

PANQUEQUE DE AVENA

INGREDIENTES

3cdas de avena
1 huevo
1 clara
1cdta esencia de vainilla
1 chorrito de leche descremada



Coloca todos los ingredientes en un bowl y batí hasta integrar todo. En un sartén, volca un poco de la mezcla y doralo de ambos lados.

COOKIES DE AVENA Y CACAO CON CHIP DE CHOCOLATES

INGREDIENTES (salen aprox 12uni)

1 taza de avena
1/2 taza de harina integral
1cda de aceite
2 huevos
2cdas de cacao
3cdas chips de chocolate
1/4 taza de azúcar mascabo
1cda esencia de vainilla



Batís los huevos, con el azúcar y el aceite. Le agregas un chorrito de esencia de vainilla. Con una espátula, incorporas la avena, el cacao, los chips, y luego la harina.

En una placa para horno, sobre papel manteca con fritolín, vas colocando cucharadas del preparado.

Horneas por 15 minutos, en horno precalentado a 180°.

CHEESCAKE DE AVENA

INGREDIENTES (para la base)

1 taza de avena
1/2 taza de harina integral
1cda de aceite
2 huevos
1/4 taza de azúcar mascabo
Esencia de vainilla



Batís los huevos, con el azúcar y el aceite. Le agregas un chorrito de esencia de vainilla. Con una espátula, incorporas la avena, y luego la harina.

En una placa para horno, sobre papel manteca con fritolín, colocas el preparado.
Horneas por 15 minutos, en horno precalentado a 180°.

INGREDIENTES (relleno)

250gr queso crema
100cc crema de leche
1 sobre de gelatina sin sabor
6 sobres de edulcorante
Esencia de vainilla
Ralladura de limón

Batís el queso crema con el edulcorante, cuidando que no queden grumos.
Le agregas la ralladura de limón y la esencia de vainilla.
Incorporas la crema de leche semibatida, con movimientos envolventes y por último, la gelatina, previamente hidratada con 3cditas de agua.
Primero preparas la base, volcás el relleno, y lo llevas a la heladera al menos por 4hs.
Al molde lo podes cubrir con un acetato, para que sea más fácil desmoldar.
Estas cantidades son para un molde chico, 15cm aprox.
Por último lo podes cubrir con mermelada de frutos rojos.

PANCAKE DE BANANA SIN HARINA

INGREDIENTES

1 huevo
1 banana
1 sobre estevia



Pisas la banana, le agregas el huevo, el edulcorante, y vas volcando cucharadas de la preparación en un sartén caliente, cocinas vuelta y vuelta, y listo.

BUDÍN DE LIMÓN

INGREDIENTES

2 tazas de harina leudante
1 taza de azúcar
2 huevos
1 taza de jugo de limón
1/2 pocillo de aceite (tipo café)
Ralladura de 1 limón
Esc. de vainilla



Mientras realizas la receta, precalentá el horno a temperatura baja.
Batís el azúcar con el huevo, el aceite, la esc. de vainilla y el jugo de limón. Reservas.

Luego agregas la harina de a poco en el batido anterior, junto con la ralladura.
Batís hasta que se forme una pasta cremosa, si queda muy dura, le agregas más jugo de limón.
Volcás la preparación en un molde y horneas por 45 minutos a temperatura baja.

PAN CASERO

INGREDIENTES

200gr harina integral
600gr harina 0000
7cdas de aceite
1 sobre de levadura levox
500cc agua
1cda sal
4cditas de azúcar



Colocar en un bowl, la harina, la sal, el azúcar, la levadura, y el aceite.
Ir agregando agua lentamente, y amasar, hasta formar una masa lisa, tapar y dejar reposar durante 35 minutos. (Aproximadamente hasta que duplique su tamaño).
Colocar el pan en un molde para budín, y cocinar a fuego medio, hasta que forme piso la masa. Aproximadamente 30 min.

PORRIDGE DE AVENA Y FRUTILLAS

INGREDIENTES

3cdas soperas avena
100cc leche descremada
20gr nueces
6 frutillas
Esencia de vainilla
1 sobrecito de estevia
Coco rallado a gusto



Cocinas la avena con la leche, la esencia de vainilla, coco rallado y el edulcorante, por 5 min aprox, hasta que espese.
Trata de ir revolviendo para que no se pegue.
Retiras del fuego, colocas la preparación en un bowl, y luego le agregas las nueces, y las frutillas.

BUDÍN INTEGRAL, DE BANANA Y NUECES

INGREDIENTES

3 bananas maduras
2 tazas de harina integral
1 taza azúcar mascabo
Esencia de vainilla
Leche c/n
200cc. Aceite
1cda polvo de hornear
100gr nueces



Precalenta el horno a 175 °C

En un recipiente, tritura las bananas maduras con un tenedor hasta formar una pasta.

Mezcla el aceite vegetal junto con las bananas pisadas.

Luego agrega el polvo de hornear.

Añadí el edulcorante y la esencia de vainilla. Incorpora la harina.

Agrega leche hasta alcanzar el punto letra de cualquier torta.

Podes ayudarte también con un batidor.

Hornea por 40min aproximadamente, o hasta que al pincharlo, el palillo salga limpio.

PEPAS DE AVENA Y BATATA

INGREDIENTES

1 taza de avena
½ taza de harina integral
1cda de aceite
2 huevos
1/4 taza de azúcar mascabo
Esencia de vainilla
100gr dulce de batata



Batís los huevos, con el azúcar y el aceite.

Le agregas un chorrito de esencia de vainilla.

Con una espátula, incorporas la avena, y luego la harina.

En una placa para horno, sobre papel manteca con fritolín, colocas una cucharada del preparado, ahuecas en el medio y le agregas un cuadradito de dulce.

Horneas por 15 minutos, en horno precalentado a 180° y listo.

GALLETAS DE AVENA

INGREDIENTES

1 taza de avena
1/2 taza de harina integral
1cda de aceite
2 huevos
1/4 taza de azúcar mascabo
Esencia de vainilla



Batís los huevos, con el azúcar y el aceite. Le agregas un chorrito de esencia de vainilla. Con una espátula, incorporas la avena, y luego la harina.

En una placa para horno, sobre papel manteca con fritolín, vas colocando cucharadas del preparado.

Horneas por 15 minutos, en horno precalentado a 180°.

Extra

Si te gusta, en el momento de incorporar la harina, agregale unas nueces.

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

INGREDIENTES

1 taza de Lentejas
2 huevos
2cdas de avena
1 cebolla
1 diente de ajo
2cdas de Mostaza
Perejil a gusto



Primero herví las lentejas y procesalas.

Por otro lado, picá la cebolla, el ajo, y saltealos.

Pone todo en un bowl, agregale el huevo, la avena, la mostaza y el perejil picado.

Mezcla bien todo y haces las hamburguesas.

Cocina en el horno por unos 20 minutos aprox.

Si querés, puedes sumarle otros vegetales que te gusten, como zanahoria, morrón, brócoli, etc.

Con una taza de lentejas, te salen 10 unidades aprox, para que puedas stokearte la heladera.

PAPAS RELLENAS

INGREDIENTES

1 papa
1 cebolla
1 morrón
1 choclo
1 feta de jamón natural
60gr queso port salut



Lavas, cortas las papas al medio y las pones a hervir hasta que queden tiernas. Luego las retiras y las ahuecas.

Por otro lado, salteas cebolla, morrón, le agregas, choclo, jamón y rellenas.

Por último le colocas queso port salut y las llevas a horno fuerte hasta que gratine el queso.

AREPAS DE CALABAZA

INGREDIENTES

1 taza de calabaza pisada
1/2 taza de polenta
1cda de maicena



Mezclar todos los ingredientes (si la mezcla esta media blanda o pegajosa, agregar más polenta o maicena, si está muy seca, agregar un poquito de agua)

Hacer un bollo y dejarlo reposar en la heladera 30min. Tapado o envuelto en film.

Dividir el bollo en 3 bollitos, aplastarlos y cocinarlos en una sartén bien caliente de ambos lados.

Cortarlas al medio, y rellenarlos con lo que más te guste.

HAMBURGUESAS DE POROTOS COLORADOS Y ARROZ YAMANÍ

INGREDIENTES

1 taza de arroz yamaní
1 taza de porotos
1 huevo
1 ajo
perejil y mostaza a gusto.



Dejar en remojo los porotos 24hs o de 8 a 12hs.

