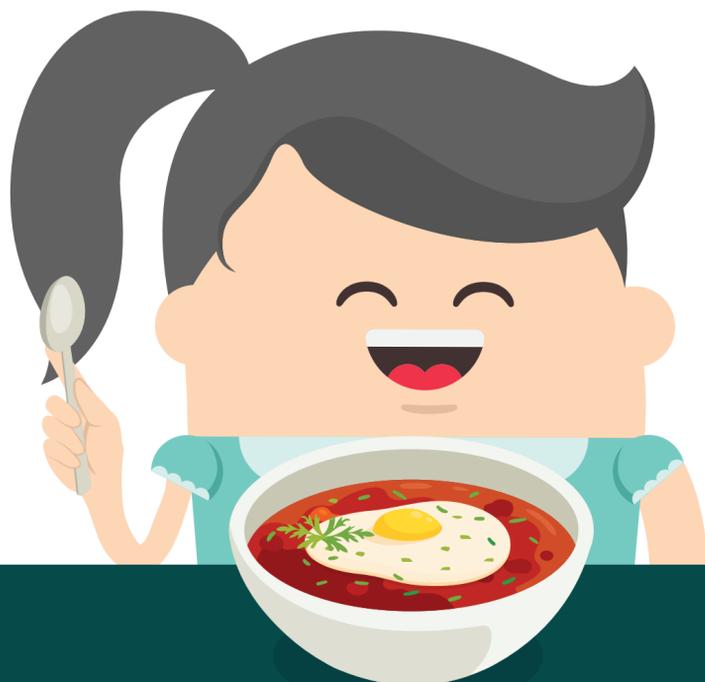


E-BOOK SIEMPRE SANO



CONTENIDO

CONSEJOS NUTRICIONALES.....	02
RECETAS Y PREPARACIONES.....	03
APERITIVOS FÁCILES Y RICOS.....	03
PLATOS DE FONDO.....	09
POSTRES.....	18
SNACKS.....	22





CONTENIDO

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS:

Fomentar la planificación semanal de comidas puede ayudar a evitar compras impulsivas y desperdicio de alimentos. Hacer una lista de compras basada en recetas puede ser muy útil.

COMPRA A GRANEL:

Comprar alimentos a granel, como legumbres, arroz, y avena, suele ser más económico. Además, estos alimentos son nutritivos y versátiles.

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA:

Optar por frutas y verduras de temporada suele ser más barato y frescos. También se pueden comprar congelados, que son igual de nutritivos y a menudo más económicos.

PROTEÍNAS ASEQUIBLES:

Incluir fuentes de proteínas económicas como huevos, legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles) y pollo. Estos son nutritivos y pueden ser la base de muchas recetas.

COCINAR EN CASA:

Preparar comidas en casa es generalmente más económico que comer fuera. Además, permite controlar los ingredientes y las porciones.

RECETAS SIMPLES Y RÁPIDAS:

Incluir recetas que requieran pocos ingredientes y que se puedan preparar rápidamente. Esto es ideal para estudiantes con poco tiempo.

USO DE ESPECIAS Y HIERBAS:

Fomentar el uso de especias y hierbas para dar sabor a las comidas sin necesidad de añadir grasas o azúcares adicionales.

APROVECHAR SOBROS: Enseñar a reutilizar sobras de comidas anteriores para crear nuevos platos, lo que ayuda a reducir el desperdicio y ahorrar dinero.

IMPORTANTE SIEMPRE PREFERIR:

Preparaciones hechas en casa por sobre alimentos ultra procesados, esto permite llevar una alimentación más balanceada y también mucho más saludable ya que sabemos exactamente que ingredientes tiene lo que estamos comiendo.

Frutas y verduras de temporada ya que esto permite disminuir los costos de las preparaciones y también aprovechar las vitaminas y minerales de los alimentos de cada época.



GALLETAS INTEGRALES

INGREDIENTES:



1 y ½ Tazas de harina integral o reemplazar por harina de almendras o de avena



½ Taza de Semillas de Linaza



½ Taza de Leche Vegetal



½ Cucharadita de Polvos de Hornear



4 cucharaditas de Aceite de Coco



1 Pizca de Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180 grados
2. Mezcla los ingredientes secos: las semillas de linaza, la harina, los polvos de hornear, la sal y mezclar hasta integrar.
3. Agregar el aceite de coco, revolver y de a poco ir agregando la leche hasta que se forme una masa blanda.
4. Envolver la masa en un film plástico y refrigerar por 20 minutos. Retirar el papel y en una superficie enharinada uslerear hasta que la masa quede bien delgada.
5. Formar rectángulos largos y hornear por 20 minutos o hasta que estén doradas.
6. Almacenar en un recipiente hermético por máximo 3 días.

