



Lista de ingredientes y recetas

Cita con nutricionista Camila Artal - Junio 2024

1. Panqueques de quínoa

Ingredientes:

- 1/2 taza de quinoa remojada en agua desde la noche anterior
- 1/2 taza de agua o leche vegetal
- Pizca de sal
- Otros para darle sabor: vainilla, cacao, plátano, semillas, etc.

Preparación:

Licuar la quinoa (quitar del agua de remojo) + el agua o leche vegetal hasta obtener una mezcla lisa y suave.

- Llevar la mezcla al sartén por ambos lados.
- Servir con: fruta, mantequilla de maní, palta, mermeladas, etc.

**Puedes guardarlos congelados.*

2. Hummus de garbanzos

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos
- Hojas de cilantro
- Jugo de 1 limón
- Sal
- Aceite de oliva o palta (opcional)
- Otros ingredientes: pimentón, betarraga, zanahoria, ajo, especias.

Preparación:

Licuar o procesar los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.

**Puede durar hasta 3 o 4 días adecuadamente refrigerado.*

3. Pasta de chocolate tipo nutella

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla de maní
- 3 dátiles
- 2 cditas de cacao amargo

Preparación:

Licuar o procesar los ingredientes hasta que quede una pasta suave.

**Una rica alternativa como acompañamiento en snacks o colaciones.*