



Figurella® nutrición

recetario saludable

Candelaria Nuñez (Nutricionista Figurella M.N. 10144) | M. Paz García Tallarico (Nutricionista Figurella M.N. 9048)

índice de recetas

Si hay algo en alguna receta que no es de tu agrado podés intercambiarlo por alguna opción que siga siendo saludable. El objetivo de este recetario es tener a mano ideas fáciles, prácticas y deliciosas para comer rico y sano.



carnes pág. 4

Cortes, preparación y opciones pág. 5

VACA

- Lomo al horno pág. 6
- Zucchini relleno pág. 6

POLLO

- Pata y muslo sin piel a la mostaza pág. 7
- Pechuga con champignones y cebollas pág. 7

PESCADO

- Filet de brótola al horno pág. 8
- Filet de merluza con limón pág. 8

CERDO

- Solomillo al verdeo pág. 9
- Costeletas de cerdo pág. 9



verduras pág.10

Salteado de verduras. pág. 11

Soufflé de cebolla, espinaca, choclo pág. 11

SOPAS

Sopa de calabaza y garbanzos pág. 13

Caldo de verduras pág. 13

Sopa de espinaca y arvejas pág. 14

Sopa de zanahoria y pollo pág. 14

Sopa de hinojo pág. 15

Caldito concentrado casero pág. 15



legumbres pág.16

Calabaza rellena c/porotos Aduki pág. 17
Medallón de lentejas pág. 17
Medallón de garbanzos y quinoa. pág. 18



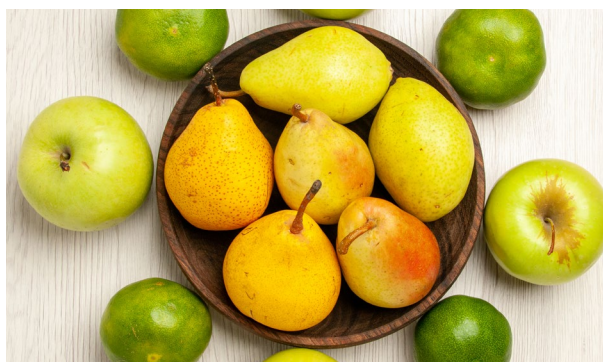
cereales pág.19

Masa de tarta pág. 20
Fajitas pág. 20
Pan integral pág. 21



dips pág.22

Hummus pág. 23
Zanahoria pág. 23
Remolacha pág. 24
Guacamole pág. 24
Poroto negro pág. 24
Yogur natural pág. 25
Rawmesan (queso vegano) pág. 25



compotas pág.26

Compota de manzana pág. 27
Compota de pera pág. 27
Compota de membrillo pág. 27



budines pág.28 & dulces saludables

Budín de zanahoria pág. 29
Budín de manzana pág. 29
Budín de limón y amapola pág. 30
Budín de naranja pág. 30
Budín de chocolate pág. 31
Budín de avena, banana y chocolate pág. 31
Barritas de cereal pág. 32
Galletitas de avena pág. 32
Trufas pág. 33

carnes



cortes de carne

VACA | lomo, peceto, nalga, cuadrada, bola de lomo, bife de chorizo angosto (carne picada de cortes seleccionados)

POLLO | pechuga, pata y muslo deshuesado.

PESCADO | merluza, brótola, abadejo, salmón, atún.

CERDO | solomillo, costeleta de cerdo magra.

En todos los casos es recomendable quitar el exceso de grasa visible.

preparación

A la plancha, al horno, salteado (en agua)

opciones

Idealmente en forma de bife o para relleno, hamburguesas, albóndigas, milanesas.

lomo al horno

ingredientes

- ½ lomo chico (aprox. 300g)
 - 1 cebolla
 - morrón
 - zanahoria
 - ajo
- condimentos sugeridos: pimentón dulce, pimienta negra, orégano, romero
- papel aluminio
- opcional: hacer el colchón de verduras para otorgar mejor sabor.