SOPAIPILLAS SIN GLUTEN

INGREDIENTES:



1 taza de zapallo



2 tazas y 1/2 de
harina de arroz



1/2 Cucharadita de
Polvos de Hornear



Sal de mar



3 cdtas de
aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Pelar el zapallo y cortarlo en pedazos más pequeños. Ponerlo en una bandeja para horno, agregarle 2 cdtas de aceite de oliva, sal y ponerlo al horno a 180° por 20 a 30 minutos o hasta que al enterrarle un cuchillo salga fácilmente.
2. Una vez listo, sacar la fuente del horno, pero dejarlo encendido para luego hornear las sopaipillas. Moler el zapallo con un tenedor y esperar a que disminuya su temperatura
3. Mezclar el zapallo molido con la harina de arroz, los polvos de hornear y la sal
4. Amasar hasta unir todos los ingredientes y obtener una masa moldeable y húmeda
5. Formar las sopaipillas estirando la masa y cortando con un vaso o un cortador circular
6. Pinchar cada una con un tenedor para que no se inflen
7. Calentar un sartén con 1 cdta de aceite de oliva e ir agregando las sopaipillas una por una para que se salteen solamente.
8. Luego las llevamos al horno por 20 a 25 minutos a 180°
9. Hay que estar atentos para que no se nos quemen, una vez que ya pasaron 20 minutos, debemos sacar una y ver si ya está cocida por dentro ya que hay veces que por fuera están doradas pero por dentro no.

El zapallo es una verdura que tiene un gran aporte de vitamina A, la cual es muy importante ya que tiene un gran rol en la respuesta de los anticuerpos frente a infecciones, también se compone en gran parte por fibra, esta ayuda a generar saciedad por mayor tiempo. Otros beneficios que encontramos en él, es que aporta potasio, hierro y carotenoides.



SALSA DE CILANTRO

INGREDIENTES:



1 yogurt natural



Jugo de limón



½ diente de ajo



Aceite de oliva y
sal a gusto



Un puñado
de cilantro



½ ají sin pepas
(opcional)

PREPARACIÓN:

1. Lavar y sanitizar el cilantro.
2. Disponer la mitad del yogurt, cilantro, ajo, aceite de oliva, jugo de limón y el ají, licuar en minipimer o licuadora. Al finalizar, agregar el resto del yogurt.
3. Servir en pocillo.

Esta versátil preparación puede servir para los picoteos y también como aderezo para tus ensaladas. El ingrediente principal de esta preparación es el cilantro, el cual dentro de sus propiedades nutricionales, podemos encontrar: fuente de vitaminas A, K y C, minerales como hierro, calcio y magnesio, principalmente. Le aporta un sabor especial a tus comidas, te invitamos a probar su uso tanto en salsas, guisos y ensaladas.



DIP DE ZAPALLO

INGREDIENTES:



1 taza de zapallo



1 cdta de romero
o eneldo



2 cdas de
aceite de oliva



2 cdas de
yogurt natural



2 cdas de
queso crema

PREPARACIÓN:

1. Disponer todos los ingredientes en un bowl y mezclar con ayuda de una minipimer o bien con un tenedor mezclando vigorosamente.
2. Luego verter sobre un pocillo y puedes decorar con una ramita de romero o bien con sésamo.

Esta salsa es perfecta para acompañar tus picoteos o bien acompañar tus ensaladas y hacerlas más entretenidas y diferentes.



CROCANTE DE PAPAS AL HORNO

INGREDIENTES:



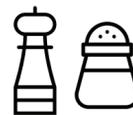
Papas



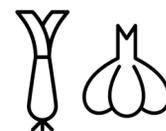
Aceite de oliva



Pan rallado, polenta,
harina de avena o
sémola



Sal y pimienta



Ajo o ciboulette
picado fino
(opcional)

PREPARACIÓN:

1. Lavar y cortar las papas con cáscara (a tu gusto)
2. Disponerlas en un bowl en agua fría y dejarlas remojando 5 minutos. Pasado ese tiempo, escurrir y secar.
3. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar en una fuente para horno.
4. Llevar al horno precalentado entre 180 a 200 grados, por 20 a 30 minutos, hasta que estén crujientes y cremosas por dentro.
5. Servir.

