

Alimentación SALUDABLE Y Consciente

Natural y Consciente



Municipio de Roca

Recetas para la merienda

Panqueques de avena

Ingredientes:

- 1 taza de avena.
- Agua o kefir
- 2 huevos
- Extracto de vainilla a gusto

Procedimiento:

Para fermentar la avena:

- Remojar 1/2 taza de avena por 24 hsfuera de la heladera.

Para la masa de los pancakes

- Batir 2 huevos con la avena remojada.
- Agregar extracto de vainilla, frutas ralladas a gusto.
- Cocinar en una panquequera con un poco de aceite de oliva, de coco o girasol.

Puedes usarlos en desayuno, merienda o colación, rellenos o solos



Pan de harina integral

Ingredientes:

- 1 kg. De harina integral.
- 50g de levadura fresca.
- 1 cucharadita de azúcar integral
- 100cc de aceite de oliva.
- 550 cc de agua tibia.
- 5 cditas de semillas variadas.
- 2 cditas de sal.



Procedimiento:

- Colocar la levadura, con el azúcar y $\frac{1}{2}$ vaso de agua y dejar leudar unos minutos.
- Colocar la harina en otro recipiente formar un hueco en el centro y alrededor colocar la sal.
- En el centro del hueco colocar los ingredientes líquidos como el aceite, la levadura activada y el agua. Recordar que la sal y la levadura no deben tener contacto directo. Mesclar hasta formar la masa, si es necesario se puede colocar un poco mas de agua.
- Una vez leudada hacer bollitos o colocar en molde tipo budín hasta un 80% de llenado. Dejar leudar nuevamente.
- Las semillas pueden agregarse en la preparación o bien se puede humedecer el bollo y colocar las semillas esparcidas sobre el mismo.
- Cocinar a horno moderado 25 minutos aproximadamente.



Humus de garbanzo

Ingredientes

- ½ taza de garbanzos
- ½ Berenjena
- jugo de ½ limón
- 1 diente de ajo

Procedimiento

- Colocar a remojar los garbanzos por 24 horas, si es posible con algas Kombu.
- Cocinar con abundante agua hasta que se ablanden bien.
- Mixear o pasar por licuadora hasta formar una pasta uniforme.
- Agregar el diente de ajo, 1/2 berenjena pelada, sin semillas y previamente tostada en la hornalla, el jugo de medio limón.
- Sal y pimienta a gusto
- Colocar en un bol y decorar con aceite de oliva y pimentón dulce.



Crema de avena o mijo

Ingredientes

- 1 taza de avena cocida y fermentada con kéfir o rejuvelac y ½ cta de sal marina o rosada.
- 1 manzana o pera grande.
- 2 cdas de coco rallado.
- 2 cdas de semillas activadas.
- 1 cda de pasas de uva activadas.
- Canela y endulzar con mascabo o miel

Procedimiento

- Colocar la avena fermentada en una cacerola.
- Agregar 1 ½ taza de agua o leche vegetal (coco, almendra).
- Llevar a hervor y cocinar fuego bajo revolviendo continuamente con cuchara de madera, durante 15 minutos.
- Colocarle la manzana o pera pelada contada a gusto.
- Colocar las pasas, las semillas y el coco rallado.
- Por último endulzar con azúcar mascabo, canela o miel.



Crema de semillas

Ingredientes

- ½ taza de semillas de girasol.
- 2 ctas de levadura de cerveza nutricional
- Agua para activar semillas
- 1 cta de aceite.
- Limón: unas gotas
- ½ cta de cúrcuma
- Sal a gusto.

Procedimiento

- Colocar las semillas en agua durante 6 a 8 horas.
- Pasado este tiempo, descartar el agua y licuar las semillas de girasol con jugo de limón, levadura, el aceite y condimentos.
- Hacer una crema. Puedes agregarle palta, o aceitunas y volver a licuar o mixear.



Licuada de frutas con leche vegetal

Ingredientes

- 1 taza de Leche de coco
- 1 banana o 1 manzana

Procedimiento

Leche de coco: remojar media taza de coco rallado con agua caliente. Dejar reposar 15 minutos. Colocar este coco con 1 taza de agua en la licuadora. Licuar y colar.

Para el licuado: con el bebible preparado, licuar 1 banana u otra fruta.



Municipio de Roca



Municipio de Roca