



Lista de ingredientes y recetas

Cita con nutricionista Silvana Musante - 2 de Mayo 2024, 20:00 hrs

1. Pudín de Chía

Ingredientes:

- 2 cucharadas de Chía
- 1 taza de bebida vegetal (idealmente de soya, fortificada en Calcio y vit D)
- Topping a gusto: semillas de zapallo, manzana rallada, almendras, plátano, etc.
- Opcional: vainilla, canela, endulzante, cacao

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en un pote o frasco con tapa y batir de 30 segundos a 1 minuto, dejar la mezcla reposar al menos 15 minutos o toda la noche en el refrigerador. Luego agregar toppings (fruta picada y chips de chocolate amargo, por ejemplo).

2. Batido energético

Ingredientes:

- 2 a 3 cucharadas de avena
- ½ plátano
- ½ taza de frutos rojos
- 1 taza de bebida vegetal (idealmente de soya, fortificada en Calcio y vit D)
- 1 cucharada de linaza
- 1 cucharadita de mantequilla de maní opcional 1 taza de agua
- Opcional: agregar 1 hojas de kale o espinaca previamente escaldada (cocer 10-30 seg a fuego alto con poca agua y deja enfriar)

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora y procesar hasta que quede una mezcla homogénea. Servir inmediatamente.

3. Barras de cereal crudas

Ingredientes:

- 1 taza de frutos secos (a tu gusto o mix de varios)
- 1 taza de fruta seca: dátiles sin carozo, cranberries o pasas
- 1 taza de copos de avena
- 2 cucharadas de semillas de linaza molidas
- 2 cucharadas de semillas de zapallo o maravilla
- 1 cucharadas nibs de cacao opcional
- Opcional: cacao, canela o ¼ cucharadita sal

Preparación:

- 1) Colocar las frutas secas en un recipiente con agua caliente por 10 minutos.
- 2) Una vez ablandada la fruta, escurrir el agua, añadir al procesador de alimentos y triturar junto a todos los demás ingredientes.
- 3) Si la mezcla ha quedado muy seca, añadir un poquito de agua de remojo. Si por el contrario queda muy líquida, añadir avena.
- 4) Forrar un molde rectangular con papel de horno y extender la mezcla. Alisar y presionar para que se adapte bien al molde.
- 5) Dejar reposar unos 30 minutos en el freezer o refrigerador por más tiempo y con ayuda de un cuchillo cortar las barritas de unos 2 cm de grosor.
- 6) Opcionalmente puedes derretir chocolate amargo y untar la mitad de la barrita, luego volver a colocar al freezer
- 7) Guardar en un recipiente.

*Si quieres hacer más cantidad, dobla la cantidad de cada ingrediente.