RINDE PARA 2 PERSONAS

preparación

Precalentar el horno a temperatura media (160-180°).

Lavar y cortar las verduras en tiritas.

Disponer en el centro del papel aluminio las verduras cortadas, por encima el corte de carne y condimentar a gusto.

Envolver el corte de carne con el papel aluminio, colocar sobre una bandeja y llevar al horno durante 35 minutos a fuego medio.

Controlar tiempo y temperatura en función del horno.

zucchini relleno

ingredientes

- 2 zuchinis grandes
 - 1 cebolla
 - ¼ morrón
- 200g de carne picada magra – de los cortes seleccionados
- condimentos sugeridos: pimienta negra, provenzal, pimentón dulce, cúrcuma, orégano
- opcional gratinar con queso Por Salut descremado

RINDE PARA 2 PERSONAS

preparación

Lavar y cortar a lo largo los zuchinis. Ahuecar el zucchini y colocar sobre una placa.

Por otro lado, picar la cebolla, la pulpa del zucchini y el morrón, mezclar con la carne picada. Condimentar a gusto personal.

Mezclar todo y rellenar los zuchinis.

Cocinar en horno durante 20-25 min a fuego medio, o hasta dorar.

Controlar tiempo y temperatura en función del horno.

pata & muslo sin piel a la mostaza

ingredientes

- 2 unidades de pata y muslo
(retirar la piel para evitar el exceso de grasa)
- 2 cdas tipo postre de mostaza Dijón
 - 1 limón
- 1 cebolla chica cortada en aros
- condimentos sugeridos: orégano y pimienta

preparación

- Precalentar el horno
- Retirar la piel de la pata y el muslo y colocar sobre una asadera.
- Mezclar los condimentos y pintar las presas de pollo.
- Por encima colocar los aritos de cebolla y llevar al horno.
- Cocinar en fuego mínimo por 40 min.
- Controlar tiempo y temperatura en función del horno.

pechuga con champignones y cebollas (olla tapada)

ingredientes

- 1 pechuga de pollo completa
- 8-10 champignones frescos
 - 1 cebolla
- 1 ramita de cebolla de verdeo
 - ¼ morrón amarillo
- condimentos sugeridos: pimienta, curry y orégano

preparación

- Lavar y picar las verduras.
- Lavar y cortar en mitades los champignones.
- En una cacerola colocar ¼ taza de agua, las verduras, luego la pechuga de pollo, y por encima de todo, los champignones.
- Condimentar a gusto.
- Tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 30 minutos.

filet de brótola al horno

ingredientes

- 2 filetes de brótola
 - 1 cebolla
 - ¼ morrón rojo
 - ¼ morrón amarillo
 - ¼ morrón verde
- pimentón dulce, orégano y curry
 - papel aluminio
- opcional: hacer el colchón de verduras para otorgar mejor sabor.

preparación

Precalentar el horno a T° media (160-180°).

Lavar y cortar las verduras en tiritas. Disponerlas en el centro del papel aluminio, por encima el filet de pescado y condimentar a gusto.

Envolver el pescado con el papel aluminio, colocar sobre una bandeja y llevar al horno durante 20 min a fuego medio.

Controlar tiempo y temperatura en función del horno.

filet de merluza con limón al microondas

ingredientes

- 2 filetes de merluza
 - 1 limón
- 1 cda de almidón de maíz
- queso por salud descremado
 - ajo
 - perejil y pimienta

preparación

Formar rollitos con el filet de pescado e insertar un palillo.

Colocar los rollitos sobre una fuente apta para el microondas.

Sumarle el jugo de un limón, el ajo picado, el perejil y la pimienta.

Colocarle una tapa y cocinar en el microondas durante 3 minutos.

Una vez que estén cocidos sumar el queso por encima y el almidón de maíz al líquido de la preparación y llevar al microondas por 2 minutos más.

