



## GALLETONES

5 PORCIONES

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 taza de harina con polvos de hornear o sin polvos de hornear incorporar 1/2 cucharadita de bicarbonato.
- 4 cucharadas de miel
- 1 plátano maduro
- Opcional: 1 cucharadita de cacao en polvo o esencia de vainilla

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar 1 1/2 taza de harina con polvos de hornear, 4 cucharaditas de miel y 1 plátano maduro molido. Formar masa homogénea.
2. Opcionalmente, incorpore 1 cucharadita de cacao o esencia de vainilla.
3. Si se encuentra seca incorpore miel; si se encuentra pegajosa incorpore un poco más de harina.
4. Formar con la mano 5 galletones.
5. Hornear 12 a 15 minutos con horno medio a 180°C. Reservar y dejar enfriar.
6. Sirva 1 galletón por persona y ¡A Disfrutar!.



## CROCANTE DE GARBANZOS

5 PORCIONES

### INGREDIENTES:

- 2 1/2 taza de garbanzos cocidos
- Sal- Aceite
- Especies a elección: Pimienta negra, comino o cúrcuma.

### PREPARACIÓN:

1. Escurrir agua de 2 1/2 taza de garbanzos. Secar exceso de agua con toalla de papel o paño exclusivo para este fin. Reservar.
2. Preparar por separado condimento con: 2 cucharadas de aceite, sal, pimienta y/o otros condimentos a gusto.
3. Sazonar garbanzos con el condimento preparado. Reservar.
4. Puede tostar los garbanzos eligiendo alguno de los siguientes métodos de cocción:
  - **Al horno:** Incorporar 1 cucharadita de aceite en la bandeja con papel absorbente y hornear a 200°C por 30 a 40 minutos.
  - **En sartén:** Incorporar 2 cucharadas de aceite en sartén a fuego alto y sofreír por 15 minutos hasta dorar a gusto.
5. Retirar garbanzos y dejar enfriar.
6. Sirva como colación sana hasta 1/2 taza por persona. ¡A Disfrutar!.

### REFERENCIAS:

Las recetas fueron adaptadas a una versión saludable. Las imágenes son referenciales de la web, y no se consideran como autoría de este material.



**San Bernardo**  
Corporación Municipal  
de Educación y Salud



Selección de recetas  
saludables para  
compartir en familia  
Colaciones saludables



**KATTIA VALENZUELA ZANNI**

**NUTRICIONISTA**



## TARTELETA DE FRUTA

5 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Para la masa:

- 2 tazas de harina
- 1 taza de coco rallado
- 1 Plátano grande maduro
- Agua necesaria

#### Para el relleno:

- 2 yogurt natural endulzados
- 4 porciones de fruta a elección. Ej. frutillas y pera.

### PREPARACIÓN:

1. Lavar, pelar y cortar en rodela 4 porciones de fruta a elección.
2. Moler con tenedor 1 plátano maduro, agregar 2 tazas de harina y mezclar.
3. Incorporar 1 taza de coco rallado y agua necesaria hasta obtener una masa homogénea.
4. Moldear 5 masas con forma de canasta.
5. Hornear masa a 180°C por 12 a 15 minutos. Retirar y dejar enfriar.
6. Rellenar las 5 masas con yogurt natural endulzado y fruta. Refrigerar.
7. Servir 1 tartaleta de fruta por persona.  
**¡A Disfrutar!**

## GALLETAS DE ARROZ

4 PORCIONES

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz cocido
- 50 gramos de harina sin polvos de hornear.
- 2 tomates medianos o relleno a elección
- Sal- Aceite
- Especias: orégano o romero fresco.



### PREPARACIÓN:

1. Lavar, pelar y cortar en rodela 1 tomate.
2. Licuar 2 tazas de arroz cocido frío y 50 ml de agua hasta formar masa pegajosa.
3. Agregar 50 gramos de harina y condimentar la mezcla con sal y orégano o romero a gusto.
4. Formar 8 bolitas y dar forma de galleta.
5. Calentar sartén a fuego medio con 1 cucharadita de aceite, cucharita de té.
6. Incorporar la masa de galletas al sartén, dorar por ambas caras y retirar.
7. Si prefiere, puede hornear a gusto por 5 minutos a 180°C.
8. Repita el procedimiento para las 8 galletas.
9. Sirva 2 galletas por persona, acompañada de rodela de tomate y/o a elección.

**¡A Disfrutar!**

## PALOMITAS DE MAÍZ

5 PORCIONES

### INGREDIENTES:

- 1/2 taza de maíz curagua (175 gramos)
- Aceite vegetal
- Palomitas dulces: Miel
- Palomitas saladas: Sal



Maíz curagua

### PREPARACIÓN:

1. Calentar olla a fuego medio. Agregar 1 cucharada de aceite vegetal.
2. Incorporar 1/2 taza de maíz curagua y tapar firmemente.
3. Calentar palomitas por 5 minutos. Procure mover constantemente la olla sin abrir su tapa, evitando que se peguen.
4. Retire las palomitas cuidadosamente cuando no sigan explotando.
5. Agregue en caliente 1 cucharada de miel para palomitas dulces y una pizca de sal para saladas; o bien, puede comerlas al natural.
6. Sirva 1 taza de palomitas de maíz por persona y **¡A Disfrutar!**.

