|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DESAYUNOS/MERIENDAS DULCES | DESAYUNOS/ MERIENDAS SALADAS | COLACIONES |
| Tostadas c/ pasta de maní y banana  2 tostadas de pan integral (50gr) + 2 cdas de pasta de maní (40gr) + 40gr de banana + infusión a gusto | **Sándwich de jamón y queso**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 45gr de jamón + 45gr de queso + queso crema + infusión a gusto | 20gr de maní pelado sin sal |
| Tostadas c/ frutos rojos  2 tostadas de pan integral (50gr) + 2 cdas de queso crema + 40gr de frutos rojos + 1 cdita de semillas + infusión a gusto | **Tostado de queso**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 40gr de queso + infusión a gusto | 40gr de banana + 1 cdita de miel (5gr) |
| Tostadas clásicas  2 tostadas de pan integral (50gr) + 2 cdas de queso crema + 2 cdas de mermelada light + 1 cdita de semillas + infusión a gusto | **Tostadas c/ palta y queso**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 40gr de queso + ¼ de palta (40gr) + 1 cdita de semillas + infusión a gusto | 30gr de jamón o queso |
| Tazón con frutas  200ml de yogur + 40gr de banana + 40gr de mango + 40gr de kiwi + 1 cdita de semillas + infusión a gusto | **Tostadas c/ palta y huevo**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 1 huevo revuelto + ¼ de palta (40gr) + tomate opcional a gusto + infusión a gusto | **Palitos helados caseros: 1 sobrecito de jugo en polvo sin azúcar (tipo BC) sabor a elección + agua cantidad necesaria.**  **Instrucciones: En una jarra disolvemos el sobre de jugo en medio litro de agua, lo repartimos en los 6 recipientes de plástico y lo ponemos en el freezer hasta que solidifique. Sacamos los recipientes y colocamos el palito de helado para que quede firme en el centro. Guardamos en el freezer hasta que esté completamente congelado.**  **Palito helado de sandía: 4 tazas de sandía + agua**  **Instrucciones: licuar la sandía con 1 cda de agua hasta que quede liquida. Colocar en un recipiente plástico o moldes con palitos y llevar al congelador hasta que solidifique** |
| Yogur c/ frutos rojos  200ml de yogur + 50gr de frutos rojos + 1 cdita de miel (5gr) + 1 cdita de semillas + infusión a gusto | **Sándwich frío de queso**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 40gr de queso + tomate + rúcula + infusión a gusto |  |
| Yogur c/ frutos secos  200ml de yogur + 30gr de frutos secos + 1 cdita de semillas + infusión a gusto | **Omelette**  1 huevo + 30gr de queso + 2 rebanadas de pan integral (50gr) + infusión a gusto |  |
| Pudding de chía  200ml de leche + 2 cdas de chía + 60gr de fruta + infusión a gusto | **Americano**  2 huevos + 30gr de jamón + 30gr de queso + infusión a gusto |  |
| Panqueques  (1 huevo + 30gr de harina integral/ coco/ almendras + 2 cdas de leche) + 40gr de banana + 1 cdita de miel (10gr) + infusión a gusto | **Tostadas c/ pasta de maní**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 2 cdas de pasta de maní + 2 almendras picadas + infusión a gusto |  |
| Trufas  (2 cdas de pasta de maní + 30gr de avena + 1 cda de coco rallado + 1 cdita de cacao amargo) + infusión a gusto | **Tostadas c/ hummus**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 2 cdas de hummus (40gr) + infusión a gusto |  |
| Ensalada de frutas  200ml de jugo de naranja + 40gr de manzana + 30gr de banana + 40gr de pera + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ dulce de batata**  2 galletas de arroz + 40gr de queso + 40gr de dulce de batata + infusión a gusto |  |
| Mug Cake proteico en microondas (1 min)  (1 huevo + 30gr de harina de avena/ coco/ almendras + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 40gr de banana) + 1 cdita de miel (5gr) + infusión a gusto | **Tortilla de avena salada**  (1 huevo + 30gr de avena) + 1 feta de jamón (15gr) + 1 feta de queso (15gr) + infusión a gusto |  |
| Chocolatada  1 vaso de leche (200ml) + 2 cdas de cacao amargo + 1 cda de miel + 1 tostada de pan integral (25gr) + queso crema | **Tortilla de avena y frutos secos**  (1 huevo + 30gr de avena) + 1 cda de pasta de maní (20gr) + 10gr de frutos secos + infusión a gusto |  |
| Licuado  (150ml de leche o yogur + 80gr de fruta) + 30gr de frutos secos | **Keto**  ¼ de palta (60gr) + 1 huevo + 30gr de jamón o panceta + tomates Cherry opcionales + infusión a gusto |  |
|  |  |  |
| Galletas de arroz c/ fruta  2 galletas de arroz + 2 cdas de queso crema + 60gr de fruta a elección/frutos rojos + infusión a gusto | **Smoothie de frutos rojos**  (120ml de yogur griego + 50gr de frutos rojos + Stevia opcional) |  |
| Postre de banana  1 banana (150gr) + 2 cdas de pasta de maní (40gr) + 1 cda de coco rallado + infusión a gusto | **PAN INTEGRAL EN MICROONDAS:** 150GR DE HARINA INTEGRAL + 100GR DE HARINA DE AVCENA + 2 CDITADE S LEVADURA (10GR) + 3 CDAS DE ACEITE DE OLIVA + SAL A GUSTO + AGUA TIBIA CANTIDAD NECESARIA + OPCIONAL 1 CDITA DE POLVO de hornear. Separar la masa formada en 2 partes y cocinar entre 4 y 5 minutos en microondas a potencia máxima. dejar enfriar antes de cortar |  |