Solomillo al verdeo (a la cacerola)

ingredientes

- ½ solomillo
- 2 ramitas de puerro
- 2 ramitas de cebolla de verdeo
- opcional: cebolla.
- pimienta

preparación

Lavar y picar las verduras.

En una cacerola colocar ¼ taza de agua, las verduras, luego el solomillo

Condimentar a gusto

Tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 35-40 minutos.

Costeletas de cerdo a la plancha

ingredientes

- 2 costeletas
- pimienta
- provenzal

preparación

Precalentar la plancha antiadherente.

Retirar la grasa visible de las costeletas.

Sellar (apoyar durante 30 segundos el bife de cada lado en la plancha caliente).

Condimentar a gusto.

A fuego mínimo, seguir la cocción durante 10/15 minutos de cada lado.

Controlar tiempo y temperatura en función del horno.

verduras



salteado de verduras

ingredientes

- 1 cebolla grande
- ½ morrón grande
- 1 zanahoria grande
- 1 zucchini grande
- 1 berenjena mediana
- 2 ramitas de puerro
- condimentos sugeridos: pimienta negra, pimentón dulce, curry y orégano

preparación

Lavar, pelar y cortar las verduras en tiritas.

En una sartén previamente caliente agregar 2 cucharadas de agua y los vegetales cortados. Cocinar durante 15/20 minutos o hasta que la cebolla esté cocida.

Condimentar a gusto y servir.

soufflé de cebolla, espinaca y choclo

ingredientes

- 1 cebolla grande
- ¼ morrón grande
- 1 atado de espinaca
- 1 lata de choclo en grano (enjuagar)
 - 2 huevos
 - 2 claras de huevo
- 2 porciones de queso por salud descremado
- condimentos sugeridos: nuez moscada, pimienta negra, pimentón dulce y cúrcuma.

preparación

Lavar, pelar y cortar las verduras
Precalentar el horno.

En una sartén previamente caliente agregar 2 cucharadas de agua y los vegetales sin la espinaca. Cocinar hasta que la cebolla esté cocida, luego agregar la espinaca y apagar el fuego.

En un bowl batir los huevos y las claras, condimentar y agregar y sumar los vegetales previamente cocidos.

Colocar la preparación en un molde apto para horno antiadherente o pirex, y los cubos de queso por salud descremado por arriba.

Cocinar durante 20 minutos a fuego mínimo o hasta dorar.

otras combinaciones

Dentro de las combinaciones para poder realizar salteados o soufflés siguiendo las formas de preparación antes mencionadas son:

- Cebolla y zanahoria
- Cebolla y zanahoria y choclo
 - Zanahoria y zucchini
 - Zanahoria sola
 - Espinaca sola
 - Acelga sola
 - Brócoli y/o coliflor
 - Cebolla y zucchini
- Cebolla, morrón y papa
- Cebolla, morrón y berenjena.
- Calabaza, cebolla y zanahoria.
- Cebolla, remolacha y zanahoria
- Cebolla y/o morrón rojo y espinaca
 - Cebolla, espinaca y arvejas.
- Cebolla y/o morrón rojo o verde y acelga.

sopa de calabaza y garbanzos

ingredientes

- 2 cebollas
- ½ morrón grande
- 6 rodajas de zapallo anco
- 2 tazas garbanzos cocidos
- condimentos sugeridos: pimienta, nuez moscada, provenzal y cúrcuma

RINDE PARA 4 PORCIONES

preparación

Lavar, pelar y cortar las verduras
Colocar 2 litros de agua en una olla
junto con los vegetales cortados.

Hervir durante 30-35 minutos en una
cacerola tapada a fuego mínimo.

Una vez cocidos los vegetales, sumar
los garbanzos previamente cocidos
y hervir a fuego mínimo durante 10
minutos más.

