



# RECETARIO


*DE SNACKS SALUDABLES PARA LLEVAR AL RECREO*

**Colegio Tecnova -2021**


# MUFFINS DE BANANA CON CHIPS DE CHOCOLATE

Ingredientes: 2 huevos, 1 banana grande o 2 chicas bien maduras,  $\frac{1}{4}$  taza De leche, 1 taza grande de avena extrafina, 2 barras d chocolate trituradas, 1 cucharada de polvo para hornear, 1 cucharada de esencia de vainilla, 2 cucharadas de miel, 1 puñado de nueces picadas

Procesar, licuar o mezclar todos los ingredientes en el orden escrito



Colcar en moldes de silicona, (o cualquier otro aceitado) y llevar al horno precalentado a 180 grados durante 20 minutos (hasta que el cuchillo salga limpio)



Decorar los muffins con queso untable con extracto de vainilla y un poquito de edulcorante o miel



# BOLLITOS DE AVENA, ALMENDRA Y SEMILLAS

## Ingredientes

- 2 huevos
- 250 ml de yogurt natural
- 75 gr de copos de avena
- 60 gr almendras molidas
- 8 gr levadura quimica
- 3 cucharaditas de sal
- 1 pizca de pimienta molida
- Comino (opcional)
- Mezcla de semillas

## Pasos a seguir

- Precalentar el horno a 180 grados. Batir en un bowl los huevos con el yogurt, añadir la avena, las almendras, la sal y la levadura y mezclar.
- Incorporar las especias y semillas y formar una masa homogénea. Dejar reposar 15 minutos tapado con un paño limpio.
- En una bandeja poner pequeñas porciones de la masa con una cuchara grande, dejando espacio entre sí. Hornear durante 25 a 30 minutos hasta que estén doradas por fuera.

# PALITOS SALUDABLES

Palitos de  
brochette



Frutas  
varias  
cortadas en  
cuadraditos



Pinchar las  
frutas en el  
palito y  
formar un  
snack



# GALLETITAS DE AVENA SUPER FÁCILES

1 banana madura

30 gr de avena

Pisar la banana con tenedor y mezclar con la avena, se puede agregar canela. Colocar porciones del tamaño de una cucharada en una bandeja y llevar al horno 15 a 20 minutos



# COOKIES SALUDABLES

## Ingredientes

- 220 gr de manteca
- 300 gr de azucar común o mascabo
- 2 huevos
- Esencia de vainilla
- 300 gr de harina leudante
- 100 gr de harina integral o salvado
- Se puede agregar semillas, las que gustes.

## Procedimiento

- Integrar la manteca con el azucar y agregar la esencia.
- Incorporar los huevos hasta que la mezcla este homogénea.
- Por último, agregar las harinas, amasar hasta integrar.
- Dejar descansar en la heladera 1 hora. Estirar, cortar con formitas y hornear hasta que los bordes se doren con temperatura media.
- Se pueden conservar en freezer hasta 3 meses, en heladera 1 semana al igual que en un tupper hermético o bolsita ziploc.



# PAN DE NUBE

## Ingredientes

2 huevos, 2 cucharadas de queso crema descremado,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvo de hornear, sal o azucar a gusto. Se puede agregar chips de chocolate, cereales triturados, hierbas aromáticas, jamon picadito, etc.

## Procedimiento

Mezclar el queso, la sal o azucar y las yemas (sin batir). Batir las claras a punto nieve con el polvo de hornear. Incorporar las claras batidas a nieve a la primer mezcla de manera envolvente hasta que quede todo integrado (en este paso se pueden agregar los ingredientes dulces o salados). Poner en una fuente cucharadas de la mezcla separando las porciones entre sí y llevar al horno medio a 180 grados por 20 minutos.

A disfrutar

# GRANOLA CASERA

## ○ Ingredientes

- Puñado de nueces, almendras, pasas de uva.
- Semillas (sesamo, chia, girasol, lino, etc) 2 cucharadas
- 6 cucharadas bien grandes de avena arrollada
- 4 cucharadas de coco rallado
- Miel para unir, cantidad necesaria.

