

RECETARIO

Saludable

Realizado por:

Valeria Castillo

Bastián Jara

Catalina Soto

Gabriela Torres



TORTILLA DE AVENA LIBRE DE GLUTEN

Ingredientes:

- 2 tazas de avena instantánea
- 1 huevo
- 1 cucharada de levadura seca
- 1 cucharadita de sal
- 200 ml de agua tibia
- 2 cucharaditas de azúcar

Preparación:

- Disponer 2 tazas de avena en una licuadora y procesar hasta obtener una harina.
- En una taza disponer 50 ml de agua tibia, azúcar y la levadura. Mezclar hasta homogeneizar y dejar reposar tapada por 30 minutos en un ambiente cálido
- En un bowl añadir la harina de avena y la sal, mezclar.
- Agregar la levadura al centro de la harina, mezclar y añadir el huevo. Formar una masa añadiendo de a poco el agua tibia.
- Una vez formada la masa dar la forma deseada al pan.
- Precalentar el horno a 180°C por 15 minutos.
- Hornear el pan por 30 minutos a 180°C.

SMOOTHIE DE AVENA CON ALMENDRA Y FRUTILLAS

Ingredientes:

- 200 cc de leche descremada
- 13 almendras
- 1 taza de frutillas congeladas
- 3 cucharadas de avena
- Endulzante a gusto

Preparación:

- Limpiar cuidadosamente la licuadora, con el fin de eliminar cualquier traza de alimentos que contaminen con gluten la preparación.
- Juntar todos los ingredientes en la licuadora y procesar por 3 minutos o hasta que se haga una mezcla homogénea.

NUGGETS DE BROCOLI

Ingredientes:

- 2 tazas de brócoli molido o rallado
- 2 huevos
- ½ taza de avena o pan rallado
- 1 cdita de aceite
- ½ cdita de sal
- Condimentos a gusto

Preparación:

- Antes de rallar el brócoli, se debe lavar minuciosamente.
- Lavar los huevos antes de usarlos
- En un bowl añadir el brócoli rallado, los huevos, el pan rallado o la avena, sal, condimentos y el aceite.
- Mezclar hasta integrar todos los ingredientes y dejar reposar 5 minutos.
- Hacer bolitas y aplastarlas, dándoles la forma de un nugget, deben ser aproximadamente 10 unidades las que alcanzarán con esta preparación.
- Precalentar el horno a 180° C y hornearlos por 10 minutos en una lata previamente aceitada.

FEIJOADA DE POROTOS NEGROS

Ingredientes:

- 2 tazas de porotos negros
- 1 cebolla
- 1 pimentón
- 1 tomate
- 1 taza de agua hervida
- 1 zanahoria
- 200 ml de salsa de tomate
- 1 cdita de sal
- Condimentos a gusto
- 1 cdita de agua

Preparación:

- Remojar los porotos la noche anterior al día en que se hará la preparación
- Lavar la cebolla, pimentón, zanahoria y tomate
- Cocinar los porotos negros solos, en una olla con abundante agua por al menos 40 minutos
- Pelar y picar en pequeños cubitos las verduras
- En una olla caliente disponer una cucharadita de agua hasta que hierva. Añadir la cebolla para cocinar.
- Cuando la cebolla este transparente, añadir el resto de las verduras a excepción del tomate, la sal y los condimentos
- Agregar el tomate y sofreír por 5 minutos. Añadir la salsa de tomate y mezclar.
- Incorporar los porotos cocidos al sofrito e ir agregando de a poco agua hervida hasta que la consistencia este cremosa.
- Guisar a fuego bajo por 10-15 minutos
- Servir acompañada de arroz

GRATÍN DE COLIFLOR

Ingredientes:

- 1 coliflor grande
- 2 cdas de aceite
- 2 cdas de harina
- 500 ml de leche descremada
- 1 cdita de sal y condimentos a gusto
- Opcional: queso para gratinar

Preparación:

- Lavar la coliflor. Separar en trozos pequeños y poner en una olla con agua hirviendo y sal.
- Cocer hasta que quede al dente (textura firme, pero cocida)

Para la salsa bechamel:

