

PREPARACIÓN:

- 1) En un pocillo grande mezclar 300 gramos de harina y 200 gramos de mantequilla o 100 ml de aceite vegetal y 50 gramos de miel. Unificar mezcla.
- 2) Mezclar esencias: 1 cucharadita de canela, 1/2 cucharadita de clavo de olor, jengibre o nuez moscada a gusto. Revolver e incorporar a la masa.
- 3) Incorporar 1/2 ralladura de cáscara de limón y 2 cucharaditas de esencia de vainilla a gusto. Unificar la mezcla hasta obtener la masa.
- 4) Envolver la masa en una bolsa plástica y llevar a refrigeración (0-5°C) por 1 hora.
- 5) Retirar la masa del refrigerador.
- 6) Precalentar horno a 180°C, por 15 minutos aproximadamente.
- 7) Incorporar un poco de harina en superficie y la masa. Estirar la masa con uslero hasta dar espesor de 2 cm aproximadamente.
- 8) Dar formas a gusto: puede utilizar moldes navideños u otros.
- 9) Agregar unas gotas de aceite o un poco de mantequilla a lata del horno. Incorporar galletas.
- 10) Puede incorporar las mostacillas previo a hornear.
- 11) Hornear a 180°C por 10 a 15 minutos. Retirar cuando se encuentren levemente doradas.
- 12) Para realizar otro tipo de decoración, se debe dejar enfriar las galletas.
- 13) Servir para 5 personas y ¡A disfrutar!



Cola de mono Sin alcohol (5 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche blanca/ líquida en Enfermedad celiaca
- 1 rama de canela
- 2 cáscaras de naranja
- Nuez moscada a gusto
- 2 cucharaditas esencia de vainilla
- 2 cucharadas de café o descafeinado
- Endulzante a gusto

PREPARACIÓN:

- 1) A fuego lento incorporar en una olla 1 litro de leche, 1 rama de canela, 2 cáscaras de naranja, nuez moscada a gusto, 2 cucharaditas de esencia de vainilla y endulzante a gusto (Sacarina en Enfermedad Celiaca).
- 2) Dejar hervir a fuego lento por 5 minutos, desde el primer hervor. Apagar el fuego.
- 3) Incorporar 2 cucharadas de café o café descafeinado (en Enfermedad Celiaca) y revolver.
- 4) Realizar baño maría invertido: incorporar un recipiente vacío en uno con agua fría y hielo.
- 5) Colar la mezcla de cola de mono al recipiente en baño maría invertido. Revolver y dejar enfriar.
- 6) Envasar en una botella de vidrio con tapa y refrigerar (0-5°C). Servir para 5 personas y ¡A disfrutar!



Recetas Navideñas Saludables y a la chilena



KATTIA VALENZUELA ZANNI
NUTRICIONISTA



Pan de Pascua con Frutos secos (12 porciones)

INGREDIENTES:

- 3 huevos o 2 plátanos maduros
- 1/2 taza (100 ml) de aceite vegetal
- 1 taza de miel
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de clavo de olor
- Esencia de vainilla a gusto
- 1 taza de agua
- 2 tazas de harina con o sin polvos de hornear
- 1 o 2 cucharaditas de polvos de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 taza de frutos secos a elección picados: por ejemplo, maní sin sal y nueces.

libre de
GLUTEN

En enfermedad celiaca puede reemplazar la harina por harina de arroz, preferir especias naturales sin moler y alimentos certificados sin gluten. Puede utilizar todo tipo de frutos secos, crudos o tostados, excepto higos.



PREPARACIÓN:

- 1) Incorporar en un pocillo 3 huevos o 2 plátanos maduros molidos. Agregar 1 taza de miel y revolver.
- 2) Agregar a la mezcla 1 cucharadita de canela, 1 cucharadita de clavo de olor y 1 cucharadita de esencia de vainilla a gusto.
- 3) Incorporar 1 taza de frutos secos a elección picados: Ej. maní sin sal y nueces.
- 4) Agregar 1/2 taza de aceite vegetal.
- 5) Incorporar 2 tazas de harina con o sin polvos de hornear. En este último caso, incorpore 2 cucharaditas de polvos de hornear a la mezcla.
- 6) Agregar 1 taza de agua y revolver la mezcla.
- 7) Incorporar 1 cucharadita de bicarbonato y sobre este, una cucharadita de vinagre de manzana.
- 8) Revolver hasta unificar la mezcla por completa.
- 9) Incorporar a un molde grande de horno unas gotas de aceite por los bordes.
- 10) Precalentar horno a 180°C aproximadamente por 15 minutos.
- 11) Incorporar la mezcla al molde grande y llevar al horno a 180°C por 40 a 45 minutos.
- 12) Retirar, servir para 12 personas y **¡a disfrutar!**

Galletas navideñas sin azúcar (5 porciones)



INGREDIENTES:

- 300 gramos de harina o harina de arroz (en Enfermedad Celiaca)
- 200 gr de mantequilla o 1/2 taza (100 ml) de aceite vegetal (sin especias en Enfermedad Celiaca).
- 50 gramos de miel
- 1/2 ralladura de cáscara de limón
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de clavo de olor
- A gusto: 2 cucharaditas de esencia de vainilla, jengibre en polvo y/o nuez moscada.
- Decoración: por ejemplo mostacillas.
- Otras decoraciones a gusto.

REFERENCIAS:

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