El ingrediente principal son las papas, una fuente de energía por el aporte de hidratos de carbono, principalmente, sin embargo, en la cáscara tenemos un buen aporte de fibra, vitaminas C, B6, tiamina y niacina, además de minerales como potasio y hierro. Además, esta preparación propicia que no desperdicias nada del alimento.

Deleita tu paladar con estas papas y lúcete en el picoteo o bien, pueden servirte de acompañamiento para preparaciones como tortillas, guiso de verduras o carnes en general.



ENSALADA DE POROTOS NEGROS

INGREDIENTES:



2 tazas de
porotos negros cocidos



½ pepino cortado
en cubito



1 tomate cortado
en cubito



½ cebolla cortada
en cubitos o cebollín
cortado fino



Un puñado de
cilantro cortado fino



½ palta cortada
en cubos



Jugo de ½ limón

PREPARACIÓN:

1. En una ensaladera mezclar todos los ingredientes y luego comenzamos a aliñar con el jugo de limón vinagre, sal y aceite.
2. Servir

Esta ensalada es una alternativa para incorporar legumbres en tu alimentación, son ricas en fibra y proteínas de origen vegetal. Es un buen acompañamiento para otras ensaladas como los mix de hojas verdes o apio, también podrías acompañar carnes si es que así lo prefieres. Intenta agregar legumbres al menos 1 vez por semana.



CROQUETAS DE JUREL

INGREDIENTES:



1 lata de jurel



1 cebolla



2 huevos



½ zanahoria



2 cdas de
cilantro picado



2 cdas de aceite

PREPARACIÓN:

1. Picar la cebolla, el cilantro y rallar la zanahoria.
2. Sacar el jurel, drenar el líquido de la lata y moler el jurel con un tenedor.
3. En un bowl, mezclar el jurel con las verduras y agregar los huevos.
4. Formar las croquetas con la ayuda de una cuchara o simplemente con las manos, previamente lavadas.
5. Poner a calentar un sartén con el aceite y luego poner las croquetas hasta que estén doradas por ambos lados y retirar.

Esta preparación es una forma alternativa de incorporar pescado en tu alimentación, puedes usarla acompañando ensaladas, o bien como agregado de un sándwich, arroz, puré, entre otros.

Recuerda que los pescados, como el jurel, nos aportan yodo, ácidos grasos omega 3 y además son una muy buena fuente de proteína. Intenta incorporarlo al menos 1 vez por semana.



ZAPALLOS ITALIANOS RELLENOS CON ARROZ Y CARNE MOLIDA

INGREDIENTES:



1 taza de zapallo



2 tazas y $\frac{1}{2}$ de
harina de arroz



$\frac{1}{2}$ Cucharadita de
Polvos de Hornear



Sal de mar



3 cdtas de
aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Poner los zapallos italianos en una olla, taparlos con agua y dejar que hierva. Una vez que hierva el agua, cocinarlos por 10 minutos y luego sacarlos para que estilen y se enfríen.
2. Una vez fríos, cortar los zapallos italianos por la mitad a lo largo y con cuidado sacar el interior, sin romper la cáscara. Luego molem con un tenedor el relleno que sacamos del zapallito y reservamos.
3. Cortar la cebolla en cuadritos pequeños y poner en un sartén 2 cdtas de aceite de oliva para que una vez que esté caliente, salteemos la cebolla hasta que esté transparente (aprox 5 minutos), luego agregamos la carne y cocinamos hasta que esté dorada.
4. Ponemos a hervir el agua y mientras está lista, agregamos a una olla 2 cdtas de aceite de oliva. Una vez caliente el aceite, agregamos la taza de arroz y revolvemos constantemente hasta que los granos de arroz estén más blancos.
5. Agregamos la sal y pimienta, revolvemos y luego la taza y $\frac{1}{2}$ de agua hirviendo, tapamos la olla, la ponemos sobre un tostador y bajamos el fuego.
6. Luego de 20 minutos, revisamos el arroz y apagamos el fuego, como ya estará listo, lo mezclamos con la carne, el relleno del zapallito que molimos antes y vemos si es necesario agregar más sal o pimienta.
7. Rellenamos las mitades de zapallo italiano con la mezcla y las ponemos en una fuente para el horno, les ponemos queso rallado por encima y las llevamos al horno por 20 a 25 minutos
8. Y ya están listos para disfrutar.

Algunas propiedades nutricionales del zapallito italiano son su alto porcentaje de agua en su composición y su aporte de vitamina C y antioxidantes como el beta caroteno y ácido fólico o vitamina B9.



