



INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

— exante® —

Debido a razones técnicas, actualmente no tenemos la información impresa de nuestros productos en español. Estas instrucciones contienen información importante para preparar nuestros productos.

www.dietaexante.es



Exante Tortitas Americanas

Vaciar el contenido en un bol y añadir 100ml de agua fría. Remover bien y dejar reposar durante 1 a 3 minutos. Calentar una sartén y añadir una pequeña cantidad de aceite. Colocar la mezcla en la sartén caliente y cocinar a fuego alto durante 1 minuto por cada lado.



Exante Tortitas Americanas Proteicas

Añadir el sobre a 100-150ml de agua y mezclar. Calentar una sartén a fuego alto y añadir una pequeña cantidad de aceite/mantequilla, luego reducir a fuego medio y añadir la mezcla a la sartén y cocinar.



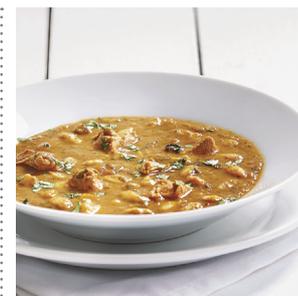
Exante Granola Proteica

Vaciar el contenido del sobre en un bol y añadir 150ml de leche desnatada o su alternativa vegana seleccionada.



Exante Pasta

Vaciar el contenido en un bol y añadir 160ml de agua tibia. Mezclar bien. Colocar en el microondas durante 1 minuto y 30 segundos. Remover nuevamente y colocar de nuevo en el microondas por 1 minuto y 30 segundos. Dejar reposar por 2-3 minutos antes de consumir.



Exante Sopa Proteica

Microondas: Rasgar el paquete, colocarlo en el medio del microondas y calentar durante 2 minutos y 30 segundos.

Cocina: Decantar el contenido en una olla removiendo ocasionalmente a fuego medio hasta que esté muy caliente.



Exante Sopa

Mezclar el contenido con 200ml de agua tibia, preferiblemente con un batidor o una licuadora. Es importante que los productos sean utilizados como se indica y que se mantenga una suficiente ingesta diaria de líquidos. Para obtener mejores resultados se recomienda realizar 20 minutos de ejercicio diario.



Exante Crema de Avena Proteica

Vaciar el contenido de un sobre en un bol/tazón y añadir 150 - 250ml de agua hirviendo. Colocar en el microondas por 90 - 120 segundos y remover suavemente.

Advertencia: El contenido estará caliente.



Exante Salchichas

Vaciar el contenido en un bol y añadir 40-50ml de agua hirviendo. Mezclar bien y dejar reposar por 4-5 minutos. Moldear en forma de salchicha. Calentar una sartén y añadir una pequeña cantidad de aceite. Cocinar a fuego alto durante 2 minutos por cada lado.



Exante Tortilla

Vaciar el contenido en un bol y añadir 80ml de agua fría. Mezclar bien. Cocinar en una sartén caliente durante 20-30 segundos.



Exante Mix de Hamburguesas

Vaciar el contenido en un bol y añadir 40-50 ml de agua hirviendo. Mezclar bien y dejar descansar durante 4-5 minutos. Moldear en forma de hamburguesa. Calentar una sartén y añadir una pequeña cantidad de aceite. Cocinar a fuego alto durante 2 minutos por cada lado.



Exante Couscous

Advertencia: Tenga precaución cuando se vierta el agua hirviendo. Añadir agua hirviendo hasta la marca. Revolver inmediatamente y añadir más agua si es necesario. Tapar y dejar reposar durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

No recaliente.



Exante Lasaña

Microondas: Retire la funda y perfora la tapa en diferentes lugares. Cocinar a plena potencia, dejar reposar durante 1 minuto y servir.

Horno: Colocar en un plato a prueba de horno e introducir en el horno precalentado durante 20-25 minutos y servir. La bandeja no es adecuada para calentar en el horno.



Exante Cremas

Mezclar con 150ml de agua fría y batir utilizando un batidor eléctrico durante 30-60 segundos.



Exante Cupcakes

De una porción se obtienen dos cupcakes.

Cupcakes: Calentar el horno a 200°C. Vaciar un sobre en un bol y añadir lentamente 50ml de agua fría revolviendo hasta que quede bien disuelto. Colocar la mezcla en dos moldes y cocinar a 200°C durante 15 minutos. Sacar los cupcakes del horno y dejarlos reposar durante 2 a 3 minutos. Tener cuidado con los cupcakes, los cuales estarán caliente.

Cubierta: Vaciar el sobre en un recipiente y añadir lentamente 20ml de agua fría revolviendo con un batidor o un tenedor hasta que quede bien disuelto. Refrigerar durante 15 minutos.

Para servir: Extender la cubierta sobre los cupcakes. Es importante que los productos sean utilizados como se indica y que se mantenga una suficiente ingesta diaria de líquidos. Para obtener mejores resultados se recomienda realizar 20 minutos de ejercicio diario.



Exante Pizza

Precalentar el horno a 205°C.

Pizza: Vaciar el sobre de la masa de pizza en un bol y añadir 70 ml de agua fría. Mezclar hasta que esté bien disuelto. Extender la masa sobre una bandeja forrada con papel de horno y colocarlo en el horno durante 10-13 minutos. Una vez cocida, dejar reposar durante 2-3 minutos.

Salsa de tomate: Vaciar el sobre en un bol pequeño y agregar 40-50ml de agua tibia y mezclar bien. Calentar en el microondas durante 15 segundos y extender la salsa sobre la masa cocida.



Exante Tallarines Agridulces

Vaciar el contenido en un bol y añadir 230ml de agua hirviendo. Mezclar bien. Colocar en el microondas durante 1 minuto y 30 segundos. Remover nuevamente y colocar de nuevo en el microondas por 1 minuto y 30 segundos. Dejar reposar por un minuto antes de consumir.



Exante Batidos y Smoothies

Vaciar el contenido en la coctelera o en un vaso y añadir 200ml de agua, mezclar bien antes de consumir.



Exante Pudín

Vaciar el contenido en un bol y añadir 60ml de agua fría. Mezclar bien. Colocar en el microondas durante 1 minuto.



exante®

www.dietaexante.es