Luego mixear todos los ingredientes
hasta lograr una consistencia “cremosa”
y homogénea.

caldo de verduras

ingredientes

- 4 ramita de apio
- 1 ramita de cebolla verdeo
- 1 ramita de puerro
- 2 zapallito verde
- 2 zanahorias chicas
- ¼ Zapallo Kabutia o 4 rodajas de
zapallo anco
 - ¼ morrón
 - 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
 - 2 choclos

RINDE PARA 4 PORCIONES

preparación

Lavar, pelar y cortar en cubos las
verduras.

Colocar 2 litros de agua en una olla
junto con los vegetales cortados.

Hervir durante 35-40 minutos en una
cacerola tapada a fuego mínimo.

**Controlar durante la cocción, si es
necesario colocar más agua.

sopa de espinaca y arvejas

ingredientes

- 1 paquete de espinaca
 - 1 cebolla
 - 4 ramitas de apio
 - 1 diente de ajo
- 1 bandejita chica de arvejas frescas

RINDE PARA 4 PORCIONES

preparación

Lavar, pelar y cortar las verduras.

Colocar 2 litros de agua en una olla junto con los vegetales cortados.

Hervir durante 25 minutos en una cacerola tapada a fuego mínimo.

Luego mixear todos los ingredientes hasta lograr la cremosidad deseada.

sopa de zanahoria y pollo

ingredientes

- 3 zanahorias grandes
- 2 cebollas grandes
 - 1 diente de ajo
 - 4 varillas de apio
- 1 pechuga de pollo completa (500 gr aprox)
- condimentos sugeridos: pimienta negra, orégano, cúrcuma, sal

RINDE PARA 4 PORCIONES

preparación

Lavar, pelar y cortar los vegetales. En una cacerola agregar 2 litros de agua junto con los vegetales cortados y la pechuga de pollo. Condimentar a gusto.

Hervir en una cacerola tapada durante 35 - 45 minutos a fuego mínimo.

Controlar durante la cocción, si es necesario agregar más agua.

Mixear hasta lograr la cremosidad deseada.

Súper tip: Se puede guardar y reservar en el freezer en porciones.

sopa de hinojo

ingredientes

- 2 hinojos chicos
 - 1 zucchini
 - 1 papa chica
- 2 dientes de ajo
 - 1 cebolla

RINDE PARA 4 PORCIONES

preparación

Lavar, pelar y cortar las verduras. Colocarlas en una olla con 2 litros de agua.

Hervir durante 35-40 minutos en una cacerola tapada a fuego mínimo.

Mixear hasta lograr la cremosidad deseada.

caldito concentrado casero

ingredientes

- apio
- cebolla de verdeo
 - puerro
- zapallito verde
 - zanahorias
 - zapallo
 - morrón
 - cebolla
- 3-4 dientes de ajo
- acelga/espinaca
- 300g de sal gruesa

La selección de vegetales puede ser a gusto personal, lo importante es completar a tope una olla de 24cm de diámetro.

preparación

Lavar, pelar y cortar en cubos los vegetales. Colocarlos en una olla de 24cm de diámetro junto con la sal gruesa y condimentos a gusto.

Tapar, y llevar a fuego mínimo, durante 20 minutos hasta que los vegetales hayan reducido su volumen.

Y luego destapar y cocinar durante 10 minutos hasta verificar la evaporación completa del agua.

Guardar en envases de plástico en el freezer.

Al momento de utilizarlo en alguna preparación: 1 cdita al ras tipo té reemplaza cualquier cubito de caldo comercial.

legumbres



calabaza rellena de porotos Aduki

ingredientes

- 1 calabaza chica (15 cm aprox)
- 1 taza de porotos Aduki cocidos
 - 1 cebolla
 - ½ morrón verde
- perejil fresco picado
- 1 zucchini rallado

RINDE PARA 2 PORCIONES

preparación

Cortar la calabaza a la mitad (a lo largo). Colocar en una asadera las mitades y cocinar en horno moderado 20 minutos.

Mientras, saltear la cebolla y el morrón previamente lavados y picados. Una vez que la cebolla esté transparente agregar el resto de los ingredientes.