| Tortilla de avena c/ frutos rojos  (1 huevo + 30gr de avena) + 30gr de frutos rojos + 1 cdita de miel (5gr) + infusión a gusto | **Panqueque de coco**  (1 huevo + 20gr de harina de coco + stevia opcional) + 1 cda de pasta de maní (10gr) + 1 cdita de coco rallado + infusión a gusto |  |
| Tortilla de avena c/ pasta de maní  (1 huevo + 30gr de avena) + 1 cda de pasta de maní (20gr) + 40gr de banana/manzana + 1 cdita de semillas + infusión a gusto | **Licuado de manzana y avena**  (150gr de manzana + 30gr de avena + stevia opcional + agua cantidad necesaria) + 25gr de frutos secos |  |
| Yogur c/ fruta y granola  1 vaso de yogur (150ml) + 1 cda de granola (20gr) + ½ fruta (60gr) + infusión a gusto |  |  |
| Barritas caseras: 100gr de avena + 100gr de frutos secos + 2 cdas de miel + 3 cdas de leche + 60gr de chocolate 70% cacao  Procesar: frutos secos + leche y agua, luego mezclar con avena y miel y formar una pasta en una placa, después bañar con el chocolate y refrigerar. Recortar en porciones. | BIZCOHO DE RICOTA Y LIMÓN <https://purahealthyvida.es/desayuno/bizcocho-de-ricotta-y-limon/> |  |
| Brownie en microondas (1 min)  (1 huevo + 20gr de harina de avena/ coco/ almendras + 1 cda de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 10gr de chocolate 70% cacao) + infusión a gusto |  |  |
| Barritas caseras  150gr de banana + 1 huevo + 1 cda de miel + 200gr de avena + 1 cda de pasta de maní + 20gr de frutos secos. Cocinar por 35 minutos aprox. |  |  |
| Galletas de avena y banana: 150gr de banana + 200gr de avena + pasas de uva (15gr) + canela. Cocinar de 10 a 20minutos.  Galletas de limón: (1 huevo + 20gr de manteca + 50gr de harina de arroz + ralladura de limón + esencia de vainilla + 1 cda de miel (15gr)).  Mezclar la manteca pomada, el huevo, la ralladura de limón, la miel y la esencia de vainilla, luego agregar la harina y mezclar hasta obtener una masa tierna y lisa, luego tapar y llevar a la heladera por unos 20minutos. Luego formar las galletitas y hornear a temperatura media sobre papel manteca hasta dorar. Dejar enfriar. |  |  |
| Budín de mandarina/naranja/limón: 2 huevos + 1 taza de harina integral + 1 cda de aceite de oliva (20ml) + ralladura de ½ mandarina/naranja/limón + jugo de 1 o 1y1/2 mandarinas/naranja/limón + 1 cdita de esencia de vainilla + 4 cdas de leche + 1 cdita de polvo de hornear. Cocinar en horno precalentado en 180° por 40minutos aproximadamente. |  |  |
| Galletas de avena y banana: Ingredientes: Avena: 1 taza de 250 gr + Banana: 4 unidades pequeñas (70 gr c/u) + Mantequilla de maní: 1 cucharada sopera colmada (20 gr). Cocinar de 15 a 20 minutos |  |  |
| 2 galletas de arroz + queso crema + ½ manzana + 1 cdita de miel (10gr) + infusión a gusto |  |  |
| Licuado de frutillas  (200ml de agua + 100gr de frutillas + Stevia opcional) + 1 tostada de pan integral (25gr) + 20gr de queso |  |  |
| Budín de banana: (1 y ½ bananas maduras + 1 huevo + 85ml de leche + 1 cda de aceite de oliva + 200gr de harina integral + 3 cdas de azúcar mascabo + 1 cdita de esencia de vainilla + 1 cdita de polvo de hornear). Hornear por 30/40 minutos en horno precalentado a 180° |  |  |
| Galletitas de Castañas y chocolate |  |  |
| Bowl de frutas  (60gr de banana + 100gr de frutillas + 60gr de manzana + 100gr de durazno sin piel + 1 cda de pasta de maní (20gr) + 10gr de frutos secos a elección) + infusión a gusto |  |  |
| Coquitos (cocinar de 5 a 9min)  (60gr de coco rallado + 1 huevo + Stevia a gusto) + 1 o 2 cerezas + infusión a gusto |  |  |
| Budín de chocolate: 3 huevos + 200gr de harina integral + 1 cdita de bicarbonato o polvo de hornear + 100gr de cacao amargo + 3 cdas de aceite de oliva + ralladura de naranja o limón opcional + 4 cdas de miel. Batir los ingredientes húmedos y luego los secos, mezclar. Decorar con chocolate 70% cacao rallado (1 barrita). Cocinar por 45minutos a 180° en horno |  |  |
| GALLETAS DE BANANA Y AVENA 1  200GR DE AVENA + 350GR DE BANANA + 2 CDAS DE PASTA DE MANÍ (40GR) +ESENCIA DE VAINILLA OPCIONAL A GUSTO + 1 PIZCA DE BICARBONATO DE SODIO  Instrucciones:  1.Encender el horno a 180º  2.Pisar las bananas y mezclarlos bien con la mantequilla de maní, el bicarbonato y la esencia de vainilla  3.Agregar la avena y mezclar bien  4.Agregamos el chocolate negro troceado pequeñito  5.Damos forma de bolas y ponemos en una fuente con papel para horno, las aplastamos y le damos forma de galleta  6.Horneamos por 20 minutos |  |  |
| BUDIN DE ZANAHORIA  <https://cookpad.com/ar/recetas/1550734-budin-de-harina-integral-con-zanahoria-miel-y-nuez> |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |