

- POTENCIANDO EL CAMINO DE UNA VIDA SALUDABLE -

INFORMACIÓN - NUTRICIÓN - RECETAS - MOTIVACIÓN - FITNESS - TIPS

APRENDE A COMER EN FORMA SANA Y EQUILIBRADA !

EJEMPLAR N°1

COLECCIÓN II



Recetas Dulces Adaptadas



Recetas Saladas Adaptadas



Tips e Información Nutricional



RECETAS PRÁCTICAS, PASO A PASO Y SALUDABLES !

LIC. VANINA MINNITI

NUTRICIONISTA DE LA UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES

MN:7597 MP:3075



/nutricionistaminnitivanina



nutrivaniOK



www.nutriarte.com.ar

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

	Continuando el camino de una vida saludable.	2
	Tu requerimiento energético.	2
	Vianditas express.	6

SOY SALADO

	Milanesas de calabaza y queso.	11
	Tarta de zucchini, morrón y cebolla	12
	Medallones de merluza	13
	Tarta de jamón, queso y verduras	14
	Salpicón de ave	15

SOY DULCE

	Muffins livianos de pera	16
	Galletitas de chocolate, avena y almendras	17
	Budín de algarroba y frutos secos	18
	Galletitas de pasas y jengibre	19
	Trufitas de chocolate	20
	Masa para tarta casera	21



Envianos tus propuesta de recetas a:
info@nutriarte.com.ar



/nutricionistaminnitivanina



nutrivaniOK



www.nutriarte.com.ar

"POTENCIANDO EL CAMINO DE UNA VIDA SALUDABLE"

Hola a todos! ¡Qué rápido ha pasado el tiempo! En un abrir y cerrar de ojos vamos por nuestra segunda colección. Antes de pasar a abordar el contenido teórico quiero agradecerte a vos que estás leyendo éste ejemplar, ésto significa que nos volviste a elegir para reforzar algunos conceptos, sumar más ideas y continuar mejorando tus hábitos alimentarios y así poder lograr tus objetivos.

Gracias una vez más por confiar en nosotros :)

- TU REQUERIMIENTO ENERGÉTICO -



Una pregunta muy frecuente que me suelen hacer es si determinado alimento engorda o en qué cantidades debe ser consumido. La respuesta es sencilla: todo depende de tu requerimiento energético, tu consumo y gasto diario, es decir, todo es relativo. Voy a ser más clara para que se entienda.

Cada persona tiene un requerimiento energético (calorías que se necesita cubrir a diario) que está conformado por **3 elementos**:

👉 El **metabolismo basal** o **requerimiento calórico basal** que representa la cantidad mínima de energía necesaria para las funciones vitales (lo que nos mantiene con vida).

👉 La **termogénesis inducida por la dieta** (energía necesaria para transformar los alimentos en nutrientes utilizables por el organismo).

👉 **La actividad física.**

Existen también otros factores que influyen en la cantidad de energía que necesita cada persona que tienen relación con la edad, la contextura, el sexo, el clima, musculatura, etc. Por éste motivo es tan variable lo que necesita un individuo respecto a otro.

Entonces, respondiendo a las preguntas podemos decir que todo se resume en un balance al final del día: Si tu requerimiento es de 2000 calorías al día y tu consumo es de 2500 calorías en forma sostenida durante varios días o semanas, aumentarás de peso consumiendo comida sana o chatarra, hipocalórica o hipercalórica (por supuesto que también importa la calidad de lo que se consume, pero en ésta oportunidad quiero limitarme a hablar de calorías y peso para que se comprenda la idea).

Si estás en **plan de descenso de peso**, ésto no quita que puedas consumir un alimento hipercalórico (solo que deberás no sobrepasarte en la cantidad) porque reforzando el concepto previo ,a fin de cuentas todo depende del balance. Si consumís 1600 calorías a diario y tu requerimiento es de 2000, irás descendiendo de peso en forma progresiva.



- TU REQUERIMIENTO ENERGÉTICO -



Ahora ¿Cómo hago para estimar la cantidad de energía que necesito por día o las calorías que necesito cubrir para lograr un descenso de peso?

En primer lugar, lo mejor sería obtener tu **IMC** (índice de masa corporal) para saber si tu peso es correcto para tu altura. Te dejo las herramientas para hacerlo en forma sencilla:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura} \times \text{Altura}}$$

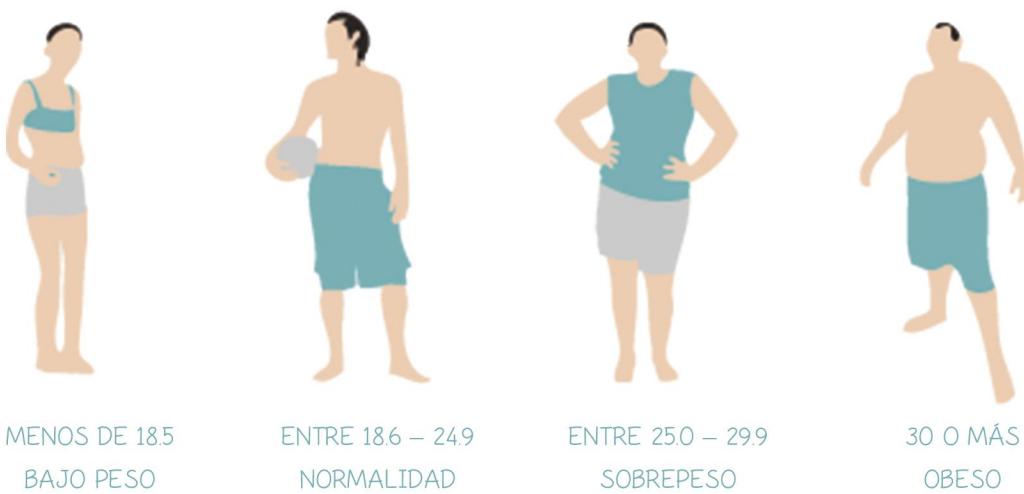
EJEMPLO:

$$\text{MI IMC} = \frac{50 \text{ kg}}{1,58 \text{ m} \times 1,58 \text{ m}} = \boxed{20 \text{ Kg/m}^2}$$

RANGOS DE NORMALIDAD

Tienen relación con un rango de peso saludable para mantener una buena calidad y expectativa de vida.

NIVELES DE PESO



Como vimos mi IMC es 20 Kg/m², este resultado corresponde a "Normalidad".



- TU REQUERIMIENTO ENERGÉTICO -



💡 Si tu peso es normal, para estimar tu requerimiento energético hacé lo siguiente:

☞ Si tenés de 18 a 50 años: $(25 \times \text{tu peso actual en kg}) \times (1 + \text{Actividad física})$ [ver abajo](#).

☞ Si tenés de 51 a 70 años: $(20 \times \text{tu peso actual en kg}) \times (1 + \text{Actividad física})$ [ver abajo](#).

ACTIVIDAD FÍSICA

- No realiza actividad física: 0,20.
- Leve: 0,3 (1 a 2 veces por semana).
- Moderada: 0,5 (3 a 5 veces por semana).
- Intensa: 1 (alto rendimiento físico).

EJEMPLO: tengo 28 años, mi peso es de 50kg, mi altura 1.58mts y mi actividad física intensa (soy atleta de alto rendimiento).

Entonces $(25 \times 50\text{kg}) \times (1+1) = 1250 \times 2 = 2500$ calorías por día.

💡 Si tu peso es normal pero querés lograr un descenso del mismo (que se encuentre dentro de los rangos de pesos normales del IMC) podés restarle a tu valor calórico diario 200 calorías por día o utilizar los valores de 1500 a 1600 calorías por día si son inferiores a tu requerimiento calórico obtenido.

💡 Si tenés sobrepeso/obesidad y estás en plan de descenso:

Comenzar con un plan de 1500 a 1600 calorías aproximadas al día y aumentar tu nivel de actividad física (siempre con tus chequeos clínicos al día y con la prescripción de tu médico de cabecera).

Para estimar las calorías que ingeris por comida, te recomiendo que comiences a observar los rótulos/etiquetas de los productos frecuentes de consumo y además te proporciono una tabla con algunos alimentos y sus porciones estándar de ingesta.



