

Recetario

RECETAS PARA UNA ALIMENTACION
SALUDABLE, RÁPIDAS Y FÁCILES

RECETAS PARA TODAS LAS EDADES

POR: NATALIA IBARRA Y VALENTINA BECERRA

Granola casera



INGREDIENTES

**1/2 KILO DE AVENA
MACHACADA**
**3 CDAS DE CACO AMARGO EN
POLVO**
1/2 TAZA DE COCO LAMINADO
**2 CUCHARADAS DE ACEITE DE
OLIVA**
2 CDAS DE MIEL
**1/4 TAZA DE MIX SEMILLAS
(CHÍA, LINAZA, SÉSAMO)**
**1/2 TAZA FRUTOS SECOS
(ALMEDRAS, MANÍ, NUECES)**

PREPARACIÓN

**1. PONER EN UNA FUENTE PARA
HORNO LA AVENA, LAS
SEMILLAS Y LOS FRUTOS
SECOS, MEZCLAR TODO.**
**2. LUEGO PONER EL CACAO
AMARGO EN POVO JUNTO CON
LA MIEL Y EL ACEITE, CUANDO
ESTÉ TODO UNIFORMEMENTE
MEZCLADO LLEVAR AL HORNO
A 180°C POR APRÓX. 25 MIN,
REVISANDO DE VEZ EN CUANDO
Y MOVIENDO (EN LOS ÚLTIMOS
MINUTOS ESTAR PENDIENTE
YA QUE SE QUEMA RÁPIDO).**
**3. CUANDO ESTA DORADO,
RETIRAR DEL HORNO, AGRAGAR
EL COCO Y DEJAR ENFRIAR.**
**4. UNA VEZ FRÍO GUARDAR EN
FRASCOS, HASTA 2 SEMANAS.**

Ceviche de lentejas



INGREDIENTES

2 TAZAS DE LENTEJAS
COCIDAS
1 CEBOLLA EN PLUMA
1 AJO MOLIDO
1/2 PIMENTÓN EN
CUADRADITOS PEQUEÑOS
1/2 TAZA DE CILANTRO
PICADO
JUGO DE 3 LIMONES
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE
OLIVA
SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

1.LAVAR TODOS LOS
INGREDIENTES.
2.CORTAR TODOS LOS
INGREDIENTES, CEBOLLA
PLUMA, CILANTRO EN PICADO,
PIMENTON EN CUADRITOS Y
MOLER EL AJO.
3.MEZCLAR TODOS LOS
INGREDIENTES EN UN BOWL
GRANDE Y ADICIONAR EL JUGO
DE LIMON, SAL Y PIMIENTA.
4.SERVIR

Barritas de avena y plátano



INGREDIENTES

**4 TAZAS DE AVENA
INSTANTANEA
3 CUCHARADITAS DE MIEL
2 PLATANOS
1 HUEVO
300 GRS (OTRA FRUTA
OPCIONAL)
100 GRS SEMILLAS
10 GRS PASAS O NUECES
10 GOTITAS EDULCORANTE A
ELECCIÓN
2 CUCHARADAS DE ACEITE
VEGETAL
1 CUCHARADITA DE POLVOS
DE HONERA**

PREPARACIÓN

**1.LAVAR TODOS LOS
INGREDIENTES.
2.DISPONER DE TODOS LOS
INGREDIENTES SECOS EN UN
BOWL (AVENA, SEMILLAS Y
POLVO DE HORNEAR).
3.DESPUÉS PONER EL ACEITE,
PLÁTANO, LA FRUTA
OPCIONAL, LA MIEL, HUEVO Y
EDULCORANTE EN LA
LICUADORA Y MEZCLAR,
AGREGAR UN POCO DE AGUA SI
ES NECESARIO.
4.CUANDO ESTÉ SUAVE Y MÁS
LÍQUIDA, SE INCORPORAN LOS
CON LOS ELEMENTOS SECOS.
5.DISPONER EN UN MOLDE CON
PAPEL MANTEQUILLA Y LLEVAR
AL HORNO POR 30 MIN APP,
VIENDOSE LIGERAMENTE
DORADO.**

Falafel de garbanzos con salsa de yogurt



INGREDIENTES

2 TAZAS GARBANZOS
REMOJADOS
1 DIENTE DE AJO
1/3 DE TAZA DE CILANTRO O
PEREJIL
ACEITE VEGETAL
YOGURT NATURAL
1 LIMÓN
SAL A GUSTO
PAPEL MANTEQUILLA

PREPARACIÓN

FALAFEL:

- 1.HIGENIZAR TODOS LOS INGREDIENTES.
- 2.AGREGAR LOS GARBANZOS CRUDOS A LA LICUADORA CON UN POCO DE AGUA, EL AJO Y EL CILANTRO.
- 3.PONER LA MEZCLA EN UN COLADOR PARA ELIMINAR EL EXCESO DE AGUA.
- 4.SACAR CON UNA CUCHARA Y PONER EN UNA BANDEJA DE HORNO A TEMPERATURA MEDIA CON PAPEL MANTEQUILLA, POR 20 MIN.

