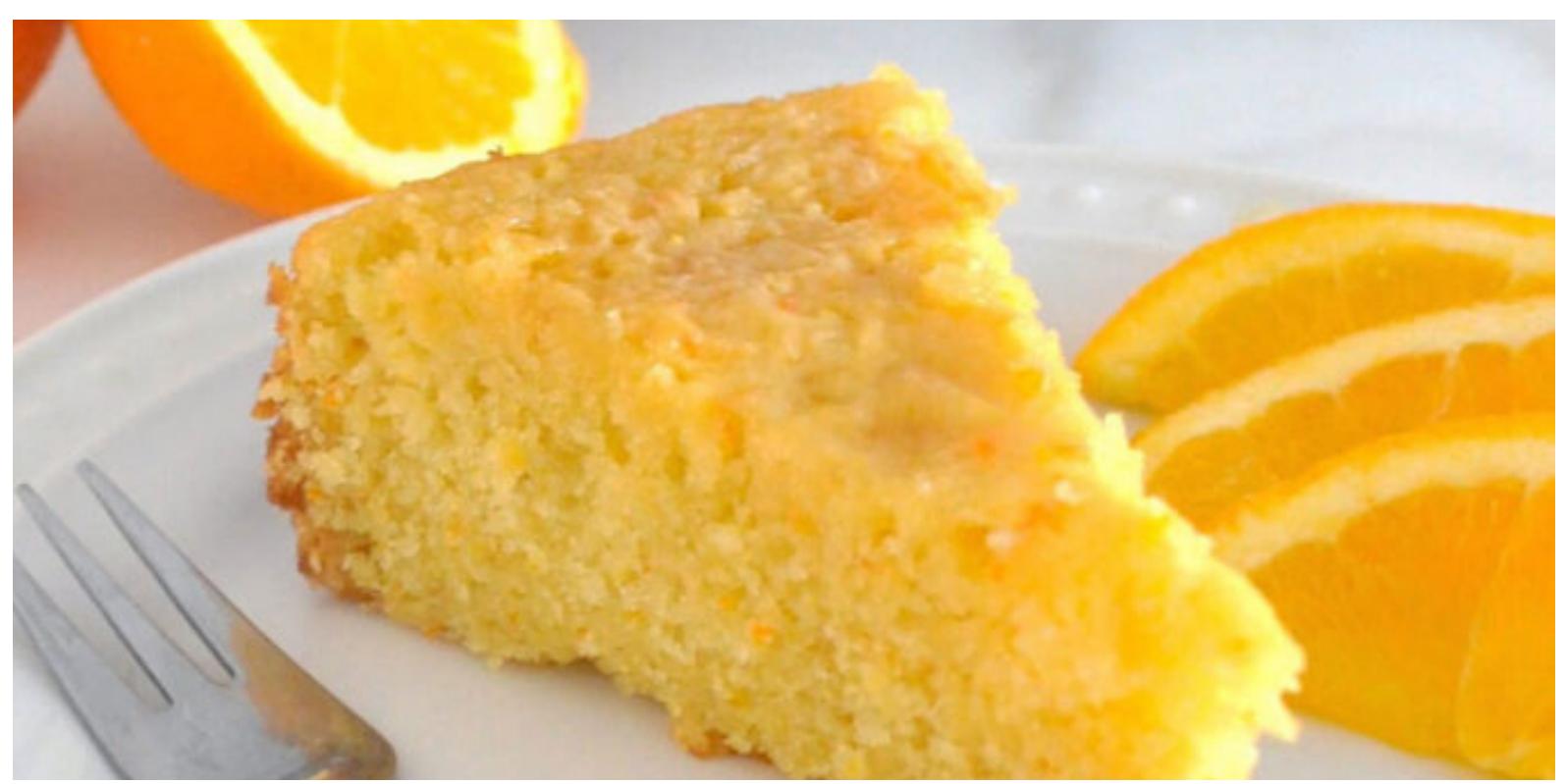




¡MÁS QUE UN RECETARIO!
**TORTAS, BUDINES,
GALLETAS Y MÁS**

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701
LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716





PARA NO CAER EN LOS PRODUCTOS
PROCESADOS COMERCIALES DE SIEMPRE,
COMO GALLETAS, FACTURAS, BIZCOCHOS...
TE PROPONEMOS ESTAS ALTERNATIVAS PARA
ACOMPAÑAR TUS OPCIONES DE DESAYUNOS Y
MERIENDAS DIARIAS.
PREPARACIONES CASERAS, FÁCILES, RICAS Y
SALUDABLES.



