

Recetario

Plan Hábitos de vida
saludable

Introducción

A continuación se entrega material con recetas fáciles y simples, para cocinar en familia. Y poder disfrutar como merienda, snack u one. Valorando la importancia de consumir alimentos más naturales o poco procesados, y al alcance de todos. Los cuales nos aportan nutrientes y macro nutrientes que tu organismo requiere para su normal desarrollo y cuidado.

Este Eboock complementa el Taller de cocina on line para quienes por tiempo u otro motivo no pueden participar.

Ingredientes de base

Platano y avena

Bolitas de cacao plátano y avena

30 minutos • Rinde de 6 a 8 porciones

Ingredientes

- 1 plátano maduro
- 1 taza de harina de avena (o avena molida)
- 1 cucharada de cacao en polvo
- Endulzante opcional o miel



Preparación

Moler el plátano , incorporar poco a poco harina de avena, disolviendo grumos. Agregar cacao y Endulzante.

Mezclar hasta que quede todo incorporado. Con una cuchara saca la porción para hacer las bolitas, utiliza tus manos



Panqueques de plátano y avena

30 minutos • Rinde de 4 a 6 porciones

- 1 plátano
 - 1 huevo
 - 1 taza de harina de avena (avena molida)
 - 1 cucharadita de esencia de vainilla
 - Endulzante opcional.
-

Preparacion

Moler el plátano agregar el huevo y mezclar. Incorporar de a poco harina de avena, disolviendo los grumos. Añadir cucharadita de esencia de vainilla. En caso de quedar muy espeso agregar cucharaditas de agua hasta lograr el punto homogénea de la mezcla.

Calentar un sartén y pasar una servilleta con aceite. Llevar una ración de mezcla y cocinar por 3 minutos en cada lado.

Para relleno puedes utilizar mermeladas, manjar o miel. Y acompañarlo con frutas.





Galletas de avena y plátano

INGREDIENTE

- 1 ½ taza de Avena en hojuelas
- 2 plátanos maduros
- Miel o Endulzante opcional
- 1 cucharadita de canela

Moler los plátanos y mezclar con avena. Añadir canela en polvo, y miel.

Calentar previamente horno e incorporarlas por 15 minutos.
