el resto del aceite, salteá los fideos de zucchini por 2-3 minutos, hasta que estén tiernos pero aún firmes.
4. Serví los zoodles con la salsa por encima y decorá con albahaca fresca.

MOKI tip

Usá un rallador para crear espirales si no tenés un espiralizador.
Estos fideos son perfectos como base para otras salsas bajas en carbohidratos.



OBTENÉ LA VERSIÓN COMPLETA DE REGALO

Con tu compra superior a \$27.900 en nuestros productos, te mandamos de regalo nuestro Ebook y no solo eso, también vas a tener las futuras versiones del mismo.

¿Que incluye este EBOOK?

5 secciones diferentes de recetas.

+50 tips y consejos para tu cocina

Descargables personalizables, desde planners y lista de compras, hasta tablas de sustituciones para alimentos y stickers para tus organizadores.

Te esperamos para acompañarte en conocer
la magia de cocinar grandes momentos.