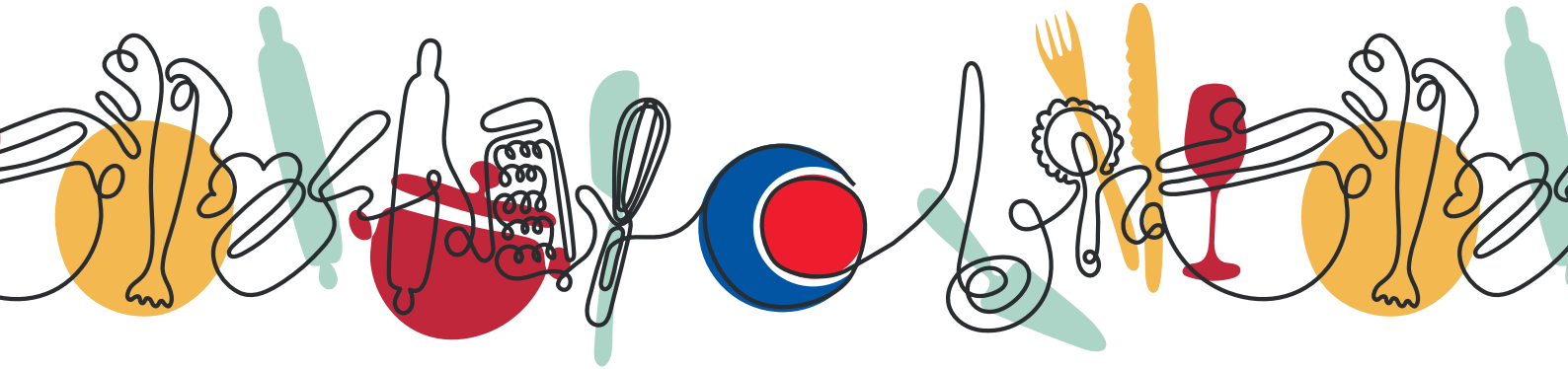


PROPUESTAS saludables

para sumar en la mochila



Recetas saludables, fáciles y económicas

LUN Súper galletotas	MAR Torta de mandarinas	MIÉ Pochoclos	JUE Galles de avena banana y copos	VIE Crackers caseritas
--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	---	-------------------------------------

Súper galletotas

¡¡¡Están buenísimas!!!! Más ricas que las de paquete.

- ¾ taza de coco
- ¾ taza de aceite
- 1 taza de azúcar mascabo
- 1 y ½ taza de harina integral
- 1 cda. de bicarbonato
- 1 pizca de sal
- ½ taza de nueces
- 1 taza de pasas de uvas o chips, o una mezcla de ambos
- 3 tazas de avena
- Un poco de jugo de naranja exprimida (a ojo)
- 1 huevo

Mezclar todos los ingredientes.

Armar las galletitas y colocarlas en una placa para horno.

Cocinar hasta que estén doraditas.

¿Cuántas galletitas de paquete comés en el día? ¿Y en la semana?
¿Y si intentás probar 1 día sin galletitas de paquete?