Una vez cocida la calabaza, ahuecar con una cuchara y mezclar la pulpa con el salteado.

Rellenar la calabaza y calentar en el horno durante 5-7 minutos.

medallón de lentejas

ingredientes

- 400 g lentejas crudas
- 1 morrón rojo chico
 - 1 cebolla
- condimentos sugeridos: 1 cda comino, 1 cda sopera orégano

Podés agregar los vegetales y condimentos que a vos más te gusten

RINDE 12-14 UNIDADES

preparación

Dejar en remojo toda la noche las lentejas y luego hervirlas en agua potable y limpia.

Picar los vegetales y saltearlos en agua hasta que se cocinen y se ablanden. Colocar en el mismo recipiente las lentejas cocidas y frías, los vegetales y los condimentos.

Mezclar bien y mixear hasta obtener una pasta, no necesariamente homogénea, a gusto. Si la pasta queda muy líquida, podés ir agregando avena para mejorar la consistencia.

Formar las hamburguesas con ayuda de las manos o de un molde. Freezar.

Para cocinar: vuelta y vuelta en el horno durante al menos 10 minutos.

medallón de garbanzos y quinoa

ingredientes

- 200 g garbanzos crudos
- 2 tazas de quinoa cocida
 - 1 huevo
- 2 cdas de semillas de chía molidas
 - 1 morrón verde chico
 - 2 ramitas de puerro
- 2 ramitas de cebolla de verdeo
- condimentos sugeridos: 1 cdita cúrcuma y 1 cda sopera orégano
- opcional: se pueden agregar los vegetales y condimentos que a vos te gusten.

RINDE PARA 10-12 UNIDADES

preparación

Dejar en remojo toda la noche los garbanzos y luego hervirlos en agua potable y limpia.

Picar los vegetales y saltearlos en agua hasta que se cocinen y se ablanden. Colocar en el mismo recipiente los garbanzos cocidos y el resto de los ingredientes..

Mezclar bien y mixear hasta obtener una pasta, no necesariamente homogénea. Eso es a gusto.

Formar las hamburguesas con ayuda de las manos o de un molde. Freezar.

Para cocinar: vuelta y vuelta en el horno durante al menos 10 minutos

cereales



masa de tarta

ingredientes

- ¾ taza harina integral
- ½ taza de avena instantánea
- 2 cdas aceite (coco u oliva)
 - 2 cdas mix de semillas
- c/n sal y pimienta negra
 - c/n agua

preparación

Precalentar el horno.

En un bowl mezclar bien las harinas, sal y semillas. Añadir aceite e incorporar agua de a poco.

Armar una masa blanda e ir amasando bien hasta integrar todos los ingredientes.

Estirar la masa de forma pareja en un molde antiadherente o pirex. Debe quedar bien fina. Llevar al horno a una temperatura media* durante 5 minutos.

Retirar del horno y agregar el relleno. Luego llevar al horno y controlar temperatura y tiempo.

fajitas

ingredientes

- 1 cda de postre de harina integral
 - 1 cda de postre de harina de avena
 - 1 cda de postre de harina 0000
 - 1 cdita de aceite
 - 1 cdita de mix semillas
- C/n de agua

RINDE 1 UNIDAD

preparación

Formar una masa y estirar con el palo de amasar hasta *que quede bien finita*.

Cocinar en la sartén vuelta y vuelta.

Rellenar a gusto, por ejemplo: queso fresco tipo Por Salut más rodajas de tomate fresco.

pan integral

ingredientes

- 750g de harina integral
 - 3 cdas de aceite
 - 8g de sal
 - 200cc de leche
 - 250cc de agua
- 50g de levadura fresca (1 cubito)
- opcional: semillas activadas (4 cdas)

preparación

Hacer el fermento con la levadura, el agua, la leche y un poquito de harina.

Mezclar todo junto. Si los líquidos están un poquito tibios, mejor. Tapar con un separador y arriba un repasador.

