

Como celebrar un CUMPLEAÑOS más Saludable

Recetas saludables, fáciles y económicas

Trufas de avena

Mezclar 1 banana bien madura + 1 taza de granola + 2 cucharadas de cacao amargo + 1 cucharada de pasta de maní.

Integrar todo y llevar a heladera un rato y después armar los bombones, espolvoreando con coco rallado.

Una deliciaaaaaaaaa

Otra opción:

Procesar un poco de galletitas de chocolate "Chocolinas" + avena instantánea. Agregar un poco de mantequilla de maní y dulce de leche.

Armar los bombones con coco o con granas de colores.

Galletitas básicas, para decorar

iiiSalen muy ricas!!!

La versión saludable lleva aceite y la otra, manteca. Hacelas como quieras, que ambas, quedan buenísimas.

Podes decorarlas o no. Yo muchas veces las baño con chocolate negro o blanco o también podés espolvorearlas con azúcar impalpable. Les podés poner cacao, o coco, o nueces o almendras. Lo que quieras.

Lleva:

100 gramos de azúcar impalpable

1/2 pocillo de aceite o 100 gramos de manteca

1 huevo

Esencia de vainilla

Pizca de sal

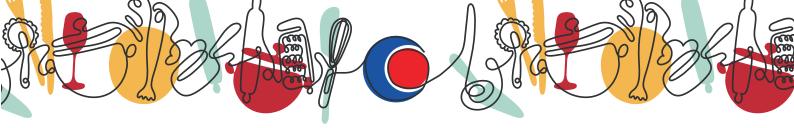
Polvo de hornear

250 gramos de harina (integral)

Integrar todo. Amasar bien. Quizás sea necesario agregar un poco de leche o agua. Es a ojo. Dejar descansar la masa y estirar y cortar con formas (corazón, pajarito, mariposa, círculos, etc.).







Dip de zanahoria

Necesitás:

4 zanahorias

1/2 taza de agua

1/2 taza de aceite

1 diente de ajo

Sal, pimienta y cúrcuma

Opcional jugo de limón

Lavar y pelar las zanahorias. Cortarlas en trozos y cocinar al vapor.

Una vez que estén bien blandas procesarlas con el ajo, condimentos, agua y aceite hasta lograr una textura cremosa.

Dejar enfriar y guardar en un frasco tapado en la heladera.

Garbanzos crocantes

Para hacerlos, tenés que dejar los garbanzos en remojo toda la noche. Después tirar el agua de remojo y cocinarlos (tardan bastante. Hay que tener paciencia. Pero lo bueno es que si hacés una gran cantidad, podés freezar una parte).

Cuando están cocidos, los colocás en un bowl y le agregás: aceite de oliva, pimienta, curry, pimentón dulce o cualquier especie que tengas en tu alacena.

Mezclar bien y pasar a una bandeja para horno y cocinar unos 20 minutos, hasta que estén doraditos y crocantes.

Scones de queso

Los hice para el cumple de los chicos y volaaaaaron.

Ingredientes:

210 gramos de harina leudante

40 gramos de manteca

100 cc. de leche

1 cda. de mostaza

100 gramos de queso rallado o en hebras o cualquiera similar

Sal, a gusto

Un poco de pimienta y curry

Unir todos los ingredientes hasta tener una masa suave. NO SE AMASA.

Andá precalentando el horno al mínimo.

Poner un poco de harina sobre la mesada y estirar la masa hasta dejarla de aproximadamente 2 cm de alto. Cortar en tiras (dependiendo del tamaño que quieras tus scons) y luego hacer triángulitos. Poner en asadera enharinada. Si querés podés pintar la superficie con huevo. ¡¡¡¡¡¡¡Queda muy bien!!!!!!

Llevar a horno por unos 20 minutos, aproximadamente (va a depender del tamaño del que hiciste tus triángulos) y sacar cuando estén doraditos.

Espero que disfrutes las recetas!

Acordate que me podés seguir por Instagram @julietapasquininutri o por Facebook Julieta Pasquini, Nutricionista; estaré subiendo más RECETAS e información de valor. Y además podés ver los posteos anteriores. Quizás te sirvan.

Julieta Pasquini - Lic. en Nutrición - MP 760