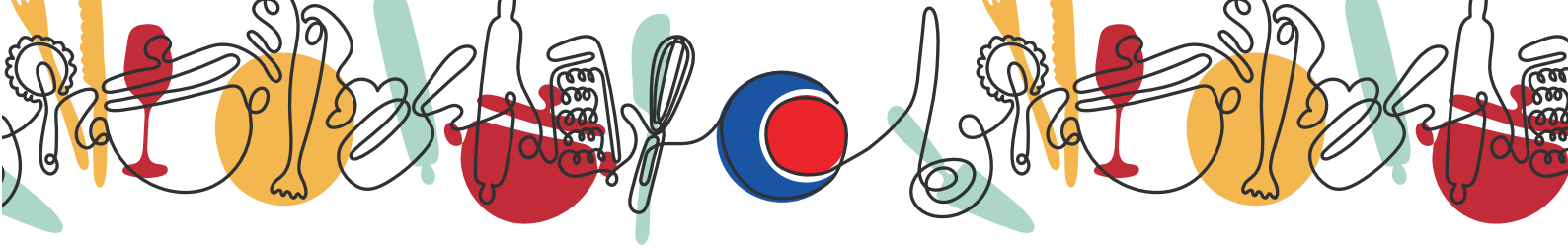


Actividades
Sociales y Culturales



Avanzamos juntos construyendo futuro





Torta de mandarinas

- 2 mandarinas chicas (1 con cáscara y sin las semillas, y la otra, solo el jugo)
- 1 huevo
- 100 cc de aceite
- 1 taza de azúcar
- 1 y ½ taza de harina leudante

Licuar ambas mandarinas.

Luego agregar el aceite, huevo y azúcar y continuar licuando.

Sacar de la licuadora y pasar a un bowl. Agregar la harina.

Colocar en un molde de torta.

Cocinar 45 minutos.

Opcional: agregar chips de chocolate (¡que siempre quedan de diez!)

¡Fácil y rica! Acordate de que podés cortarla en porciones y congelarlas para la semana.

Pochoclos

Una rica y saludable opción para comer y ofrecerle a los chicos (consultale a tu pediatra ya que algunos recomiendan comer pochoclos a partir de los 3 años y otros a partir de los 5).

Colocar 1 cucharada de aceite en una cacerola.

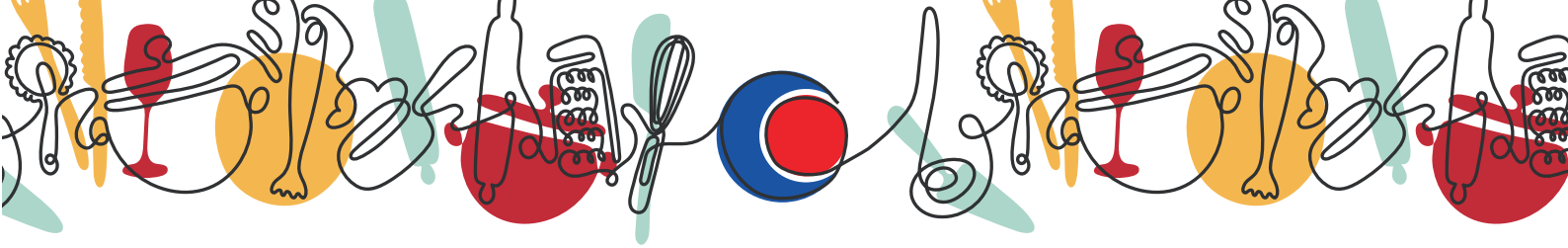
Llevar a fuego moderado.

Incorporar el maíz pisingallo y taparlo para evitar que salten antes de finalizar la cocción.

En cuestión de minutos vas a escuchar que se mueven los granos y se van formando los pochoclos.

Los podés hacer salados (con un poco de cúrcuma y pimentón ahumado) o dulces (prepará un poco de caramelo aparte, y espolvoreá con coco).

¡Son muy deliciosos!



Galles de avena, banana y copos

- 3 bananas
- 1 taza de copos de maíz
- 1 taza de avena
- Opcional: chips de chocolate

Mezclar todos los ingredientes.
Armar las galletas.
Cocinar al horno durante 15 minutos.

¡Y listo! ¡A disfrutar una rica colación!

Crackers caseritas

- 150 g de harina integral
- 100 g de salvado de avena
- 30 cc de aceite
- Sal
- 1/3 taza de semillas
- Agua, cantidad necesaria

Mezclar todos los ingredientes.
Dejar reposar de 10 a 15 minutos en heladera.
Estirar la masa y cortar.
Llevar a una placa para horno.
Cocinar de 20 a 30 minutos.

Si las hacés finitas, ¡quedan crocantes y muy deliciosas!

¡Espero que disfrutes cada receta!

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 posts anteriores: ¡quizás te sirvan!

Julieta Pasquini
Lic. en Nutrición - MP 760



Actividades
Sociales y Culturales



Avanzamos juntos construyendo futuro