- TU REQUERIMIENTO ENERGÉTICO -



ALIMENTO	CANTIDAD (en gr o ml)	EQUIVALENCIA	CALORÍAS
Leche descremada	200	Una taza	88
Queso untable descremado	30	3 cdas tipo té llenas	40
Queso fresco descremado	30	Una tajada gruesa	80
Huevo	50	1 unidad	80
Carne de vaca	150	1 bife angosto	200
Pollo	150	Pata/muslo chicos o media pechuga	150
Verduras*1	200	Una unidad mediana a grande	52
Frutas	200	Una unidad grande	100
Cereales*2	70	Un plato no colmado	238
Legumbres*3	70	Un plato no colmado	234
Pan	50	2 rodajas de pan lactal	120
Galletitas dulces	30	3 a 4 unidades aprox.	120
Galletitas saladas	30	3 a 4 unidades aprox.	100
Mermelada light	20	4 cdas tipo té	30
Aceite	15	1 cda sopera	135

ACLARACIÓN: Si se consume más o menos de las porciones promedio citadas, deberás obtener el valor calórico en tu cantidad de consumo con una sencilla [regla de 3 simple](#).



- TU REQUERIMIENTO ENERGÉTICO -



- *1 - Verduras: incluye tanto a las de hoja verde (lechuga, espinaca, acelga, rúcula, etc.) como también tomate, calabaza, palmitos, repollo, remolacha, apio, berenjena, zapallitos, zanahoria, morrón, cebolla, etc.
- *2 - Cereales: son el arroz, polenta, pastas, harinas y derivados (harina de pizza, empanadas, tartas). 70 g de éstas últimas preparaciones representan 2 porciones de c/u.
- *3 - Legumbres: incluyen a las lentejas, porotos, garbanzos, harina de soja para milanesas, arvejas.



- VIANDITAS EXPRESS -



PARA MESES DE TEMPERATURAS BAJAS Y ALTAS

Actualmente, contamos con muchas opciones para trasladar viandas en forma cómoda y segura: luncheras, tupper, con compartimientos, valijitas térmicas, bolsos térmicos, etc. Muchos contenedores incluyen un gel refrigerante, en caso de no estar incluido, se puede adquirir en farmacias o casas de artículos para camping. Los precios se adaptan a todo presupuesto, hay de diferentes tamaños y colores. Algunos de éstos productos se consiguen en supermercados, bazares, etc.

Ideas útiles para las ensaladas

Es una muy buena opción utilizar frascos de vidrio para el traslado de las mismas, de ésta forma, podremos ubicar el condimento en el fondo sin que las verduras se marchiten o ablanden demasiado antes de su consumo.

Ejemplos de viandas completas, es decir, que cumplen con el requisito de plato principal + guarnición.

Se describen de abajo hacia arriba:

 Aceite de girasol/maíz u oliva, tomates cherry, zanahoria rallada, lechuga, repollo colorado, cebolla y arroz blanco o integral.

 Queso untable descremado mezclado con cebollita picada (ej. ciboulette) u orégano y pimienta/zanahoria rallada o en rodajas/pollo en cubitos/tomates/variedad de fideos cortos/espinaca.





- VIANDITAS EXPRESS -



- 🍴 Aceite/tomate/choclo/Atún/lechuga/cubitos de calabaza cocida/apio/ semillas de girasol.
- 🍴 Mayonesa light mezclada con queso untarable light, cubitos de papa cocida, cubitos de zanahoria cocida, cubitos de pollo, arvejas, tomate (estilo salpicón).
- 🍴 Condimento césar light, tomates, lechuga criolla, lechuga morada, cubitos de queso fresco descremado o queso en hebras light, croutones (pueden ser pedacitos de tostadas), cubitos de pollo.
- 🍴 Aceite, tomates, champiñones, espinaca, queso fresco descremado en cubitos, pollo a la plancha en cubitos o salteado con spray vegetal.
- 🍴 Aceite/ remolacha rallada/zanahoria rallada/pasas de uva/pollo en cubitos.
- 🍴 Aceite/tomates/repollo colorado/repollo blanco/lechuga/ lentejas o porotos.



Ejemplos de guarniciones para acompañar con plato principal

- 🍴 Aceite de oliva/ tomates/queso fresco descremado en cubitos/albahaca.
- 🍴 Aceite/tomate/rúcula/queso en hebras light.
- 🍴 Aceite/ tomates secos/ rúcula/palta.
- 🍴 Salsa golf + queso untarable descremado + palmitos.
- 🍴 Aceite/tomates/lechuga/cebolla/semillas lino y chía.
- 🍴 Puré de calabaza.
- 🍴 Zanahoria rallada + lechuga





- VIANDITAS EXPRESS -



Ejemplos de comidas principales para trasladar en tupper en días cálidos (acompañar con guarnición de verdura).

- 🍴 Arroz + atún al natural + cubitos de tomate + huevo picado + queso untalble descremado.
 - 🍴 Arroz + choclo + huevo picado + aceite.
 - 🍴 Sandwich integral (se puede hacer con pan lactal) de Atún + queso untalble descremado + huevo duro + espinaca + tomate.
 - 🍴 Sandwich integral vegetariano de berenjena grillada, morrón asado, zapallito o zucchini grillado + cebolla grillada + queso untalble descremado con perejil.
 - 🍴 Sandwich integral de lomo + morrón salteado + queso fresco descremado.
 - 🍴 Sandwich integral de pollo, cebolla, tomate y lechuga.
 - 🍴 Sandwich integral de jamón cocido natural + queso fresco descremado + tomate.
 - 🍴 Canastitas de pollo y puerro (comprar tapas de empanadas light y saltear el pollo y puerro, se les puede añadir queso antes de llevar al horno).
 - 🍴 Pizza individual con queso fresco descremado + cubierta de tomate.
 - 🍴 Milanesas de pollo/carne/pescado cortadas en forma previa.
- ☞ También se puede utilizar pan árabe para realizar los sandwiches.

Ejemplos de comidas principales para trasladar en tupper en días fríos (acompañar con guarnición de verdura).

- ☞ Es una buena opción llevar un sobrecito de caldo o sopa light instantáneos para acompañar los platos fríos o ensaladas y utilizarlos como opción también en invierno.
- 🍴 Salteado de cebolla, zapallito, morrón y zanahoria rallada + cubitos de carne magra (lomo, peceto, cuadril, cuadrada, bola de lomo, paleta) o cubitos de pollo.
- 🍴 Wok de arroz + verduras salteadas: berenjenas, tomates, repollo, cubitos de calabaza y zucchini.





- VIANDITAS EXPRESS -



Guiso de lentejas liviano con: cubitos de carne magra (ver arriba cortes) + cubitos de papa + cubitos de calabaza + cebolla + morrón + lentejas + puré de tomate + sal + pimienta. También se pueden reemplazar las lentejas por arvejas.

Empanadas de pollo, cebolla y morrón (sin la utilización de manteca en la preparación y con tapas de empanada light) 2 a 3 unidades + guarnición de verdura.

Cazuela de arroz con pollo (acompañar con guarnición de verdura).

Pollo o carne magra con papas o batatas al horno.

PARA TODAS LAS OPCIONES, ES POSIBLE LLEVAR COMO POSTRE UNA FRUTA FRESCA O UNA ENSALADA DE FRUTA EN UN FRASCO PEQUEÑO O GELATINA LIGHT CON FRUTAS.

Ahora si.. empiezemos con las recetas Nutriarte :) !



IMPORTANTE

PARA MAYOR PRECISIÓN EN CUANTO A LAS CANTIDADES EN LAS RECETAS, SE RECOMIENDA CONTAR CON BALANZA DIGITAL PARA PESAR ALIMENTOS, LAS HAY ECONÓMICAS ;)

Envianos tu propuesta de recetas a:
info@nutriarte.com.ar



/nutricionistaminnitivanina



nutrivaniOK



www.nutriarte.com.ar

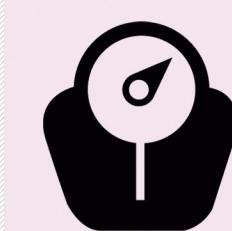
MILANESITAS INTEGRALES DE CALABAZA Y QUESO

PORCIÓN INDIVIDUAL - 3 MILANESITAS CROCANTES Y CON TODO EL SABOR!



INGREDIENTES:

- 🍴 Calabaza 200g (3 rodajas gruesas).
- 🍴 Tostadas integrales procesadas 3 unidades (ver abajo).
- 🍴 Clara de huevo (1 Unidad).
- 🍴 Sal, orégano, pimentón dulce, pimienta.
- 🍴 Leche descremada (1 cda sopera).
- 🍴 Queso fresco descremado 30g (3 tajadas finas).



CALORÍAS POR UNIDAD:

71 c/u..

CALORÍAS TOTALES:

213 cal

PROCEDIMIENTO:

- ➊ Cortar y pelar 3 rodajas de calabaza.

Precocinar 2 minutos en microondas o 15 minutos aprox.

- ➋ en horno (el objetivo es que se ablanden antes de la cocción con el rebozado ya que se puede quemar el pan si nos excedemos con el tiempo de horneado).



- ➌ Batir con tenedor una clara de huevo junto a los condimentos y la leche.

- ➍ Pasar las rodajas de calabaza de a una, rebozar, volver a pasar por el huevo y nuevamente rebozar (rebozado doble c/u).

- ➎ Disponer en una placa para horno rociada con spray vegetal y cocinar 5 a 10 minutos de cada lado. A mitad de la cocción agregar el queso fresco descremado en la superficie.

- ➏ Servir acompañadas de una ensalada mixta.



Listo, super fácil :) !



/nutricionistaminnitivanina



nutrivaniOK



www.nutriarte.com.ar

TARTA DE ZUCCHINI, MORRÓN Y CEBOLLA

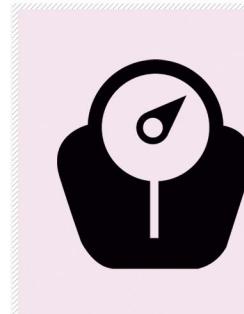
4 PORCIONES

SANO, NATURAL Y ECONÓMICO!



INGREDIENTES:

- 🍴 Tapa de pascualina light (1 unidad). *Ver en última hoja del ejemplar la opción de masa casera.
- 🍴 Zucchini 500g (3 unidades medianas).
- 🍴 Morrón 200g (una unidad mediana).
- 🍴 Cebolla 100g (una unidad chica).
- 🍴 Huevos (2 unidades).
- 🍴 Queso untalbe descremado 100g ($\frac{1}{2}$ taza).
- 🍴 Harina 10g (una cda sopera).
- 🍴 Sal, pimienta C.N.
- 🍴 Aceto balsámico 10ml (una cda sopera, optativo).



CALORÍAS TOTALES

Si se la divide en:

8 porciones: 136 c/u

6 porciones: 181 c/u

4 porciones: 272 c/u

PORCIONES SUGERIDAS:

 $\frac{1}{4}$ de tarta.

PROCEDIMIENTO:

- ➊ Cortar el zucchini o zapallito en rodajas, el morrón en tiritas y la cebolla en juliana.
- ➋ Cocinar en una sartén o wokera con rocío vegetal o una cdita de aceite bien distribuida.
- ➌ Salpimentar.
- ➍ Añadir al final de la cocción el aceto balsámico tipo reducción.
- ➎ Mezclar en un bowl los huevos, queso untalbe y harina.(pueden licuarlos o batirlos para que se integren bien).
- ➏ Salpimentar.
- ➐ Añadir las verduras e integrar.
- ➑ Rellenar la masa.
- ➒ Llevar a horno a temperatura moderada



Listo, super fácil :) !


[/nutricionistaminnitivanina](https://www.facebook.com/nutricionistaminnitivanina)

[nutrivaniOK](https://www.instagram.com/nutrivaniOK)

[www.nutriarte.com.ar](https://www.youtube.com/user/nutriarte)

MEDALLONES DE MERLUZA

15 UNIDADES

NO MÁS PESCADO DESABRIDO!



INGREDIENTES:

- Filet de merluza 1 Kg.
- Harina de trigo o salvado de avena 50g (5 cdas soperas).
- Huevos (3 unidades).
- Sal, pimienta C.N.
- Tostadas o pan de rallar 100g (10 tostadas tipo ceral o ¾ taza de pan rallado o salvado de avena).

PROCEDIMIENTO:

- Picar/desmenuzar el filet de merluza (pueden utilizar procesadora, mini pimer, etc.) Si utilizan mini pimer vayan procesando de a cuartos.
- En un bowl cascar los huevos y añadir la harina, integrar bien (que no queden grumos, pueden licuarlo).
- Mezclar la merluza con los huevos, harina y condimentar. Integrar.
- Triturar las tostaditas hasta formar una harina (yo usé la licuadora). Colocar en un plato.
- Tomar una cucharada grande de merluza y colocar en el plato con la harina de tostadas o pan rallado (no queda firme, sino más bien pegajoso, formar una pelotita rebozada, luego aplastar con la mano para darle forma de medallón, manipular con cuidado).