ALFAJOR DE CHOCOTORTA

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 5 sobres de edulcorante
- 1 cdita de polvo de hornear
- 2 cdas soperas de leche en polvo descremada
- 1 cda sopa de cacao amargo

PARA EL RELLENO:

- 50 gr de queso untable light
- 50 gr de dulce de leche sin azúcar

PREPARACIÓN:

Batir los huevos a punto letra con el edulcorante y el polvo de hornear. Agregar con movimientos envolventes la leche en polvo y el cacao. Colocar en moldes de muffins rociados con spray vegetal para hacer las tapitas de los alfajores (las cantidades rinden para 3 alfajores grandes). Cocinar en horno moderado por 5/10 minutos. Dejar enfriar y llenar con la mezcla de queso y dulce de leche.

BUDÍN DE POMELO

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- Jugo de 2 pomelos
- 100 cc de agua
- 250 gr de harina leudante
- 9 cdas de edulcorante líquido
- Esencia de vainilla
- 5 cdas de aceite de girasol



PREPARACIÓN:

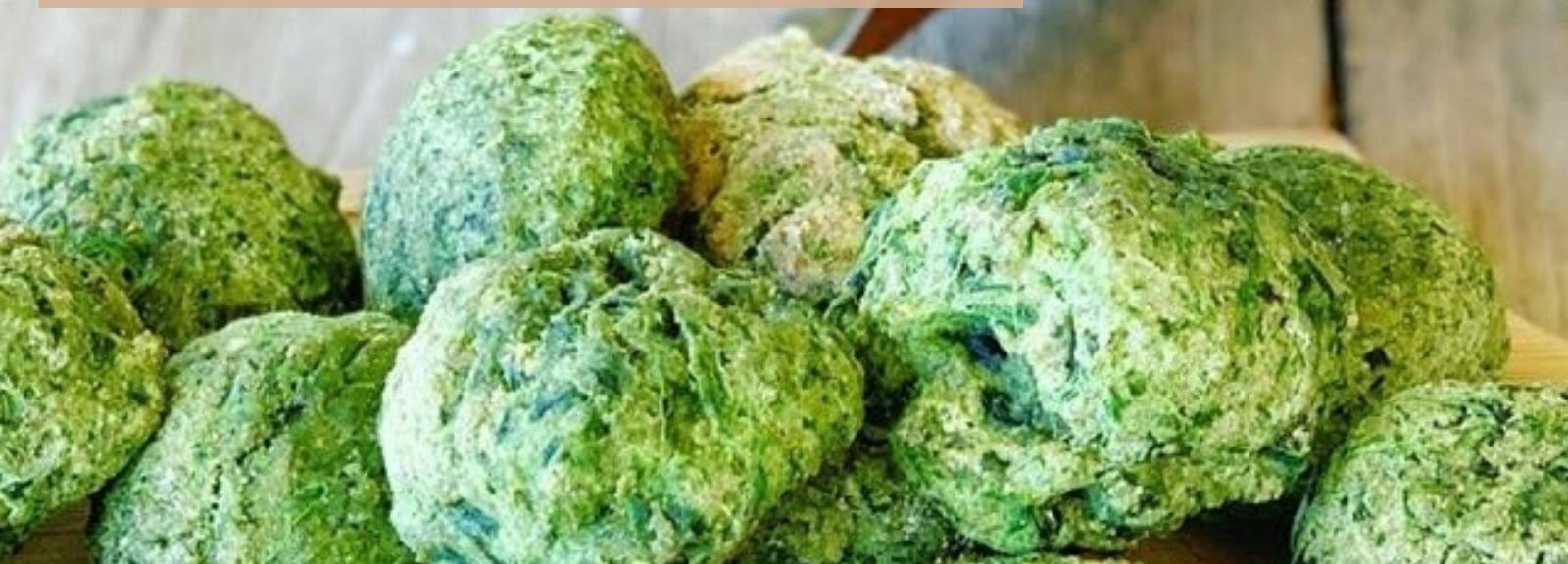
Batir el aceite, el edulcorante y el jugo de los pomelos. Incorporar el agua y mezclar. Sumar la harina con movimientos envolventes hasta integrar bien todo. Colocar la mezcla en una budinera aceitada y enharinada. Cocinar en horno bajo precalentado por 35/40 minutos.

