



Julieta Aguilar

# **PASTELERÍA**

**Vegana y sin gluten**

"Una comida bien equilibrada es  
como un poema al desarrollo de la vida"

Anthony Burgess



# Mi historia



Tengo una trayectoria de más de 12 años en el mundo de la salud y alimentación consciente.

Estoy innovándome constantemente para ofrecer una carta variada con opciones dulces y saladas.

Me destaco por mi brownie original, energy balls, muffins y panadería Argentina artesanal. Todas mis ideas son parte de mi conexión con mi tierra natal (Argentina), viajes a EEUU, Asia, tomando lo mejor de cada lugar para crear un mix único, concreto y definido.

Julietta Aguilar



## ¿Por qué elegirme?

Amo cocinar porque me relaja. Experimentar porque me alegra. Probar porque mi paladar vibra. Variar porque lo agradece el cuerpo y la mente. Me encanta compartir estas recetas donde los sabores se destacan por su esencia, los sentirás puros, y aportan energía. Comer vegano y sin gluten no se trata de un sacrificio sino de un cambio de actitud para tener una vida con calidad, longevidad y energía disponible para lo que cada un@ se proponga.

# ¿Y que te propongo?

Enseñarte de forma privada o en grupo mis mejores recetas fáciles, sencillas y prácticas.

Puedes encargarme tus recetas favoritas para compartir, para tí, para una celebración, reunión, cumpleaños, eventos privados , de empresas, etc..

O también puedes proponerme tu mejor alternativa, me adapto. La idea es que te encanten mi propuestas saludables.





**Si nutres a tu cuerpo  
como se merece, tu  
mente sentirá paz.**



**¿Quieres  
sorprenderte y  
sorprender?**

*Mis recetas  
para ti*



## BROWNIES

PURO SABOR

Puede ser vegano, con o sin gluten.



## PUDDING DE CHIA

UN POSTRECIO IDEAL

Vasitos de chia, fruta de temporada, frutos secos y leche vegetal. Se pueden agregar varios toppings.



## ALFAJORES DE MAICENA

MUY ORIGINAL

Imperdible receta para acompañar un té, café, mate. Sin gluten.



## ENERGY BALLS

ENERGIA POWER

La base es de avena (con o sin gluten) con arándanos, pasas de uva, dátiles, coco, jengibre, canela. Muchas deliciosas variantes.



## GALLETAS DE AVENA

### UN SNACK SALUDABLE

La base es de avena (con o sin gluten) con frutos rojos, canela, jengibre, pasas de uva, chocolate, etc..



## MUFFINS

### CLÁSICOS Y Y NOVEDOSOS

Chocolate y banana, calabaza y pasas, frutos rojos, manzana y canela, banana y arándanos y piña colada.



## BUDINES

### PARA TODOS

Sabor chocolate, naranja, banana y chocolate, limón, arándanos y frutos rojos.



## ZUMOS/BATIDOS

### IDEAS

Te puedo pasar propuestas de zumos detox, drenantes y desinflamatorios si te interesa sin compromiso.





# ¡Muchas gracias!

Por tomarte el tiempo de ver mis propuestas.

Si necesitas más información no dudes en contactarme.

*Julietta Aguilar*

@julietamedicinachina | Tel. 610345405 | mtcjuliaguilar@gmail.com