Cocinar en horno moderado durante 20 minutos aproximadamente.

TIPS

Acompañar con una ensalada completa :).



CALORÍAS POR UNIDAD

110 c/u.

PORCIONES SUGERIDAS:

2 a 3 unidades.



Listo, super fácil :) !



/nutricionistaminnitivanina



nutrivaniOK



www.nutriarte.com.ar

TARTA DE JAMÓN, QUESO Y VERDURAS

4 PORCIONES GRANDES
TOP TEN DE LAS PREFERIDAS!



INGREDIENTES:

- 🍴 Tapa de pascualina 200g (1 unidad). *Ver en última hoja del ejemplar la opción de masa casera.
- 🍴 Jamón cocido 100g (5 a 6 fetas).
- 🍴 Queso fresco descremado 150g (4 a 5 tajadas gruesas).
- 🍴 Tomates 200g (2 medianos).
- 🍴 Zanahorias ralladas 200g (2 unidades medianas).
- 🍴 Huevos (2 unidades).
- 🍴 Queso untarable descremado 50g (2 cdas soperas).
- 🍴 Sal y pimienta C.N.
- 🍴 Mix de semillas 5g (1 cda sopera).

PROCEDIMIENTO:

- ⚙️ Cortar el jamón en tiritas, el queso en cubitos, rallar la zanahoria y cortar el tomate chiquito (retirar pulpa).
- ⚙️ Colocar los huevos y el queso untarable en un bowl e integrar bien.
- ⚙️ Añadir el jamón, queso, zanahoria, tomates y condimentos.
- ⚙️ Rellenar la masa de pascualina y espolvorear las semillas.
- ⚙️ Llevar a horno moderado 30 min aprox.



Listo, super fácil :) !



/nutricionistaminnitivanina



nutrivaniOK



www.nutriarte.com.ar

SALPICÓN DE AVE

2 PORCIONES

FRESCO, SACIANTE Y LLENO DE NUTRIENTES!



INGREDIENTES:

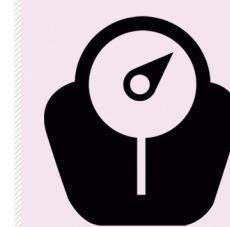
- 🍴 Papa 250g (una papa grande).
- 🍴 Arvejas 20g (2 cdas soperas).
- 🍴 Zanahoria 100g (una unidad chica).
- 🍴 Tomate 150g (una unidad mediana).
- 🍴 Lechuga 50g (2 a 3 hojas grandes).
- 🍴 Pollo 150g (preferentemente pechuga).
- 🍴 Huevo duro picado (1 unidad).
- 🍴 Sal/pimienta/perejil C.N.
- 🍴 Mayonesa light 70g (7 cdas soperas no colmadas).
- 🍴 Queso untable descremado 70g (7 cdas soperas no colmadas).

PROCEDIMIENTO:

- ➊ Cortar la papa y las zanahorias en cubitos y llevar a hervir hasta que se tiernicen.
- ➋ Colar y colocar en un bowl.
- ➌ Añadir la lechuga cortada en tiras finas.
- ➍ Agregar el huevo picado y las arvejas (pueden ser las congeladas y precocidas, de lo contrario hervirlas).
- ➎ Fraccionar el pollo en cubitos y cocinarlo a la sartén con un poco de spray vegetal.
- ➏ Agregar al bowl.
- ➐ Introducir los condimentos y la mayonesa y el queso untable.
- ➑ Mezclar bien.
- ➒ Llevar a heladera hasta su consumo.



Listo, super fácil :) !



CALORÍAS POR PORCIÓN

390 c/u.

PORCIONES SUGERIDAS:

1 porción

(la mitad de la preparación).


[/nutricionistaminnitivanina](https://www.facebook.com/nutricionistaminnitivanina)

[nutrivaniOK](https://www.instagram.com/nutrivaniOK)

www.nutriarte.com.ar

MUFFINS LIVIANOS DE PERA

4 UNIDADES

PARA DESAYUNOS Y MERIENDAS ULTRA LIVIANAS!