PANCITOS DE ESPINACA

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina leudante
- 1 taza de harina integral
- 1 huevo
- 1 atado de espinaca
- 1 cdita de sal
- 1 cdita de azúcar
- 1 cda de aceite de oliva



PREPARACIÓN:

En una olla, poner a hervir abundante agua. Cuando esté hirviendo, colocar la espinaca dejar por 2 minutos sumergida. Colarla y escurrirla bien. Procesar la espinaca y mezclar con las harinas, el aceite, el huevo, la sal y el azúcar, hasta formar una masa. Si hace falta agregarle un poquito de agua. Dejar la masa leudar 1 hora en la heladera cubierta con film. Pasado ese tiempo, formar bollitos un poco mas grandes que las pelotas de ping pong y colocarlas en una fuente con rocío vegetal. Llevar a horno precalentado a 180C por 20 minutos.

PAN DE REMOLACHA

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 300 gr de remolacha
- 1 huevo
- 10 gr de edulcorante en polvo
- 5 gr de sal
- 30 ml de aceite de girasol
- 10 gr de levadura
- 300 gr de harina de trigo 0000
- Semillas a gusto
- Rocío Vegetal

PREPARACIÓN:

Pelar las remolachas y cortarlas en cubos. Luego licuarlas hasta que no queden trocitos, tamizar el líquido y reservar el jugo de remolacha. En un bowl mezclar el huevo, el edulcorante, la sal y el aceite de girasol. Reservar. Por otro lado disolver la levadura en el jugo de remolacha y colocarla en el bowl de la preparación anterior. Agregar la harina y mezclar hasta obtener una masa homogénea. Dejar descansar en la heladera por 20 minutos aproximadamente. Luego retirarla y hacer bollitos de 25-30 gramos y colocarlos sobre una placa para horno previamente lubricada con rocío vegetal. Dejar descansar a temperatura ambiente 15 minutos más. Cocinar los pancitos en horno a 180 °C por 20 minutos aproximadamente.

PAN DE CALABAZA

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 400 gr de calabaza sin corteza ni semillas
- 400 gr de harina 0000
- 1 cdta de sal
- 1 cda colmada de azúcar
- 1 sobrecito de levadura en polvo
- Pimienta molida y nuez moscada a gusto
- 40 cc de aceite de oliva
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN:

Cortar la calabaza en pequeños cubos, colocarlos en un recipiente apto para microondas. Cocinar a potencia máxima durante 10 minutos con el recipiente semi-tapado.

Disponer en un bowl la harina, la sal, el azúcar, la levadura en polvo, la pimienta y la nuez moscada.

Una vez que la calabaza esté cocida, escurrir el líquido y pasarla por el mixer hasta obtener un puré. Dejar enfriar.

Añadir el aceite de oliva y el puré al recipiente con la harina e integrar. De ser necesario, añadir un poco de agua tibia o harina.

Continuar amasando hasta obtener una masa lisa y homogénea.

Formar con la masa un bollo grande y colocarlo en un recipiente enharinado. Taparlo con un paño y dejar levar en un lugar cálido durante 30 minutos o hasta que duplique su volumen.

Una vez que la masa haya leudado, desgasificar y colocar sobre una placa para horno previamente lubricada con rocío vegetal. Tapar nuevamente y dejar descansar 30 minutos.

Una vez descansada la masa, realizarle 2 cortes a la superficie formando una cruz. Llevar a horno medio precalentado de 40 a 50 minutos o hasta que la costra esté seca y dorada. Retirar y dejar enfriar antes de consumir.