Por un lado hervir los porotos y el arroz.

Por otro lado picar el ajo, el perejil.

Procesar los porotos con el arroz, agregar el huevo, ajo, mostaza y perejil.

Armar las hamburguesas y llevar a horno hasta que doren.

RISOTO DE CALABAZA

INGREDIENTES

1 cebolla
1 puerro
2 ajos
1/2 calabaza
1 litro caldo de verduras
2 cdas aceite
350gr arroz tipo Arborio o Carnaroli
1 vaso vino blanco
75gr queso parmesano
75gr queso cremoso



Por un lado cocina la calabaza hervida o asada en el horno

Por otro lado picá la cebolla, el puerro y los ajos.

Prepará el Caldo de verduras.

En una sartén a fuego bajo con un poco de aceite saltea las verduras picadas, hasta que estén blancas y algo transparentes. Agregá el arroz, mezcla unos 2 a 3 minutos y le agregas la calabaza en cubos o también puedes hacer un puré.

Una vez que añadís el arroz no puedes dejar de mezclar, colocas el vino blanco, dejá que se evapore el alcohol cocinándolo unos 5 minutos y agregá de a poco el caldo.

Remové constantemente a fuego suave y a medida que el líquido se evapore agregá más caldo.

Cociná unos 10 a 15 minutos

Retirá la preparación del fuego y agregá el queso cortado en cubos y el queso parmesano rallado.

Mezclá todo hasta integrar bien.

El resultado final tiene que ser un arroz bien cremoso.

TARTA DE BERENJENAS

INGREDIENTES

2 tazas harina 0000
Pizca sal
1/2 taza agua tibia
1/2 taza aceite
2 berenjenas
2 cebollas
1 morrón
1/4 queso port salut



Para la masa, pones todos los ingredientes en un bowl, amasas bien y dejas descansar 10min.

Estiras la masa en la mesada espolvoreando con harina y forras la tartera.

Por otro lado para el relleno, cortas los vegetales y los cocinas en un sartén por aproximadamente 30 min (hasta que queda una consistencia de pasta).

Para el armado

Cocinas la masa unos 10 minutos para que haga piso.

Luego le colocas el relleno con el queso port salut y cocinas por 10 min más hasta que se gratine el queso.

TORTILLA DE ESPINACAS

INGREDIENTES

2 atados espinada.

2 cebollas de verdeo.

1 huevo

2 claras

Sal y pimienta



Salteas la cebolla de verdeo, agregas la espinaca cortada, cocinas unos minutos y reservas.

En un bowl colocas la preparación, agregas el huevo y las claras.

Condimentas, mezclas bien, y volcás en un sartén caliente.

Cocinas de ambos lados, hasta que se dore y listo.

CROQUETAS DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA

INGREDIENTES

1 brócoli

1 zanahoria

1 huevo

1 clara

Sal y pimienta a gusto



Cortar el brócoli, rallar la zanahoria y blanquearlos en agua hirviendo por 10 minutos.

Retirar, picar los vegetales, y colocarlos en un bowl. Agregarle un huevo, una clara y condimentar.

En un sartén, colocar cucharadas de la preparación y dorar de ambos lados, retirar y luego terminar de cocinar en el horno por 10 o 15 minutos.

PENCAS DE ACELGA RELLENAS

INGREDIENTES

1 atado pencas
50gr queso port salut
100gr lomito ahumado
2 huevos
Ajo, perejil y ají molido



Cortas las pencas, las hervís y luego las rellenas con queso port salut y lomito ahumado. Las pasas por huevo batido, condimentado con ajo, perejil, ají molido, y rebosas con pan rallado.

También podés usar avena para empanarlas.

TARTA DE VERDURAS

INGREDIENTES

3 paquetes de espinaca
1 cebolla
1 morrón
2 huevos duros
1 lata arvejas
60gr queso port salut



Por un lado hervís la espinaca y reservas.

Por otro lado picas y salteas la cebolla y el morrón.

Agregas la espinaca, las arvejas a la preparación, y dejás enfriar.

Colocas la masa de tarta en una fuente, rellenas y por último le agregas el queso port salut y los huevos.

Llevas a horno fuerte hasta que dore y listo, súper fácil y salvador para organizar la semana.