INGREDIENTES:

- 🍴 Pera 300g (2 unidades medianas).
- 🍴 Harina leudante 50g (5 cdas soperas).
- 🍴 Salvado de avena 50g (5 cdas soperas).
- 🍴 Edulcorante líquido (2 cdas soperas).
- 🍴 Huevos (2 unidades).
- 🍴 Yogur descremado o queso untarable descremado 100g ($\frac{1}{2}$ taza).
- 🍴 Canela C.N.

PROCEDIMIENTO:

- ➊ Pelar y cortar en cubitos las peras.
- ➋ Mezclar todos los ingredientes a excepción de la canela.
- ➌ Colocar la mezcla en 10 pirotones (rociar con spray vegetal si los mismos no son de silicona).
- ➍ Espolvorear con canela.
- ➎ Cocinar en horno a temperatura moderada por 20 a 25 minutos aproximadamente.
- ➏ Dejar enfriar a temperatura ambiente y llevar a heladera hasta su consumo.

TIPS

Podés añadirle en la superficie una cda de mermelada light de membrillo o una cda de queso untarable descremado.



CALORÍAS POR UNIDAD

66 c/u.

PORCIONES SUGERIDAS:

por desayuno/merienda:
2 unidades +
un yogur descremado
o infusión con leche.



Listo, super fácil :) !


[/nutricionistaminnitivanina](https://www.facebook.com/nutricionistaminnitivanina)

[nutrivaniOK](https://www.instagram.com/nutrivaniOK)

www.nutriarte.com.ar

GALLETITAS DE CHOCOLATE + AVENA Y ALMENDRAS

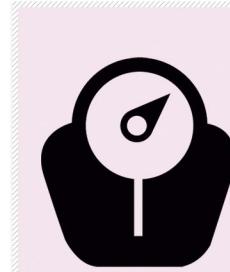
12 UNIDADES

PARA ALEGRAR TUS TARDES EN UN ABRIR Y CERRAR DE OJOS!



INGREDIENTES:

- 🍴 Salvado de avena 25 g (3 cdas soperas).
- 🍴 Avena arrollada 25g (3 cdas soperas).
- 🍴 Harina leudante 30g (3 cdas soperas).
- 🍴 Cacao en polvo 20g (2 cdas soperas).
- 🍴 Edulcorante líquido (1 cda sopera).
- 🍴 Aceite 10cc (1 cda sopera).
- 🍴 Clara de huevo (1 unidad).
- 🍴 Almendras (15 unidades).



CALORÍAS POR UNIDAD

35 c/u.

PORCIONES SUGERIDAS:
para desayuno o merienda
3 a 4 unidades.

PROCEDIMIENTO:

- ➊ Mezclar todos los ingredientes a excepción de las almendras.
- ➋ Formar una masa. Si es necesario agregar apenas un poco más de harina.
- ➌ Encender el horno para precalentarlo.
- ➍ Formar 12 bolitas.
- ➎ Aplastarlas sobre una placa para horno rociada con spray vegetal.
- ➏ Colocar en el centro de las mismas una almendra.
- ➐ Cocinar en horno moderado 10 minutos.



Listo, super fácil :) !


[/nutricionistaminnitivanina](https://www.facebook.com/nutricionistaminnitivanina)

[nutrivaniOK](https://www.instagram.com/nutrivaniOK)

www.nutriarte.com.ar

BUDÍN DE ALGARROBA Y FRUTOS SECOS

10 PORCIONES

SE CONVERTIRÁ EN UN CLÁSICO!



INGREDIENTES:

- 🍴 Harina Leudante 100g (1/2 taza).
- 🍴 Harina de algarroba 50g (5 cdas soperas).
- 🍴 Edulcorante líquido (2 cdas soperas).
- 🍴 Huevos (2 unidades).
- 🍴 Yogur o queso untable descremado 100g (1/2 taza).
- 🍴 Frutos secos 40g (4 cdas soperas aprox).
- 🍴 Yo usé almendras, avellanas y nueces.

PROCEDIMIENTO:

- ➊ Mezclar todo en un bowl (es conveniente picar los frutos secos).
- ➋ Rellenar una budinera previamente rociada con spray vegetal si no es de silicona.
- ➌ Se puede espolvorear la superficie con coco rallado (optativo).
- ➍ Llevar a horno moderado por 20 a 25 minutos.
- ➎ Conservar en heladera hasta su consumo.