PAN SABORIZADO DE OREGANO

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 5 claras
- 1 cda de orégano seco
- Una pizca de sal
- 6 cdas de maicena
- 6 cdas de leche en polvo descremada
- 1 cda de polvo para hornear
- Rocío vegetal



PREPARACIÓN:

En un recipiente, colocar las claras con una pizca de sal y batirlas a punto nieve. Luego, incorporar el resto de los ingredientes previamente tamizados, la cucharada de orégano seco y mezclar con movimientos suaves y envolventes, para que la mezcla no se baje.

A continuación, volcar la preparación en un molde para pan o budín de 24 cm, rociado con rocío vegetal y espolvorearlo con un poquito de maicena.

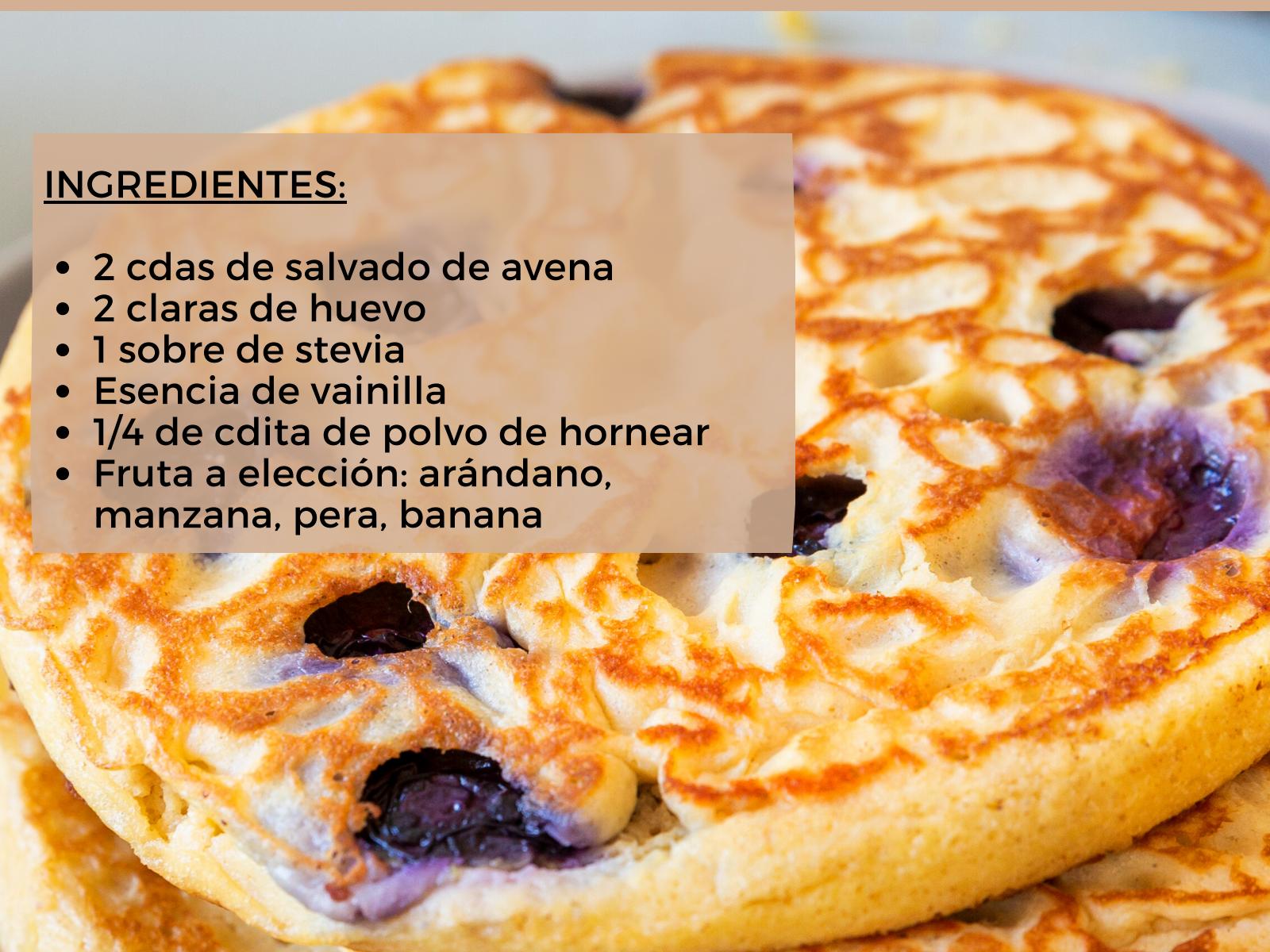
Cocinar el pan en horno moderado por 30 minutos aproximadamente, hasta que la superficie tome un suave color dorado y el pan se separe de los bordes. Retirar el pan del horno y dejarlo enfriar antes de cortar.

