



BARRA DE AVENA Y PLÁTANO

5 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 2 tazas de avena entera
- 2 plátanos maduros
- 3 cucharaditas de miel
- 1/2 taza de frutos secos a elección como nueces y maní sin sal.

PREPARACIÓN:

1. Triturar 1/2 taza de frutos secos a elección.
2. Mezclar 2 tazas de avena (cruda), 2 plátanos maduros, 1/2 taza de frutos secos triturados. Incorporar 3 cucharaditas de miel y revolver.
3. Precalentar horno a 180°C.
4. Formar 5 barras de avena y reservar.
5. Hornear las 5 barras de cereal a 180°C por 15 a 20 minutos. Retirar del horno una vez que se encuentren doradas.
6. Dejar enfriar a temperatura ambiente.
7. Servir 1 barra de avena por persona.

Puede incorporar frutas a gusto en la mezcla.

CHOCOLATE CALIENTE

2 PORCIONES



INGREDIENTES:

- 6 cucharadas de avena instantánea
- 2 cucharaditas de cacao (amargo o dulce)
- 2 tazas de agua (400 ml)
- 1 rodela de cáscara de naranja
- Canela en polvo a gusto
- Endulzante a gusto

PREPARACIÓN:

1. Licuar 6 cucharadas de avena instantánea, 2 cucharadas de cacao en polvo, 2 tazas de agua (400 ml), canela en polvo y endulzante a gusto.
2. Incorporar en un olla a fuego medio la mezcla y agregar 1 cáscara de naranja.
3. Revolver constantemente hasta obtener el espesor deseado, 3 minutos aproximadamente.
4. Retirar de la olla pasando por colador o cedazo.
5. Servir para 2 personas.

Puede incorporar esencia de vainilla u otras especias a gusto.

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.



Colaciones saludables

Cocinando en familia



KATTIA VALENZUELA ZANNI

NUTRICIONISTA



NARANJITAS RELLENAS

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 4 naranjas grandes
- 1 sobre de jalea de naranja (11 gramos)
- 1 taza de agua hervida
- 1 1/2 taza de agua fría
- 2 yogurt de chirimoya (400 ml)

PREPARACIÓN:

1. Lavar y cortar la cáscara de 4 naranjas medianas en el extremo superior, dejando 2 a 3 cm.
2. Ahuecar las 4 naranjas con una cuchara y reservar.
3. En un pocillo grande verter 1 sobre de jalea en polvo y 1 taza (200 ml) de agua hervida. Revolver hasta disolver el polvo de gelatina.
4. Incorporar 1 1/2 taza (300 ml) de agua fría a la mezcla.
5. Incorporar la mezcla a cada naranja, hasta completar la mitad de ella.
6. Dejar entibiar la gelatina y refrigerar (0 a 5°C) durante 3 horas las naranjitas rellenas.
7. Retirar del refrigerador y rellenar la otra mitad de las naranjitas con yogurt de chirimoya.
8. Servir 1 naranjita rellena por persona.

Puede decorar con gajos de naranjas.

BOLITAS DE CEREAL

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 2 tazas de cereal
- 1/4 taza de coco rallado a gusto
- 2 cucharaditas de miel



PREPARACIÓN:

1. Triturar 2 tazas de cereal a elección (de preferencia sin azúcar), procurar dejar algunos granos enteros.
2. Incorporar 2 cucharaditas de miel y revolver hasta unificar la mezcla.
3. Armar bolitas de tamaño a gusto.
4. Rebozar cada bolita de cereal por coco rallado a elección.
5. Refrigerar (0 a 5°C). Se pueden conservar de la misma manera por una semana.
6. Dividir para 4 colaciones durante la semana.

Puede incorporar frutos secos a las bolitas a gusto, por ejemplo nueces o maní sin sal.



ALFAJORES DE MAICENA

10 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 1 1/2 taza de harina (180 gramos)
- 60 gramos de maicena
- 1 huevo
- 100 gramos de mantequilla
- Miel o endulzante a gusto
- ralladura de cáscara de limón a gusto
- Relleno: mermelada a elección

PREPARACIÓN:

1. En un pocillo mezclar 100 gramos de mantequilla, 1 huevo y miel o endulzante a gusto.
2. Incorporar 1 1/2 taza de harina y 60 gramos de maicena cernidos (pasar por colador).
3. Unificar mezcla e incorporar ralladura de cáscara de limón a gusto.
4. Refrigerar masa por 30 minutos (0 a 5°C).
5. Estirar la masa y dar forma para crear ambas caras de los alfajor para 10 unidades.
6. Hornear a 180°C por 15 minutos. Retirar y dejar enfriar a temperatura ambiente.
7. Rellenar una cara y tapar. Repetir procedimiento con 10 alfajor.
8. Dividir en 10 porciones.

Es una buena alternativa de colación para compartir en familia.