Por otro lado, mezclar la harina con la sal, y formar un hueco en el medio. En el centro colocar el fermento y el aceite, y empezar a amasar.

Una vez formado el bollo, y que esté bien uniforme, tiene que LEVAR.

Primero, dejar levar por lo menos 1 hora, o hasta que duplique su volumen. Siempre cubrir.

Una vez que duplicó volumen, volver a amasar, muy poquito, simplemente para desgasificar.

Colocar en un molde, tapar y volver dejar a levar. Media hora aprox o hasta que duplique el volumen inicial.

Cocinar en horno precalentado y moderado.

dips



hummus

ingredientes

- 250g de garbanzos cocidos
 - ½ cdita de sal fina
 - ½ cdita de comino
 - 1 diente de ajo chico
- 1 cda de semillas de sésamo
 - ¼ vaso de caldo casero
 - 2 cdas de jugo de limón

preparación

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.

Licuar todo hasta lograr una pasta homogénea.

Una vez hecha la pasta, podés colocarle por encima 1 cdita de aceite de oliva y espolvorear con pimentón dulce.

** Las semillas de sésamo podés reemplazarlas por tahini, si tenés en casa (la receta original lo lleva).

zanahoria

ingredientes

- 1 zanahoria mediana
 - ½ limón exprimido
 - 1 diente de ajo mini
 - ½ cdita de cúrcuma
 - ½ cdita de curry
- 1 cda de aceite neutro

preparación

Lavar, pelar y hervir la zanahoria.

En la licuadora, colocar la zanahoria cocida junto con el resto de los ingredientes y licuar hasta lograr la consistencia deseada.

remolacha

ingredientes

- 1 remolacha mediana
- 1 diente de ajo mini
- ½ cdita de cúrcuma
 - ½ cdita de curry
- 1 cda de aceite neutro

preparación

Lavar, pelar y hervir la remolacha.
En la licuadora, colocar la remolacha cocida junto con el resto de los ingredientes y licuar hasta lograr la consistencia deseada.

guacamole

ingredientes

- 1 palta
- Jugo de ½ limón
- ½ cebolla chica picada
 - ¼ morrón
- Cilantro o perejil frescos picados

preparación

Pelar y colocar la palta en un recipiente o mortero. Agregar la cebolla, el morrón, el cilantro/perejil y el jugo de limón.
Pisar bien hasta lograr la consistencia deseada.

poroto negro

ingredientes

- 250g de porotos negros cocidos
 - ½ cdita de sal fina
 - ½ cdita de comino
- 1 diente de ajo chico
- ¼ vaso de caldo casero

preparación

Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Licuar todo hasta lograr una pasta homogénea.
Una vez hecha la pasta, podés colocarle por encima 1 cdita de aceite de oliva y espolvorear con pimentón dulce

yogur natural

ingredientes

- 2 cdas de yogur natural
- ½ cda de jugo de limón
- ciboulette picado

preparación

Mezclar todos los ingredientes hasta lograr una consistencia de aderezo.

Se puede usar para condimentar ensaladas.

rawmesan (queso vegano)

ingredientes

- 1 cucharadita de levadura nutricional
- 50 gramos de semillas de girasol
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Pizca de pimienta negra

preparación

Procesar las semillas de girasol hasta conseguir una molienda media a fina.

Une los demás ingredientes.

Conserva en un frasco cerrado por 5 días y luego espolvorea en tus comidas.

compotas



manzana

ingredientes

- 4 manzanas grandes (verdes o rojas)
 - 1 canela en rama pequeña
 - ½ limón
 - 4 tazas de agua

preparación

Pelar y cortar en $\frac{1}{4}$ las manzanas. Agregar el resto de los ingredientes y hervir en una cacerola tapada durante 35 - 45 minutos a fuego mínimo.