PANQUEQUES DE AVENA

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 2 cdas de salvado de avena
- 2 claras de huevo
- 1 sobre de stevia
- Esencia de vainilla
- 1/4 de cdita de polvo de hornear
- Fruta a elección: arándano, manzana, pera, banana



PREPARACIÓN:

Licuar o mixear todos los ingredientes hasta integrar bien. Si utiliza arándanos puede dejarlos enteros. Calentar una sartén, mejor si es antiadherente, colocar rocío vegetal y cocinar hasta que esté dorado. Dar vuelta y cocinar del otro lado.

Puede untarlo con queso descremado o mermelada light.

GALLETITAS DE LENTEJA

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 cda de semillas de sésamo
- 2 cdas de aceite
- 1 cda de agua



PREPARACIÓN:

Dejar las lentejas en remojo toda la noche, escurrir y hervir 30 minutos con laurel y ajo. Procesar todos los ingredientes hasta que quede una masa. Con una cuchara colocar una porción, con un poco de harina por encima y un palo de amasar achatar bien sobre la fuente que se va a usar en el horno. Con un cuchillo marcar el tamaño de las galletitas o marcarlas con algún molde. Llevar a horno precalentado a 220c por 10 minutos.

CHEESE CAKE AL LIMÓN

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 500 gr de ricota descremada
- Ralladura de 2 limones
- Jugo de 2 limones
- 3 claras de huevo
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 4 cdas de edulcorante
- 1 cdita de esencia de vainilla
- Limones para decorar

PREPARACIÓN:

Mezclar la ricota con la ralladura de los limones. Disolver la gelatina sin sabor en el jugo de los 2 limones y calentarla hasta que espume. Retirar del fuego y dejar enfriar sin que gelifique.

Agregar a la ricota el edulcorante, la esencia de vainilla y la gelatina fría. Mezclar muy bien.

Batir las claras a punto de nieve y agregar la mitad del contenido a la ricota batiendo con fuerza. Incorporar el resto con movimientos envolventes para airear la preparación.

Volcar la mezcla en un molde de torta desmontable mojado con agua fría y con la base forrada con papel de aluminio. Refrigerar de 4 a 5 horas. Desmoldar y decorar con rodajas de limones verdes.

BUDÍN DE BANANA

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 3 bananas bien maduras
- 3 huevos
- 3 cdas de aceite
- 2 cdas de edulcorante líquido
- 1 pote de yogur natural (o 1 taza de leche)
- 1 cda de esencia de vainilla
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 taza de harina de avena (avena arrollada procesada)
- 1 taza de harina leudante



PREPARACIÓN:

Pisar las bananas. Batir los huevos con el edulcorante, la esencia de vainilla y el aceite. Agregar la banana pisada, las harinas y el polvo para hornear. Colocar en una budinera chica o moldes de mufins y llevar al horno a 220c por 30 minutos.

PANCAKE SALADO

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 2 claras de huevo
- 4 cdas de harina de avena o avena procesada
- 1 cda de polvo de hornear
- 1 cda de ricota
- Sal
- Queso blando descremado (cremoso o por salut)

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes y llevarlo a la sartén en dos partes (hacer primero un molde de pan y luego el otro). Rellenar con el queso y dejar en la sartén con tapa hasta que el queso se derrita. A fuego lento para que el pan se cocine por dentro.

