



**Sémola con  
leche  
(6 porciones)**



**Panqueques  
reellenos con fruta  
(6 porciones)**

**INGREDIENTES:**

- 4 tazas de leche natural (750 ml)
- 1/3 taza de sémola (75 gramos)
- Cáscaras de naranja sin su parte blanda
- 3 Ramas de canela
- Opcional: Esencia de vainilla

**INGREDIENTES para la masa:**

- 1/2 taza de harina con o sin polvos de hornear
- 2 huevos
- 1 tazón de leche natural

**INGREDIENTES para el relleno:**

- Frutas de estación a elección: 1/2 unidad por persona.

**PREPARACIÓN:**

- 1) Incorporar en una olla 4 tazas de leche natural, cáscaras de naranja a gusto y ramas de canela.
- 2) Calentar la mezcla a fuego medio por 5 minutos desde el primer hervor.
- 3) Incorporar 1/3 taza de sémola de forma paulatina. Agregar 2 cucharaditas de esencia de vainilla.
- 4) Hervir mezcla durante 5 minutos revolviendo de forma constante y envolvente.
- 5) Incorporar en recipiente apto para temperaturas extremas y retirar cuidadosamente.
- 6) Refrigerar durante una noche (12 horas).
- 7) Servir para 6 personas. Puede incorporar una cucharadita de mermelada en su presentación.

**PREPARACIÓN:**

- 1) Licuar 1 tazón de leche, 2 huevos y 1/2 taza de harina, hasta formar mezcla homogénea.
- 2) Preparar sartén incorporando 2 gotas aceite. Esparcir por toda la superficie con papel absorbente.
- 3) Calentar el sartén previamente por 1 minuto.
- 4) Incorporar 1/2 cucharón de mezcla en el centro del sartén y da forma de tamaño de cumpleaños.
- 5) Dorar por ambas caras. Repetir 12 veces y reservar.
- 6) Lavar, pelar y picar frutas para rellenar a elección.
- 7) Doblar 2 panqueques en cuatro partes y rellenar con frutas variadas.
- 8) Servir para 6 personas y ¡A DISFRUTAR!



**Selección de  
recetas saludables  
para compartir en  
familia**  
**Postres tradicionales  
en versión saludable**



**KATTIA VALENZUELA ZANNI**  
**NUTRICIONISTA**



**Helado natural**  
**(4 porciones)**

**INGREDIENTES:**

- 4 plátanos medianos maduros
- 1 taza de frutas a gusto: como manzana y pera.
- Miel o cacao amargo
- Decoración a gusto: chips de colores, coco rallado o natural.

**PREPARACIÓN:**

- 1) Cortar en rodajas 4 plátanos y congelar durante la noche anterior (12 horas).
- 2) Lavar, pelar y picar 1 manzana. Lavar, pelar y picar 1 pera. Reservar al natural.
- 3) Licuar plátano maduro hasta formar una pasta cremosa.
- 4) Incorporar 1 taza de frutas a gusto. Incorporar 3 cucharaditas de miel.
- 5) Servir para 4 personas en pocillos individuales. Decorar a gusto, por ejemplo con 1 cucharadita chips de colores, coco rallado o natural.
- 6) Si desea guardar porciones. Mantener en un pote hermético congelado hasta servir.



**Brazo de reina con mermelada**  
**(6 porciones)**

**INGREDIENTES:**

- 3 huevos
- 1/2 taza de harina con polvos de hornear
- Miel o endulzante (40 gotitas)
- Mermelada a gusto: frutilla o durazno.
- Fruta a gusto para decorar

**PREPARACIÓN:**

- 1) Mezclar yemas de 3 huevos, 1/2 taza de harina y endulzante o miel a gusto.
- 2) En otra fuente, batir 3 claras de huevo, hasta llegar a punto de nieve. Incorporar a la mezcla anterior paulatinamente y revolver.
- 3) En una lata de horno, formar láminas de mezcla de grosor similar y hornear a 160°C por 10 a 12 minutos.
- 4) Dejar enfriar la masa y rellenar con mermelada de sabor a gusto.
- 5) Cortar rodajas para 6 personas. Decorar con trozos de fruta a gusto.

**Leche asada**  
**(6 porciones)**

**INGREDIENTES:**

- 750 ml de leche natural entera
- 5 huevos
- 8 cucharadas de miel



**PREPARACIÓN:**

- 1) Mezclar 750 ml de leche natural con 4 cucharaditas de miel y 5 huevos, hasta formar mezcla homogénea.
- 2) Incorporar como base 4 cucharadas de miel en el recipiente para horno.
- 3) Agregar sobre la base de miel la mezcla de leche.
- 4) Calentar en horno a 200°C por 40 minutos aproximadamente, hasta dorar.
- 5) Retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente. Inmediatamente, refrigerar 4 horas.
- 6) Dividir para 6 personas y a disfrutar.