- En un sartén u olla a fuego medio agregar las 2 cucharadas de aceite, añadir la harina y mezclar.
- Agregar la leche lentamente y mezclar vigorosamente para evitar la formación de grumos
- Agregar sal y condimentos. Bajar el fuego y dejar espesar de 5 a 10 minutos

Para el gratín:

- Precalentar el horno a 180°C.
- En una fuente apta para horno poner 4 cdas de la salsa bechamel, luego agregar la coliflor y disponer encima toda la salsa bechamel restante.
- Opcionalmente se puede disponer queso encima para gratinar
- Llevar al horno por 10 a 15 minutos o hasta que el queso esté gratinado

QUEQUE DE PLÁTANO

Ingredientes:

- 2 platanos maduros
- 1 ½ taza de avena
- 2 huevos
- 1 cdita de polvo de hornear
- Esencia de vainilla
- Chips de chocolate
- ¼ taza de miel

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes, excepto los chips de chocolate, en una licuadora, mezclar hasta que quede una mezcla homogénea.
- Una vez lista la mezcla, añadir chips de chocolate y mezclar
- Pasar la mezcla a un molde previamente aceitado.
- Precalentar el horno a 180°C por 10 minutos. Hornear el queque por 15 a 20 minutos o hasta que esté dorado.
- Dejar enfriar y desmoldar.

GALLETONES DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 1 zanahoria rallada finamente
- 1 huevo
- 1 taza de harina (puede ser blanca o de avena)
- ¼ taza de miel o azúcar rubia
- ¼ taza de nueces
- 2 cdas de agua
- ½ cdita de polvos de hornear

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes y formar una masa homogénea, debe ser espesa.
- En una lata para horno previamente aceitada disponer la masa con forma de galletón
- Precalentar el horno a 180°C por 10 minutos.
- Hornear el queque por 12-15 minutos

COCADAS

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 tazas de coco rallado
- ¼ taza de azúcar rubia, panela o miel (reemplazable por 50 gotitas de stevia)
- 1 cdita de aceite de oliva
- 2 cdas de agua si es necesario

Preparación:

- En una fuente batir los huevos y agregar el coco rallado
- Añadir el azúcar rubia y el aceite
- Si la mezcla esta muy seca, añadir de a poco agua
- Formar bolitas con la masa y disponer en una lata para horno
- Precalentar el horno 10 minutos a 180°C
- Hornear por 15 a 20 minutos a 180°C o hasta que estén doradas

PANQUEQUES DE AVENA

Ingredientes:

- 1 taza de harina de avena
- 1 taza de leche descremada
- 1 huevo
- 1 cdita de aceite

Preparación:

- Disponer los ingredientes en una licuadora y procesar hasta lograr una mezcla homogénea
- Calentar un sartén y disponer la mezcla
- Esperar que los panqueques estén dorados por ambos lados y sacar
- Rellenar con mermelada sin azúcar, frutas o lo que gustes

GALLETAS NAVIDEÑAS

Ingredientes:

- 1 ½ taza de harina de avena
- 3 cdas de aceite de oliva o mantequilla
- ¼ taza de miel
- 1 huevo
- 1 cdita de maicena
- 1 cdita de vainilla
- ½ cdita de polvo de hornear
- 1 cdita de jengibre en polvo
- 1 cdita de canela molida
- 1 cdita de clavo de olor
- 2 cdas de agua tibia



Preparación:

- Mezclar el huevo con el aceite y reservar
- En un bowl mezclar la harina de avena, polvo de hornear, maicena, jengibre, canela, clavo de olor, vainilla y miel. A esta mezcla añadir el huevo con el aceite y formar una masa.
- A medida que se forma la masa añadir el agua según la necesidad de la masa.
- Finalmente estirar la masa con un grosor de 5 mm y cortar
- Disponer en una lata de horno previamente aceitada
- Precalentar el horno a 180°C por 10 minutos. Luego, hornear las galletas por 12 a 15 minutos sin descuidarlas.

¡ESPERAMOS QUE DISFRUTEN LAS RECETAS!

CON MUCHO CARIÑO DE: VALERIA, BASTIÁN, CATALINA Y GABRIELA.