HUMITAS CHILENAS

INGREDIENTES:



6 choclos
humeros frescos



2 cebollas



Leche entera
(en caso de intolerancia
puede ser sin lactosa)



Albahaca
fresca



Ají de color



Aceite



Sal y condimentos
a gusto.



Cuerda de pita para
amarrar humitas

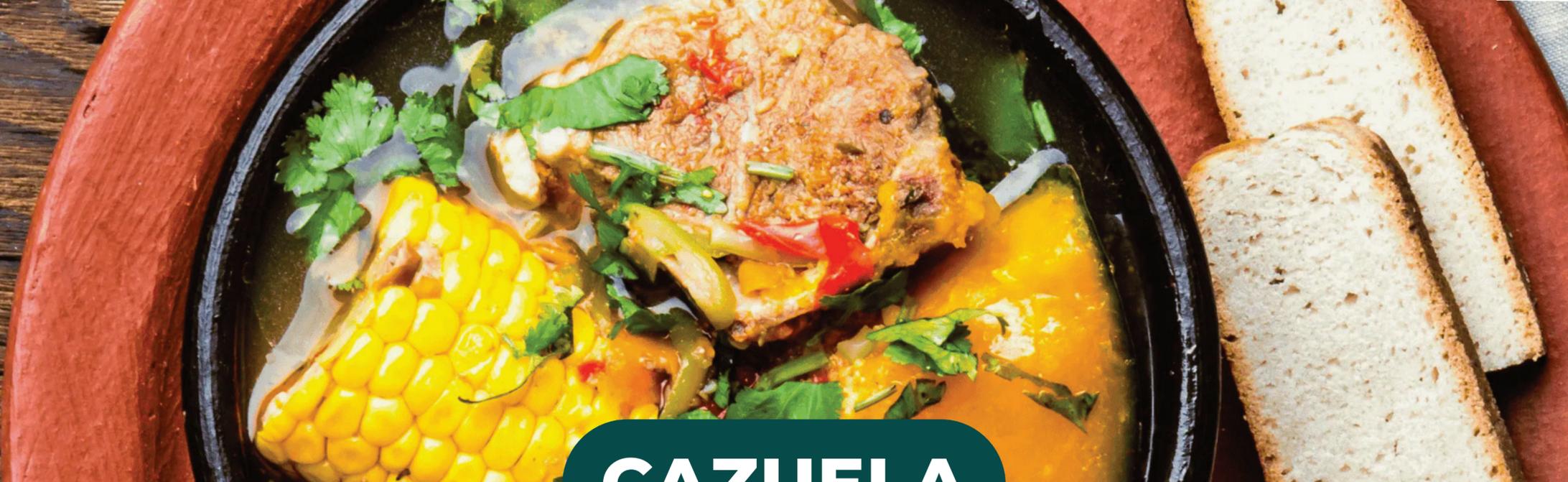


Hojas de
los choclos

PREPARACIÓN:

1. Lo primero pelar el choclo con cuidado para utilizar las hojas después. Idealmente que sean grandes. Las hojas se ponen a remojar en agua caliente para ablandarlas.
2. Lavamos el choclo y lo rallamos junto con la albahaca. Luego se pela la cebolla y se pica en pequeños trozos. mezclamos todo y salteamos en un sartén junto al ají y el aceite.
3. Una vez que esté todo listo, se mezclan los ingredientes y se le agregan condimentos a elección. Luego, se agrega un poco de leche hasta formar una masa compacta.
4. Preparamos las hojas del choclo. Se unen dos hojas por la parte más gruesa de modo que queden sobrepuestas entre ellas. Se le agrega la pasta encima y se arma la humita, cerrándolas completamente. Se usa una cuerda de pita para que queden bien apretadas.
5. Agregar agua hirviendo a una olla, y dejar las humitas durante unos 35 o 40 minutos.

El choclo humero, también conocido como maíz humero o maíz tierno, tiene varios beneficios nutricionales y para la salud, dentro de los cuales destacan su alto contenido de fibra, que nos ayuda a mejorar la digestión y a mantener nuestra salud intestinal. Y su aporte de vitaminas como vitaminas del complejo B y vitamina C, y minerales como el magnesio y el fósforo, que son esenciales para diversas funciones corporales.



CAZUELA

El más clásico de los platos chilenos. Es un plato versátil con distintas variantes, pero cuya base siempre es un caldo, papas y zapallo.

En el norte del país encontramos aquellas que incluyen carne de llama en vez de vacuno, y quinoa en lugar de arroz. En la zona central predomina la cazuela de vacuno y pollo, mientras en el sur encontramos cazuelas de chancho y cordero.