SALSA:

- 1.PONER EL YOGURT EN UN BOWL PEQUEÑO, AGREGAR EL JUGO DE UN LIMÓN, SAL, PIMIENTA Y MEZCLAR.

Panqueques de cacao con mermelada rápida de frutilla



INGREDIENTES

1 HUEVO
MEDIA TAZA DE AVENA
MOLIDA
2 CUCHARADA DE CACO
AMARGO EN POLVO
1/2 CUCHARADITA DE POLVOS
DE HORNEAR
1/2 CUCHARADITA DE VINAGRE
1 CUCHARADA DE MIEL O 15
GOTITAS DE STEVIA
1 TAZA DE FRUTILLAS
2 CUCHARADITAS DE CHÍA

PREPARACIÓN

PANQUEQUES:

- 1.LAVAR TODOS LOS INGREDIENTES.
- 2.PONER EL HUEVO EN UN BOWL, MEZCLAR E INCORPORAR LA MIEL O EDULCORANTE.
- 3.POSTERIORMENTE AGREGAR LA AVENA, POLVOS Y EL CACAO.
4. FINALMENTE AÑADIR EL VINAGRE.
- 5.PONER LA MEZCLA EN UN SARTEN CON UNAS GOTAS DE ACEITE VEGETAL DURANTE DOS MINUTOS POR LADO.

MERMELADA:

- 1.MOLER LAS FRUTILLAS CON UNA MIXEADORA Y AGREGAR 10 GOTITAS DE EDULCORANTE Y LAS SEMILLAS DE CHÍA, DEJAR REPOSAR POR 10 MIN.
- 2.SERVIR TODO JUNTO

Tortilla de hojas de betarraga



INGREDIENTES

2 TAZAS DE HOJAS DE
BETARRAGA
2 HUEVOS
3 CDAS DE HARINA
1 DIENTE DE AJO
1/4 TAZA DE ZANAHORIA
SAL Y CONDIMENTOS A GUSTO

PREPARACIÓN

1. PICAR LAS HOJAS DE BETARRAGA Y EL AJO. RALLAR LA ZANAHORIA.
2. EN UN BOWL MEZCLAR LAS HOJAS DE BETARRAGA CON ZANAHORIA, HUEVOS BATIDOS, HARINA, SAL Y CONDIMENTOS.
3. VERTER LA MEZCLA EN UN SARTÉN CON UNAS GOTAS DE ACEITE, COCINAR HASTA QUE LOS BORDES ESTÉN FIRMES.
4. DAR VUELTA LA TORTILLA, PARA ESTO SE PUEDE AYUDAR CON UN PLATO PLANO MÁS GRANDE QUE EL SALTÉN QUE ESTÉ USANDO.

Ilusión de jalea con fruta



INGREDIENTES

**100 G DE GELATINA LIGHT (1
CAJA)
2 TAZAS DE AGUA HIRVIENDO
3 TAZAS DE LECHE
DESCREMADA
2 TAZAS DE FRUTILLAS**

PREPARACIÓN

**1.PARTA LAS FRUTILLAS A LA
MITAD.
2.DISUELVA EL POLVO DE LA
GELATINA EN EL AGUA
HIRVIENDO.
3.LUEGO INCORPORE LA LECHE
DESCREMADA.
4.FINALMENTE AGREGUE LAS
FRUTILLAS.
5.PORCIONE EN MOLDES
INDIVIDUALES O BUDINERA Y
DEJE ENTIBIAR.
6.LLEVE AL REFRIGERADOR
HASTA QUE TOME
CONSISTENCIA.
7. UNA VEZ LISTO PUEDE
SERVIRSE Y DEGUSTAR.**

Ensalada de espirales y pollo



INGREDIENTES

**1 PAQUETE DE ESPIRALES
200 G DE PECHUGA DE POLLO
1 ZANAHORIA
1 TAZA DE POROTOS VERDES
1/2 PIMENTÓN VERDES
1/2 PIMENTÓN ROJO
1 TAZA DE CHOCLO
1 CEBOLLÍN
SAL Y CONDIMENTOS A GUSTO
ACEITE
JUGO DE LIMÓN
1 CDA DE MAYONESA
(OPCIONAL)**

PREPARACIÓN

**1. COCER LOS ESPIRALES DE MANERA NORMAL, COLAR, DEJAR ENFRIAR Y RESERVAR.
2. PICAR EL POLLO EN CUADRITOS Y SALTEAR CON UN POCO DE ACEITE, ALIÑAR CON SAL Y CONDIMENTOS A GUSTO, UNA VEZ LISTO DEJAR ENFRIAR Y RESERVAR.
3. EN UN BOWL INCORPORAR LOS ESPIRALES, EL POLLO Y AÑADIR EL PIMENTÓN PICADO EN CUBITOS, EL CHOCLO Y LOS POROTOS VERDES COCIDOS, LA ZANAHORIA RALLADA Y EL CEBOLLÍN PICADO.
4. ALIÑAR CON ACEITE, LIMÓN Y SAL A GUSTO, DE MANERA OPCIONAL PUEDE INCORPORAR MAYONESA.
5. SERVIR.**



Muchas gracias!