

Acercándonos a una

# Alimentación Saludable

Fundación Avcor Argentina  
Instituto Avcor Brasil  
Fundación Avcor Chile

## BARRITAS DE AVENA Y FRUTOS SECOS

(Rinde 10 porciones/ 10 unidades)

### ¿Con qué lo hago?

- 1 y 1/2 taza de avena (300 g).
- 1/2 taza de frutos secos y pasas de uvas (100 g).
- 1/2 taza de azúcar (100 g).
- 1/4 taza de harina integral (40 g).
- 2 huevos.
- 4 cdas sopera de mix de semillas: lino, chía y sésamo (60g).
- 1 cdta. de aceite de girasol (5 g).
- Ralladura de un limón, cantidad necesaria.
- Esencia de vainilla, cantidad necesaria.
- Agua, cantidad necesaria.

### ¿Cómo lo hago?

- 1- Colocar en un bowl avena, frutos secos, pasas, azúcar, harina integral y mix de semillas. Integrar.
- 2- Agregar a la mezcla anterior los huevos, previamente batidos y el aceite.
- 3- Mezclar y agregar agua en cantidad necesaria para lograr una mezcla homogénea y de consistencia chiclosa.
- 4- Añadir la ralladura de limón y unas gotitas de esencia de vainilla. Seguir mezclando.
- 5- Aceitar una placa de horno y colocar la mezcla.
- 6- Distribuir uniformemente en toda la placa.
- 7- Llevar a horno moderado (200°), durante 20 minutos, hasta que tomen color dorado.
- 8- Retirar del horno y cortar en caliente las barritas de 10 x 5 cm.
- 9- Dejar enfriar y luego envasar.



## PIMIENTOS RELLENOS CON ARROZ Y ZANAHORIA

(Rinde 4 porciones/ 4 unidades)

### ¿Con qué lo hago?

- 4 pimientos.
- 1 taza de arroz cocido (200 g).
- 300 g de carne picada.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria rallada.
- 100 g de queso Port Salut.
- 2 dientes de ajo.
- Sal y pimienta.

Acercándonos a una

# Alimentación Saludable



## ¿Cómo lo hago?

- 1-Limpiar el interior del pimiento y quitar todas las partes blancas.
- 2-Lavar los pimientos con agua hasta eliminar las pepitas y demás impurezas.
- 3-Relleno: poner a fuego medio en una sartén con un chorrito de aceite. Colocar la cebolla y el ajo, bien picados. Cocinar unos 5 minutos, remover de vez en cuando.
- 4-Añadir la carne picada, desmenuzarla con la cuchara y mezclar con la verdura durante un par de minutos hasta que ésta tome color.
- 5-Agregar el arroz, previamente cocido y mezclar con el resto de los ingredientes.
- 6-Finalmente, rellenar generosamente los pimientos con la mezcla de arroz, carne y verduras. Aplastar un poco con la cuchara para que entre todo.
- 7-Llevar al horno, previamente calentado y dejarlo alrededor de unos 10 minutos.
- 8-Agregar el queso Port Salut y esperar que se derrita.



## TORTA DE MANZANAS

(Rinde 10 porciones)

### ¿Con qué lo hago?

- 4 manzanas.
- 1 y ½ taza de harina leudante (300 g).
- 1/4 taza de aceite (100 g).
- 2 huevos.
- 1 taza de azúcar (200 g).
- 1/2 taza de azúcar para el caramelo (100 g).
- 1 cda. de esencia de vainilla.
- Jugo de 1 limón.

### ¿Cómo lo hago?

- 1- Pelar las manzanas, cortarlas en laminas y dejarlas unos minutos en agua con limón.
- 2- Cubrir con las manzanas toda la base del molde. Reservar.
- 3- Preparar el caramelo colocando el azúcar en una olla, agregar unas gotas de jugo de limón y humedecer con agua. Luego, poner al fuego hasta que apenas aclare. Si se oscurece mucho, el caramelo se quema.
- 4- Utilizar ese caramelo para bañar la base y las paredes del molde donde están las manzanas.
- 5- En un bowl, batir los huevos con el azúcar y el aceite. Cuando se hayan integrado, añadir la esencia de vainilla y volver a batir un poco más.
- 6- Incorporar la harina poco a poco hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 7- Verter en el molde sobre las manzanas.
- 8- Llevar a horno moderado (180°) durante 30 minutos.
- 9- Dejar enfriar y desmoldar.

Acercándonos a una

# Alimentación Saludable



## PIZZETAS DE POLENTA

(Rinde 4 porciones/ 12 unidades)

### ¿Con qué lo hago?

- 2 tazas de leche descremada (400 cc).
- 1 taza de polenta/harina de maíz instantánea (200 g).
- 120 g de queso fresco/cremoso.
- 100 g de jamón cocido.
- 1 tomate.
- Sal y pimienta con moderación.

### ¿Cómo lo hago?

- 1- Colocar en una sartén la leche, agregar la sal y pimienta y dejar hervir.
- 2- Incorporar la harina de maíz en forma de lluvia, hasta espesar.
- 3- Estirar en una placa y dejar entibiar.
- 4- Colocar la polenta en un molde (Puede ser una lata de conserva, quitando ambas tapas), rellenar hasta cubrir toda la superficie, dejar enfriar y luego desmoldar.
- 5- Cortar en rodajas de 1 cm, llevar a la sartén y dorar de ambos lados.
- 6- Montar las rodajas con tomate, jamón y queso y dejar gratinar.