INGREDIENTES:



2 pechugas de pollo con Hueso



4 papas medianas



4 trozos de zapallo camote



1 taza de porotos verdes en tiras finas



½ pimentón o morrón rojo cortado en tiras



1 zanahoria cortada en juliana (tiras)



1 a 2 dientes de ajos pelados y enteros



½ unidad de cebolla cortada en juliana



4 mitades de choclo (maíz)



½ taza de arroz crudo



1 pizca de orégano



Sal y pimienta a gusto

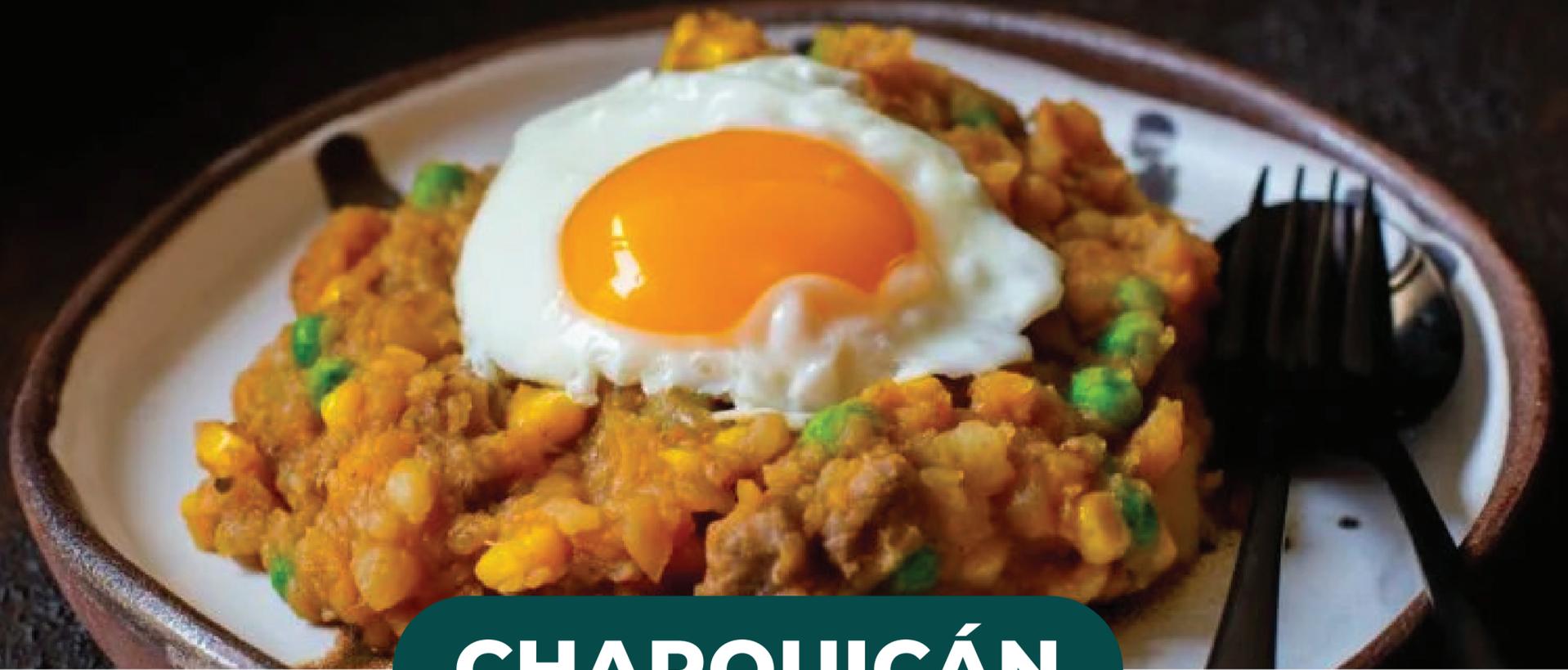


Opcional 1 ramita de apio o cilantro

PREPARACIÓN:

1. Poner la pechuga de pollo en una olla con 1 1/2 litros de agua fría. Añadir sal, ajo, cebolla, pimentón y la rama de apio. Lo dejamos hasta que hierva y luego mantenemos unos 25 minutos a fuego medio bajo.
2. Agregamos las zanahorias, las papas enteras y sin cáscara, el pimentón cortado y el arroz. Cocinamos por unos 10 minutos y luego añadimos el zapallo y choclo. Cocinar por otros 10 minutos. Agregamos los porotos verdes y dejamos 5 minutos más.
3. Revisamos que todos los vegetales estén bien cocidos.
4. En cada plato ponemos una porción de pechuga de pollo, uno de zapallo, uno de choclo, una papa, verduritas y el caldo con arroz. Podemos añadir cilantro o perejil.