Guardar y reservar para ir consumiendo durante los próximos 3 días. Recordá que podes entibiar antes de consumirla.

pera

ingredientes

- 4 peras grandes
 - 1 canela en rama pequeña
- 1 cdita de esencia de vainilla natural
 - ½ limón
- 4 tazas de agua

preparación

Pelar y cortar en $\frac{1}{4}$ las peras. Agregar el resto de los ingredientes y hervir en una cacerola tapada durante 25 - 30 minutos a fuego mínimo.

Guardar y reservar para ir consumiendo durante los próximos 3 días. Recordá que podes entibiar antes de consumirla.

membrillo

ingredientes

- 4 membrillos grandes
 - 1 canela en rama pequeña
 - ½ limón
- 4 tazas de agua

preparación

Pelar y cortar en $\frac{1}{4}$ los membrillos. Agregar el resto de los ingredientes y hervir en una cacerola tapada durante 45 - 50 minutos a fuego mínimo.

Guardar y reservar para ir consumiendo durante los próximos 3 días. Recordá que podes entibiar antes de consumirla.

budines & dulces
saludables



budín de zanahoria

ingredientes

- 2 tazas de avena instantánea.
- 2 cucharadas de stevia líquida
 - 1 zanahoria grande rallada
 - 2 huevos
 - 3 claras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
 - ¼ taza de aceite de girasol o 2 cucharadas de aceite de coco
 - gotitas de vainilla (12 gotitas)

preparación

Mixear todos los ingredientes menos la zanahoria, luego integrar la zanahoria rallada con movimientos envolventes y llevar al horno bajo durante 25 minutos dependiendo el horno. * controlar.

Se divide en 8 porciones.

No se puede guardar por más de 72 hs. Debe conservarse en heladera o cortar en porciones y guardar en freezer y luego tostar queda tipo "biscuit".

Arriba se puede agregar ¼ cucharadita de miel.

budín de manzana

ingredientes

- 2 tazas de avena instantánea.
- 2 cucharadas de stevia líquida
 - 2 manzanas ralladas
 - 2 huevos
 - 3 claras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
 - ¼ taza de aceite de girasol o 2 cucharadas de aceite de coco
 - gotitas de vainilla (12 gotitas)

preparación

Mixear todos los ingredientes menos la manzana, luego integrar la manzana rallada con movimientos envolventes y llevar al horno bajo durante 25 minutos dependiendo el horno. * controlar.

Se divide en 8 porciones.

No se puede guardar por más de 72 hs. Debe conservarse en heladera o cortar en porciones y guardar en freezer y luego tostar queda tipo "biscuit".

Arriba se puede agregar ¼ cucharadita de miel.

budín de limón y amapola

ingredientes

- 4 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de aceite de girasol o maíz
 - 75 g de azúcar mascabo
 - 1 cdita de stevia líquida
 - c/n de esencia de vainilla
 - c/n de ralladura de limón
 - jugo de 1 limón
 - 250 g de harina integral
 - 1 cda de polvo leudante
- 2 cdas de semillas de amapola

preparación

Batir los huevos hasta que queden bien espumosos. Agregar el aceite y continuar batiendo.

Incorporar el azúcar, la esencia de vainilla a gusto, la ralladura y el jugo de un limón. Y volver a batir.

Por último, agregar el harina integral y las semillas. Unir bien todo con movimientos envolventes.

Colocar la preparación sobre una budinera enmantecada y enharinada, y cocinar en horno 180°C por 40 minutos.

budín de naranja

ingredientes

- 2 tazas de avena instantánea.
- 2 cucharadas de stevia líquida
- ralladura de 2 cáscaras de naranja
 - $\frac{1}{2}$ naranja exprimida
 - 2 huevos
 - 3 claras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
 - $\frac{1}{4}$ taza de aceite de girasol o 2 cucharadas de aceite de coco
 - gotitas de vainilla (12 gotitas)

preparación

Mixear todos los ingredientes y llevar a horno bajo durante 25 minutos (controlar el tiempo según el el horno).

Se divide en 8 porciones.

No se puede guardar por más de 72 hs. Debe conservarse en heladera o cortar en porciones y guardar en freezer y luego tostar queda tipo "biscuit".

