

1) Omelette proteico de espinaca (1 porción).

Ingredientes:

- 2 claras de huevo.
- 1/2 palta
- 2 cucharadas de ricota magra.
- 2 aceitunas negras.
- 3 nueces.
- 20 g de espinaca cocida.

Preparación: 1. Licuar la espinaca junto con las claras y verter la preparación en una sartén antiadherente con rocío vegetal. 2. Por otro lado, mezclar la ricota con las aceitunas y las nueces. 3. Una vez que comienzan a coagular las claras, agregar la mezcla de ricota, aceitunas y nueces. 4. Por último, cuando coagula completamente la mezcla de claras, agregar la palta en fetas y doblar la preparación, formando el omelette.



2) Mini panqueques integrales de algarroba (1 porción).

Ingredientes:

- 3 cucharadas de harina de almendras.
- 3 cucharadas de harina de algarroba.
- 50 ml de leche descremada.
- 1 cucharadita de vinagre blanco.
- 2 cucharadas de mermelada light de frutilla.
- 1 pizca de bicarbonato.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1 clara.
- 50 g de arándanos.

Preparación: 1. En un bol, mezclar la harina integral con la leche, el vinagre, el huevo, el bicarbonato, la algarroba, el edulcorante, la esencia de vainilla y la leche hasta que quede una preparación homogénea. 2. Separar la preparación en dos o tres partes y cocinar en sartén antiadherente, con rocío vegetal. 3. Untar los panqueques con la mermelada y apilar. 4. Colocar las frutas por encima o como parte del relleno. Se puede adicionar frutos secos por encima o entre las capas.



3) *Desayuno express (1 porcion).*

Ingredientes:

- 1 puñado de frutos secos.
- 1/2 palta.
- 1 cucharada de queso unttable descremado.
- medio pote de yogurt
- 100 g de fruta fresca a elección.
- 1 galleta de arroz integral.

Preparación: 1. Untar la galleta con el queso y colocar la palta cortada en fetas por encima. 2. Por otro lado, cortar las frutas frescas que elijas y mezclarlas con el yogurt. 3. Agregar las frutas secas a la preparación de yogurt, o comerlas aparte.

(se puede procesar la palta con tomate y cebolla para obtener un guacamole unttable)



4) *Granola casera (15 porciones).*

Ingredientes:

- 150 g de copos de avena.
- 50 g de frutos secos a elección.
- 30 g de semillas a elección (girasol, sésamo, lino, chía)
- 1 pizca de sal.
- Canela a gusto.
- 1 cucharada de aceite de coco
- 50 ml de miel
- 50 g de frutas deshidratadas
- 30 g de coco en escamas. (opcional)

Preparación: 1. Mezclar los copos de avena, los frutos secos (enteros o partidos), las semillas, la canela, la sal y mezclar. 2. Por otro lado, homogeneizar la miel junto con el aceite de coco y agregar esta mezcla a los sólidos. 3. Verter la preparación en un molde forrado con papel manteca y llevar a horno por aproximadamente 20-25 min, removiendo con un tenedor cada 10 minutos para que no quede apelmazada.



5) Muffin de naranja con semillas de amapola (25 porciones)

Ingredientes:

- 1 ½ taza de harina leudante.
- 1/2 taza de salvado de avena.
- 1 naranja grande o dos pequeñas.
- 1 taza de azúcar mascabo.
- 1 pocillo de aceite de girasol o maíz.
- 3 huevos.
- 50 g de semillas de amapola.

Preparación: 1. Cortar la naranja en gajos, sacar todas las semillas y colocarla en una licuadora, junto con el aceite, los huevos y el azúcar. 2. Tamizar la harina junto con el salvado. 3. En un bol, mezclar la preparación líquida junto con los secos. 4. Verter en moldes para muffin/cupcake y llevar a horno medio precalentado hasta que al pincharlos con un palillo, este salga seco (aproximadamente 15 min).



6) Trufas de banana y nuez (2 porciones).

Ingredientes:

- 1 banana.
- 3 nueces
- 3 g de coco rallado
- 1 cucharada sopera de salvado de avena.
- 3 g de semillas a elección.

Preparación: 1. Pisar la banana con un tenedor, triturar las nueces con un mortero o un cuchillo y mezclarlas junto con el salvado de avena. 2. Formar bolitas con la preparación y pasarlas por coco rallado y semillas. 3. Llevar a horno medio precalentado, durante 15-20 min o hasta que estén tostadas. 4. Dejar enfriar.