La cazuela es un plato bien diverso, puede ser en base a carne, pollo, vacuno o cerdo y una variedad de verduras como papas, zapallo, choclo y zanahorias. Esto proporciona una buena fuente de proteínas, vitaminas y minerales.



CHARQUICÁN

El charquicán que se conoce y prepara en Chile se puede hacer con carne, pollo, con huevo frito o solo con verduras. Es muy sencillo de hacer y también muy nutritivo.

INGREDIENTES:



½ kg. de asiento de picana o lomo cortado en cubos pequeños



1 cebolla picada



2 tazas de choclo desgranado



4 papas cortadas en cubos



2 dientes de ajo picados



¼ kg. de zapallo cortado en cubos



1 ½ tazas de caldo de carne



1 ½ cucharaditas de sal



1 ½ cucharaditas de orégano



¼ cucharadita de comino



1 cucharadita de ají color



Aceite

PREPARACIÓN:

1. En una olla con aceite, vamos a dorar la carne por unos 3 minutos por lado. Luego, agregamos la cebolla y sofreímos 4-5 minutos.
2. Agregamos las papas, el zapallo, los aliños, el caldo de carne y los dientes de ajo. Esperamos que hierva, y continuamos cocinando a fuego moderado por 25 minutos o hasta que las papas estén cocidas.
3. Agregamos el choclo y cocinamos durante 5 minutos más.
4. Dejamos reposar y servimos.



ENSALADA DE PASTA CON ATÚN

INGREDIENTES:



1 tazas de fideos crudos blancos o integrales.



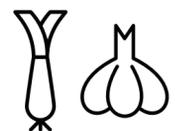
Lechuga/Rúcula /Espinaca



Tomate



2 latas de atún o jurel



½ yogurt natural



½ limón



Aceite de oliva



Sal



Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Poner agua a hervir y echarle 1 cdta de sal, cuando hierva poner los fideos por 8 a 10 minutos. Una vez listos, retirar y dejar enfriar en un bowl.
2. Cortar las hojas verdes en tiras pequeñas y el tomate en cuadrados.
3. Poner las dos latas de atún en un plato y aplastar con un tenedor para desarmar los pedazos más grandes. Luego en un bowl agregar el atún, el yogurt natural, el limón, aceite de oliva, sal y pimienta y mezclar hasta integrar.
4. Poner en una fuente las hojas verdes, luego el tomate, los fideos y por último la salsa de atún, revolver todo hasta integrar y ya estaría listo para disfrutar.

El atún es un pescado que además de aportarnos proteína, nos aporta ácidos grasos omega 3, vitamina A, D, B6, B9 y B12 y minerales como fósforo, potasio y magnesio.



CURRY DE LENTEJAS

INGREDIENTES:

4 PORCIONES



1 y media taza
de lentejas



¼ Pimentón
picado



½ zanahoria
picada



½ cebolla
picada



1 diente de
ajo picado



200 ml de crema
o leche de coco



½ taza de arroz



Especias para el sabor: curry,
cúrcuma, comino, pimienta
y ají color.



Opcional para
decorar: cilantro

PREPARACIÓN:

1. Hacer un sofrito con un chorrito de aceite de oliva y las verduras.
2. Agregar las lentejas, especias, agua y cocinar durante 20 minutos, luego agregar el arroz y cocinar otros 15 minutos.
3. Por último, agregar la crema y dejar otros 10 min. que todo esté muy cremoso.
4. Servir con cilantro fresco.

Las lentejas son una excelente fuente de proteínas vegetales, fibra, hierro, folato, magnesio y otros minerales esenciales. Es una opción ideal para vegetarianos y veganos.

Tienen el índice glucémico bajo, lo que significa que liberan energía lentamente y ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en sangre y consumirlas regularmente puede ayudar a reducir el colesterol malo.



