

# *Galletas de zanahoria*

## *Ingredientes*

**Ingredientes:**

**200g de zanahoria rallada.**

**70g de queso rallado.**

**4 cucharadas de harina.**

**2 huevos.**

## *Preparación*

**Pela y ralla 200g de zanahorias, colócalas en una olla con medio vaso de agua, tápalo y cocina durante 6 minutos. Escurre bien la zanahoria y colócala sobre papel absorbente para eliminar el exceso de líquido. Vuelve a poner la zanahoria en un bol, añade 70g de queso rallado, cuatro cucharadas de harina de avena (u otra harina), dos huevos y mézclalo todo bien. Toma una bola de masa, aplástala y dale la forma que desees con la ayuda de un cortador de galletas de aproximadamente medio centímetro de espesor. Por último, hornéalas unos 10-15 minutos hasta que estén ligeramente doraditas.**





# Paletas Frutales

## Ingredientes

1 Plátano.  
50g Almendras.  
200g Chocolate negro 70% cacao.  
150g Margarina-  
50ml Aceite de maravilla.  
12 Brochetas.

## Preparación

Pelamos el plátano y lo cortamos en rodajas. Insertamos cada rodaja en una brocheta y las introducimos en el congelador. En un bol, fundimos el chocolate y la margarina a baño María. Incorporamos el aceite y mezclamos bien. Bañamos las rodajas de plátano en el chocolate fundido. Ponemos el crocante de almendras en un plato y rebozamos las rodajas de plátano. Guardamos en el refrigerador hasta el momento de servir.



# BOMBONES DE PLÁTANO Y YOGURT

## Ingredientes

- Yogurt
- Plátanos
- Fruta de la estación

## Preparación

Necesitamos unos plátanos cortados en rebanadas gruesas y yogur endulzado, si desea puede agregar fruta de la estación. Ponemos el yogur en un bol y bañamos los plátanos en él, de manera que queden totalmente cubiertos. Ordenamos los plátanos bañados sobre una fuente con papel de horno. Colocamos en el congelador hasta que estén bien congelados, luego podemos retirarlos de la fuente y ponerlos dentro de bolsas para congelar.



Chips de verduras  
y  
frutas



# Chip de frutas

## PREPARACIÓN

Corta la verdura que desees (puede ser papa, camote, zapallo, zanahoria, berenjena o frutas como manzana y plátano) en rodajas o bastones y ponlos en el el horno enmantequillado a 180° hasta que estén crujientes.





# HELADO DE PLÁTANO

## Ingredientes

- Plátanos.
- Fruta de la estación.

## Preparación

Para hacer este falso helado de plátano sólo necesitas plátanos maduros. Cortamos los plátanos en rodajas y los ponemos en el congelador por 2 o 3 horas. Luego retiramos del congelador y ponemos el plátano congelado en la licuadora para molerlo. Cuando se transforme en una crema suave, agrega fruta de la estación y sirve inmediatamente.



# HUMMUS

## Ingredientes

- 1 tasa de arvejas
- 1 caja de garbanzos
- 1 /4 de aceite de oliva
- Limón y sal

## Preparación

Añade todos los alimentos a un procesador hasta que queden triturados con la consistencia que te guste, entre 4 y 5 minutos.

*Puedes utilizar de base los garbanzos y agregar otra verdura para formar una nueva pasta. Prueba con betarraga, zahanoria, compiñon, cilantro o pimentón.*



# QUINOA CON LECHE

## Ingredientes

- 1 taza de quinoa cruda.
- 4 1/2 tazas de leche descremada.
- 1 cáscara de naranja.
- 1 cáscara de limón.
- 1 rama de canela.
- Canela en polvo para servir.
- Frutillas para acompañar.
- Endulzante a gusto

## Preparación

Lavar la quinoa en un colador, removiendo hasta eliminar toda la espuma, luego escurrir. En una olla disponer la quinoa, la leche, la canela, la cáscara de naranja y de limón. Cocinar durante 30 minutos aproximadamente, revolviendo constantemente. Retirar las cáscaras de limón y naranja y la rama de canela. Endulzar a gusto. Verter en un bol y dejar enfriar. Luego, refrigerar si es necesario. Espolvorear canela y servir acompañado de frutillas o de frutas de la estación.



# SMOOTHIE

## 1. . Seleccione frutas.

Utilice como mínimo 2 frutas diferentes, ya sean frescas o congeladas: plátano, pera, sandía, melón, kiwi, piña, cerezas, mango, palta, frambuesas, arándanos, etc. Las frutas deberán estar peladas y trozadas.

## 2. Escoger una base.

Añade 1 o 2 vasos de líquido, como leche, bebidas vegetales (soja, arroz, almendra, avena, etc.), jugo de frutas, café frío, té verde helado, leche de coco o agua. Debes tener en cuenta que cuanto más jugo contenga la fruta añadida anteriormente, menos líquido debes poner.

## 3. Endulzar y aromatizar.

Añade endulzantes, hierbas, especias o frutas para darle sabor a tu gusto. Puedes endulzarlo con azúcar, stevia, o miel.

## 4. Añadir propiedades nutritivas.

Para terminar el smoothie, puedes añadir alguno de los conocidos como "superalimentos", con grandes propiedades nutritivas como polen de abeja, espirulina, germen de trigo, semillas de linaza, o cacao puro en polvo.



# BROCHETAS DE FRUTAS



# QUEQUE DE ZANAHORIA

## Ingredientes

- 225g harina integral.
- 1 cucharadita de bicarbonato.
- 200g de zanahoria rallada.
- 2 huevos.
- 1/2 taza de miel.
- 3/4 taza de aceite de girasol.
- 115g de nueces picadas.
- 2 cucharaditas de canela molida.

## Preparación

Lavar y pelar las zanahorias, luego rallar. Batir los huevos. En un bol, mezclar los huevos, la miel y la zanahoria. Revolver. Luego añadir la harina integral, el bicarbonato y el aceite. Mezclar bien, hasta obtener una pasta. Por último, agregar la canela, nuez moscada y la nuez picada. Revolver. Verter la mezcla en un molde y hornear durante 40 minutos aproximadamente hasta que esté cocida y dorada.



# PANQUEQUES DE AVENA

## Ingredientes

- 2 vasos de copos de avena.
- 2 vasos de leche. 1 cucharada de esencia de vainilla.
- 1 plátano maduro pequeño.

## Preparación

Pon en un bol todos los ingredientes y tritúralos con una batidora de mano. Agrega unas gotas de aceite en una sartén antiadherente y, con una servilleta, espárcelas por toda la superficie. Ayudándote con un cucharón, pon la masa sobre la sartén y cocina los panqueques a fuego medio.

*Rellena con fruta de la estación*

*sabores de*

# **AGUA**