Arriba se puede agregar $\frac{1}{4}$ cucharadita de miel.

budín de chocolate

ingredientes

- 2 tazas de avena instantánea.
- 2 cucharadas de stevia líquida
- 2 cdas de cacao amargo en polvo
 - 2 huevos
 - 3 claras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
 - ¼ taza de aceite de girasol o 2 cucharadas de aceite de coco
- gotitas de vainilla (12 gotitas)

preparación

Mixear todos los ingredientes y llevar al horno bajo durante 25 minutos (controlar el tiempo según el el horno).

Se divide en 8 porciones.

No se puede guardar por más de 72 hs. Debe conservarse en heladera o cortar en porciones y guardar en freezer y luego tostar queda tipo "biscuit".

Arriba se puede agregar ¼ cucharadita de miel.

budín avena banana & cacao

ingredientes

- 1 taza avena instantánea
 - 5 claras de huevo
 - 1 huevo
 - 2 bananas
- ¼ cda. polvo de hornear
 - 12 uni. dátiles chicos
 - 1 cda. cacao amargo
- 1 cda. esencia natural de vainilla

preparación

Hidratar los dátiles en agua por 3 horas y luego retirar el carozo.

Precalentar el horno por 15 minutos. Mixear o licuar todos los ingredientes y verter en un molde de budín de silicona o teflón o en molde de muffins.

Llevar al horno durante 30 min. a temperatura media alta 180° (controlar el tiempo según el el horno).

Si el molde es de muffins son 15 – 20 min de horno (controlar). El cacao amargo en polvo es opcional.

barrita de cereal

ingredientes

- 1 huevo
- 2 cdas de miel
- 4 cdas de coco rallado
- 8 cdas de avena
- 3 cdas mix de semillas
- 2 cdas de pasas de uva
- 1 cda de frutos secos picados

RINDE 10 BARRITAS

preparación

Mezclar el huevo junto con la miel.

Agregar todos los ingredientes secos: coco rallado, avena, frutos secos, semillas, pasas de uva, y formar una pasta.

Colocar la preparación sobre una placa con papel manteca, y compactar MUY BIEN.

Cocinar en horno precalentado durante al menos 15 minutos o hasta dorar.

TIP: Podés agregarle los ingredientes que vos quieras: chips de chocolate amargo, esencia de vainilla, cacao amargo, dátiles o ciruelas deshidratadas, etc.

galletitas de avena

ingredientes

- 2 cdas de leche descremada
- 2 cdas de aceite neutro
- 2 huevos
- 2 cdas azúcar mascabo
- 1 cda de miel
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de avena
- ½ taza de coco rallado
- c/n esencia de vainilla

preparación

Batir los huevos junto con la leche, el aceite, la esencia de vainilla, el azúcar y la miel.

Luego, agregar los secos: harina integral + avena + coco rallado.

Una vez formada la pasta, colocar sobre una placa, previamente enmantecada y enharinada, con ayuda de cucharas (tamaño té).

Cocinar en horno moderado (180°C) por 15 minutos.

trufas

ingredientes

- 4cdas de pasta de maní sin azúcar
- ½ taza de copos de maíz sin azúcar
 - 1 taza de avena instantánea
 - 3 cdas de coco rallado
 - c/n de mix de semillas
 - c/n pasas de uva

preparación

Colocar en un recipiente la mantequilla de maní. Agregar todos los ingredientes secos: coco rallado, avena, pasas de uva, semillas, copos de maíz.

Formar una masa y luego las trufas, de tamaño pequeño.

“Rebozar” por coco rallado o mix de semillas.

Guardar en heladera por 30 minutos para que queden bien consistentes.

Podés agregarle otros ingredientes como: chips de chocolate amargo, esencia de vainilla, cacao amargo, etc.

En caso de ser necesario, le podés agregar leche descremada para que la preparación quede más ligera.

Figurella[®]

nutrición