MASA DE PIZZA DE COLIFLOR

INGREDIENTES:



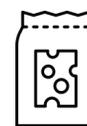
200 grs de coliflor cocida



1 huevo



1 cda de linaza o chía molida



1 paquete de queso rallado



Espicias como orégano, eneldo, albahaca u otra a **gusto**



½ diente de ajo picado fino

PREPARACIÓN:

1. Drenar la Coliflor para que quede con la menor cantidad de agua posible.
2. Luego moler la coliflor en una procesadora de alimentos, minipimer o con un tenedor.
3. En un bowl mezclar la coliflor molida con el resto de los ingredientes, ajo, especias, linaza molida, queso rallado y el huevo, incorporando todo y formando una masa homogénea.
4. Extender la masa en una bandeja para horno rectangular o redonda, previamente enmantecuada, dejándola bien fina.
5. Poner al horno precalentado en 180 a 200 grados por 20 minutos.
6. Luego sacar la base y puedes agregar los ingredientes que desees para tu pizza, para luego disfrutar.

La coliflor es una buena fuente de fibra, potasio, magnesio, calcio y vitamina C principalmente. Disfrútala en ensaladas, budines e incluso salsas, para innovar en tus comidas.



PALETAS HELADAS DE PLÁTANO, BERRIES Y CHOCOLATE

INGREDIENTES:

PORCIONES 4 UNIDADES



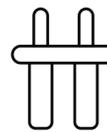
2 plátanos maduros pelados y congelados



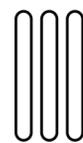
1/2 taza de yogurt natural



100 g de chocolate (idealmente mayor a 70% cacao) picado en trozos pequeños



Un molde de cuatro paletas, o bien 4 vasos plásticos pequeños



4 palos de helado

PREPARACIÓN:

1. En una procesadora o juguera moler el plátano junto los berries y el yogurt natural hasta que la mezcla se vea de color homogénea.
2. Poner en los moldes de paletas e introducir el palo de helado.
3. Congelarlos al menos cuatro horas antes de desmoldar.
4. Una vez que los helados estén firmes, desmoldar.
5. Derretir el chocolate a baño María e introducir las puntas de las paletas en él.
6. Para hacer este paso es muy importante que las paletas estén muy congeladas.
7. Volver a congelar las paletas unos segundos para que se endurezca el chocolate y ¡ya están listas!

Los berries se encuentran entre los alimentos más saludables del mundo. En parte por la cantidad de antioxidantes que contienen comparado con el resto de las frutas. Además, poseen muy bajos niveles de azúcar. Estudios señalan que su consumo diario se relaciona con menores marcadores de oxidación en el cuerpo y mayor sensibilidad a la insulina. No importa si son congelados o naturales, siempre va a ser una buena idea incluirlos.

Nota: Si tienes intolerancia a la lactosa, puedes utilizar yogurt sin lactosa y algún chocolate que sea vegano o libre de lactosa.



PUDDING DE CHÍA

TIPO CHEESCAKE

INGREDIENTES:

CAPA DE CHÍA:



3 cdas. De chía



1/3 taza de leche o
bebida vegetal de
tu preferencia



1 cdta.
De endulzante



1 cda. De cacao
amargo en polvo

PARA LA CREMA DE LIMÓN:



3 cdas. De yogurt
tipo griego



Jugo de
1/2 limón



1 cdta.
De endulzante



Para decorar opcional:
frutos rojos u otro de tu
gusto

PREPARACIÓN:

1. Colocar en un vaso o recipiente la leche, chía, endulzante y cacao en polvo. Mezclar y reservar en el refrigerador por 10 minutos.
2. En un bowl mezclar el yogurt, con el jugo de limón y el endulzante.
3. En un vaso o copa ir armando en capas, la mezcla de pudding de chía, luego la crema de limón, hasta finalizar y decorar con la fruta de tu gusto, ya sean berries u otras.

La chía es una semilla con un aporte importante de fibra y de ácidos grasos omega 3. Muy versátil para incluirla en batidos de desayuno, mezclas para preparar masas, postres y otros.



CRUMBLE DE MANZANAS ASTHETIC

INGREDIENTES:

CAPA DE CHÍA:



3 tazas de granola



2 cdas de mantequilla de maní

RELLENO:



5 manzanas verdes o rojas



Canela



1 cdta de endulzante

PREPARACIÓN:

1. Lavar y pelar las manzanas, luego cortarlas tipo pluma y disponerlas en un sartén. Agregar la canela, el endulzante y mezclar hasta integrar.
2. Cocer las manzanas hasta que estén blandas y luego reservar en una fuente para horno.
3. Para preparar el crumble, en un bowl colocar la granola junto con la mantequilla de maní y mezclar, formando una masa granulosa.
4. Cubrir las manzanas con la mezcla de la granola. Llevar a horno precalentado entre 180 a 200 grados, por 10 minutos o hasta que dore.

