



## Lista de ingredientes y recetas

---

Cita con nutricionista José Fernández - 5 Abril 2024, 20:00 hrs

### 1. Galletas de garbanzos con chip de chocolate

#### Ingredientes:

- 230 gr de garbanzos cocidos o 1 caja garbanzos sin sal (iansa)
- 65 gr o 1/3 taza de mantequilla de maní o almendras
- 5 unidades de dátiles grandes (30 gr aproximadamente).
- 1 cda te extracto de vainilla (opcional)
- 40 gr chips chocolate (70%) o nibs de cacao
- Papel de repostería

#### Preparación:

En una procesadora, triturar los garbanzos junto la mantequilla de maní, dátiles y extracto de vainilla.

Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea.

Añadir los chips o nibs de cacao e integrar con movimientos envolventes

Hornear durante 20 minutos con el horno en 180-200°, sobre el papel de repostería (precalentar el horno)

## **2. Cocadas de quinoa y manzana**

### Ingredientes:

- ¾ taza de quinoa cocida
- 1/3 taza de coco rallado
- 65 gr o 1/3 taza de mantequilla de maní
- 1 manzana pequeña rallada
- 2 cdtas harina de chía o linaza
- Coco rallado o cacao para decorar

### Preparación:

En un recipiente mezclar la quinoa, el coco rallado, la mantequilla de maní y la harina de chía o linaza.

Rallar una manzana (con o sin cascara), luego en un colador fino comprimir la manzana rallada con nuestras manos para eliminar el exceso de agua de la fruta.

Integrar la manzana y mezclar con los ingredientes.

Cuando estén bien integrados los ingredientes y con nuestras manos dar forma de bolitas.

Pasar nuestras cocadas por coco rallado o cacao para decorar.

### **3. Panqueques de lentejas rojas con mantequilla de maní****Ingredientes:**

- ½ taza de lentejas rojas
- 1 - 1 ½ taza de agua.
- 4 cdas mantequilla de maní o almendras.
- Frutas para relleno: Plátano o frutilla en rebanadas.

#### Preparación:

Remojar las lentejas rojas durante 12-24 hrs el día previo a la preparación.

Filtrar y lavar las lentejas, luego incorporar en una juguera con 1 taza de agua (reservar ½ taza para utilizar en caso de ser necesario). Procesar hasta lograr una mezcla homogénea.

En un sartén previamente aceitado, incorporar mezcla en un volumen que cubra toda la superficie. Cocinar a llama media/alta durante 3-4 minutos por lado y reservar los panqueques en un plato para rellenar.

Agregar sobre la mitad de nuestros panqueques, mantequilla de maní o almendras, las frutas rebanadas y cerrar nuestros panqueques.