## ○ Elaboración

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl, la miel al final para unir.
- En horno pre calentado fuerte llevar la preparación esparcida en una asadera, durante 10 a 15 minutos
- Al sacarlo esperar que se enfrie y guardarlo en un frasco para cuando quiera comerla.





# SNACK DE GARBANZOS

## Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de levadura en polvo, c/n de cúrcuma, 1 chorrito de aceite de oliva, c/n de pimentón dulce,  $\frac{1}{2}$  taza de agua.

## Preparación

- Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa sin grumos. Luego dejar reposar 15 minutos. Por último estirar hasta que quede finito y cortar en bocaditos.



## SNACKS DE CALABAZA

- Quitar las semillas de una calabaza y ponerlas en una bandeja en el horno con una gotita de aceite. Cuando estan tostaditas sacarlas y guardarlas para disfrutarlas cuando gustes!



# CUPCAKES DE ZANAHORIA

## Ingredientes

- 400 gr de zanahoria
- 3 huevos
- Taza de leche
- 2 tazas de azucar organica
- Taza de aceite de girasol o maiz
- Taza de pasas o de nueces
- 3 tazas de harina integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela (opcional)
- 1 cucharadita de sal

## Procedimiento

- Precalentar el horno a 180 grados
- Mezclar la zanahoria, los huevos, la leche, el azucar, el aceite y las pasas. En otro tazón combinar la harina, el polvo para hornear, la canela y la sal.
- Une ambas mezclas hasta que quede homogéneo y rellenar los moldes  $\frac{3}{4}$  partes. Hornear por 30 minutos.

# BOLITAS DE CEREAAL CON MIEL

## Ingredientes

- Cereales de bolitas de chocolate
- Zucaritas
- Semillas de girasol
- Pasas de uva
- Almendra picada
- Mani
- miel

## Procedimiento

- Ponemos miel en un plato, ponemos zucaritas, pasas de uva, almendra picada, y las bolitas de chocolate. Agregamos las semillas y muy poco maní. Revolvemos y mezclamos con una cuchara.
- Hacemos bolitas mediana y colocamos todas las bolitas en una fuente. Enfriar en la heladera antes de comer.

# MUFFINS INTEGRALES DE BANANA

## Ingredientes:

3 bananas maduras hechas puré  
3 huevos  
½ taa de azucar blanco  
1 taza de azucar moreno  
¾ taza de aceite de coco  
½ taza de crema agria  
2 cucharaditas de esencia de vainilla  
2 y ½ tazas de harina integral  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio  
1 cucharadita de polvo para hornear  
½ cucharadita de sal  
½ taza de nuez picada

## Preparación

- En un tazón mezclar el puré de bananas, los huevos, el azucar, el aceite, la crema y la esencia de vainilla
- En otro tazón mezclar la harina, el bicarbonato, el polvo para hornear y la sal
- Añadir los ingredientes secos a la primer mezcla y batir
- Añadir la nuez picada y mezclar en forma envolvente
- Llenar los moldes para muffins previamente aceitados y hornear a 180 grados por 15 minutos



# ALFAJORES DE AVENA

## Ingredientes

- 1 taza de harina de avena
- Ralladura de limón
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina de almendras
- $\frac{3}{4}$  de taza de agua tibia
- Coco rallado (opcional)

## Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa.
- Estirar la masa con un palo. Cortar la masa con un cortante redondo.
- Cocinar al horno en 180 grados por 20 minutos.
- Dejar enfriar y rellenar a gusto (dulce de leche, mermelada, etc y decorar con coco)



# BUDÍN DE BANANA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de harina integral
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar mascabo, orgánica o miel
- ½ taza de aceite neutro
- 3 bananas maduras
- ½ taza de coco rallado, o nueces picadas



## Procedimiento

- Mezclar la harina, canela, bicarbonato de sodio, sal, coco y nueces.
- Batir los huevos con el azúcar.
- Agregar el aceite y seguir batiendo.
- Mezclar las bananas hechas puré.
- Mezclar suavemente la harina en dos veces con espátula.
- Poner la mezcla en una budinera aceitada y enharinada.
- Hornear por 45 minutos a horno bajo o medio.