CALORÍAS POR PORCIÓN:

95 c/u..

PORCIÓN SUGERIDA:

2 porciones + infusión
con leche o yogur
descremado firme o bebible.



Listo, super fácil :) !


[/nutricionistaminnitivanina](https://www.facebook.com/nutricionistaminnitivanina)

[nutrivaniOK](https://www.instagram.com/nutrivaniOK)

www.nutriarte.com.ar

GALLETITAS DE AVENA ARROLLADA, PASAS Y JENGIBRE

16 UNIDADES

PARA AHORRAR Y DISFRUTAR EL SABOR DE LO CASERO!



INGREDIENTES:

- 🍴 Avena arrollada 50g (5 cdas soperas aprox.).
- 🍴 Harina 0000 50g (5 cdas soperas aprox.).
- 🍴 Polvo de hornear (1 cdita).
- 🍴 Pasas de uva 30g (2 a 3 cdas soperas).
- 🍴 Clara de huevo (1 unidad).
- 🍴 Edulcorante líquido (una cda sopera).
- 🍴 Jengibre ($\frac{1}{2}$ cdita).
- 🍴 Cacao en polvo ($\frac{1}{2}$ cdita).
- 🍴 Canela ($\frac{1}{2}$ cdita).
- 🍴 Aceite de girasol 5cc (una cda).



PROCEDIMIENTO:

- ➊ Mezclar todos los ingredientes, formar 16 bolitas.
- ➋ Colocar las mismas en una placa para horno rociada con spray vegetal.
- ➌ Aplastar cada una con un tenedor.
- ➍ Cocinar a temperatura moderada durante 10 a 15 minutos.



Listo, super fácil :) !


[/nutricionistaminnitivanina](https://www.facebook.com/nutricionistaminnitivanina)

[nutrivaniOK](https://www.instagram.com/nutrivaniOK)

www.nutriarte.com.ar

TRUFITAS DE CHOCOLATE

10 UNIDADES

TUS PEQUEÑAS ESFERITAS DE PLACER!



INGREDIENTES:

Para el bizcochuelo

- Harina leudante 50g (5 cdas soperas).
- Salvado de avena 50g (5 cdas soperas).
- Cacao en polvo 50g (5 cdas soperas).
- Edulcorante líquido (2 cdas soperas).
- Yogur descremado de vainilla o natural 100g ($\frac{1}{2}$ taza).
- Huevos (2 unidades).

Para ligar y "rebozar" las trufitas:

- Mermelada de frutos rojos o frutilla o arándanos o frambuesa light 60g (6 cdas soperas).
- Cacao en polvo 5g (2 a 3 cdas tipo té).

PROCEDIMIENTO:

- Mezclar los ingredientes para el bizcochuelo, colocar en una budinera de silicona (si no es de silicona rociar con spray vegetal) y cocinar en horno moderado de 25 a 30 minutos.
- Retirar y dejar enfriar.
- Desmenuzar en un bowl.
- Agregar la mermelada y formar con las manos (compactando) 10 esferitas.
- "Rebozar" con cacao en polvo.
- Mantener en heladera hasta su consumo.



Listo, super fácil :) !

TIPS

Se puede reemplazar la mermelada por dulce de leche light o sin azúcar agregada o pasta de maní.



/nutricionistaminnitivanina



nutrivaniOK



www.nutriarte.com.ar

MASA DE TARTA CASERA

TAPA GRANDE



INGREDIENTES:

- Salvado de avena 150g (una taza).
- Harina de trigo 000 150g ($\frac{3}{4}$ de taza).
- Aceite de girasol u oliva 20 cc (2 cdas soperas).
- Sal C.N.
- Agua 100cc ($\frac{1}{2}$ taza aprox).
- Mix de semillas 20g (2 cdas soperas).

PROCEDIMIENTO:

- Mezclar el salvado, harina, sal y semillas.
- Formar una corona y añadir el aceite y el agua.
- Formar una masa.
- Estirar con palote.
- Disponer en una tartera grande rociada con spray vegetal y enharinada para que no se pegue.



Listo, super fácil :) !



/nutricionistaminnitivanina



nutrivaniOK



www.nutriarte.com.ar