El ingrediente principal es la manzana y esta fruta tienen múltiples antioxidantes, dentro de ellos se encuentran la quercetina, flavonoides y carotenoides, tienen funciones antiinflamatorias. Inclúyelas tanto en postres, como snacks o en batidos para tu desayuno.



FLAN DE YOGURT CON FRUTAS

INGREDIENTES:



3 yogurt naturales



1 taza de crema light



1 paquete de gelatina sin sabor



2 cdtas de endulzante (el que prefieras)



200 grs de fruta a preferir (berries, o manzanas y peras salteadas o mango, etc)

PREPARACIÓN:

1. En un bowl disponer el yogurt y la crema, batir durante unos minutos, agregar el endulzante
2. Hidratar la gelatina en $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia.
3. Agregar la gelatina a la mezcla de la crema de yogurt.
4. Porcionar en vasos o moldes de postres y sobre ellas agregar la fruta de preferencia.
5. Dejar en el freezer hasta que cuajen los postres y luego servir.

El yogurt tiene un buen aporte proteico, de calcio y vitamina D. Además, es un probiótico por lo tanto favorece la salud de la flora intestinal.



SMOOTHIE FULL DEFENSAS

KIWI-PLÁTANO-LIMÓN Y JENGIBRE

INGREDIENTES:



2 kiwis



1 plátano



Jugo de
½ limón



1 yogurt griego



Jengibre
a gusto

PREPARACIÓN:

1. Lavar y sanitizar las frutas.
2. Pelarlas, sacar el jugo de ½ limón y llevar a una juguera, junto con el yogurt y rallar la cantidad de jengibre que quieras.
3. Licuar y servir.

Este batido puede ser una excelente opción para tu desayuno, fácil y de rápida preparación. Además de fortalecer tus defensas, dado que el kiwi y limón contienen alto aporte de vitamina C y el uso de jengibre es un antimicrobiano y antiinflamatorio natural. El plátano también tiene antioxidantes que regulan al sistema inmune.



TABLETA DE CHOCOLATE CON FRUTOS SECOS

INGREDIENTES:



2 barras de
Chocolate **65** o
70% cacao



40 gramos de frutos secos a elección
(Almendras, Maní, Castañas de cajú,
Cranberries, Semillas de zapallo,
Semillas de maravilla u otro)

PREPARACIÓN:

1. Mezclar los frutos secos en un bowl.
2. Poner el chocolate en un bowl apto para microondas
3. Derretir en tandas de a 30 segundos revolviendo luego de cada tanda
4. Una vez derretido por completo extender en un papel antiadherente o en una lámina de silicona
5. Agregar por encima la mezcla de frutos secos
6. Dejar en el refrigerador por 20 minutos
7. ¡Y listo! Parte el tabletón en pedazos irregulares y está listo para disfrutar.



GALLETAS SIN HORNO:

INGREDIENTES:



120 gr o 1 taza de harina de almendras o de avena



3 cucharadas de mantequilla de maní (ver ingredientes y que sea sólo maní)



1 cucharada de miel o de jarabe de agave



1 puñado de chips de chocolate con alto % de cacao (más de **65%**)



100 gr de chocolate **70%** cacao

PREPARACIÓN:

1. En un bowl mezclar la harina de almendra con la mantequilla de maní, la miel y los chips de chocolate. Si la masa no se une al apretarla con la mano, agregar 1 cda más de mantequilla de maní.
2. Dar forma a las galletas con las manos haciendo bolitas y luego aplastándolas entre las palmas.
3. Derretir el chocolate en el microondas en tandas de 30 segundos, revolviendo entre cada tanda
4. Poner una cucharadita de chocolate sobre cada galleta y dejar enfriar
5. ¡Y ya están listas para disfrutar!



COOKIES SIN GLUTEN Y SIN AZÚCAR

INGREDIENTES:



1/3 taza de
alulosa en polvo



1/3 taza de
aceite de oliva



2 huevos



1 cdta esencia
de vainilla



2 tazas de harina
de avena o almendras



2 cdts de polvos
de hornear



30 gramos de chips de
chocolate 70% cacao



Sal

PREPARACIÓN:

1. En un bowl mezclar con batidora la alulosa con el aceite de oliva.
2. Agregar los huevos y mezclar hasta integrar.
3. Luego agregamos la esencia de vainilla y la harina de avena poco a poco.
4. Por último, agregamos los polvos de hornear, los chips de chocolate y la sal.
5. Llevar la masa en el bowl (o las pelotitas hechas) al congelador por 1 hora
6. Formar las pelotitas y cocinar en horno precalentado por 12 a 15 minutos a 175 grados.