MUG CAKE DE LIMÓN

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 4 cdas de harina integral o de avena
- 1 cdita de polvo para hornear
- Stevia a gusto
- 3 cdas de aceite de girasol
- 3 cdas de leche descremada
- Ralladura de limón a gusto
- Jugo de medio limón
- 1 taza o cazuela apta para microondas

PREPARACIÓN:

Batir el huevo. Incorporar la stevia, la ralladura de limón, el jugo, el aceite y la leche. Mezclar todo. Añadir la harina junto con el polvo para hornear lentamente mientras se forma una masa homogénea. Llevar al microondas por 2 minutos.

TORTA 2-2-2-2

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 2 manzanas
- 2 naranjas
- 2 tazas de harina leudante
- 2 huevos
- 2 cdas de aceite
- 9 cdas de edulcorante líquido

PREPARACIÓN:

Pelar las manzanas y las naranjas. A las naranjas hay que sacarles las semillas y las partes blancas. Cortar las frutas en trozos pequeños (como si fuera para ensalada de fruta) y colocarlas en un bol. Agregar el edulcorante, revolver y llevar a la heladera por media hora. Agregar los 2 huevos. Mezclar hasta integrar completamente. Agregar 2 tazas de harina leudante (que puede reemplazarse por harina común y polvo para hornear, lo que hará que la torta sea un poco más alta) y mezclar nuevamente hasta que esté totalmente integrado. Agregar el aceite y mezclar por última vez. Enmantecar y enharinar un molde savarín. Agregar la preparación dentro del molde y llevar al horno a temperatura media baja (180°) por 40 minutos o hasta que metamos un palillo y salga seco. Esperar que se enfrie antes de servir.

BUDÍN DE CALABAZA

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina leudante
- 1 taza de harina integral
- 1/2 cdita. de polvo de hornear
- 1 taza de puré de calabaza
- 4 cdas de edulcorante líquido
- 2 huevos
- 1 taza de aceite neutro (de girasol, maíz, etc.)
- 1/2 cdita. de canela
- 1 cdita. panzona de jengibre rallado
- Jugo y ralladura de 1 naranja

PREPARACIÓN:

Encender el horno en mínimo. Batir los 2 huevos con el edulcorante. Agregar la taza de harina leudante y mezclar, luego la taza de aceite y batir. Cuando esté bien integrado, agregar el puré de calabaza, el jugo y la ralladura de naranja, el jengibre rallado y la canela. Mezclar bien. Agregar ahora la harina integral y el polvo para hornear. Integrar bien. Colocar en una budinera enmantecada y enharinada, llevar a horno suave por una hora, hasta que esté dorado.

GALLETITAS DE AVENA Y BANANA

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 - LIC. BONAMINO M. JULIANA MP 2716

INGREDIENTES:

- 1 taza de avena arrollada
- 1 cda de esencia de vainilla
- 1 banana madura
- $\frac{1}{2}$ cdita de polvo para hornear

PREPARACIÓN:

Procesar la avena arrollada (la tradicional), hasta que se convierta en algo parecido a una harina. En un bol, pisar la banana (cuanto más madura mejor), agregar la esencia de vainilla, el polvo para hornear y la harina de avena hasta que se forme una pasta moldeable pero pegajosa. Con la mano aplastar y dar forma. Colocar en una fuente y llevar a horno a 230C por 10 minutos, dar vuelta y dejar 1 minuto más para que estén doradas de los dos lados.



PARA ELEGIR LA MEJOR OPCIÓN, DEBES TENER EN CUENTA EL PLAN ALIMENTARIO QUE TENGAS INDICADO Y EL OBJETIVO QUE TENGAS CON TU PESO. SI BIEN SON RECETAS SALUDABLES, GRACIAS A LA ELECCIÓN DE LOS INGREDIENTES, NO SIEMPRE SON MUY BAJAS EN CALORÍAS.

DEBES TENER EN CUENTA QUE AL SER PREPARACIONES SABROSAS Y TENTADORAS PUEDE SER DIFÍCIL CONTROLAR LA CANTIDAD QUE CONSUMAS, POR ESO, LLEVAR LA PORCIÓN JUSTA A LA MESA PUEDE AYUDARTE.

