

Acercándonos a una

Alimentación Saludable

Fundación Avcor Argentina
Instituto Avcor Brasil
Fundación Avcor Chile

PEPAS INTEGRALES

(Rinde 7 porciones/ 21 unidades)

¿Con qué lo hago?

- 1 taza de harina integral (200 g).
- 1 huevo.
- 1 cda. sucralosa o estevia.
- 1 cda. esencia de vainilla.
- 1 cdita. de polvo de hornear.
- Dulce de membrillo.

¿Cómo lo hago?

- 1- Batir el huevo junto a la esencia de vainilla y el edulcorante.
- 2- Agregar la harina integral y el polvo de hornear e integrar.
- 3- Con ayuda de una cuchara formar círculos.
- 4- Con la yema del dedo hacer un pocito en el centro a cada uno.
- 5- Llevar a horno medio durante 8 minutos e incorporar el dulce de membrillo hasta que se derrita.



ÑOQUIS DE CALABAZA

(Rinde 4 porciones)

¿Con qué lo hago?

- 3/4 kg de calabaza.
- 1 taza de harina integral (200 g).
- 2 cdas. de aceite.
- Sal y pimienta a gusto.
- 1 huevo.

¿Cómo lo hago?

- 1- Cocinar al vapor la calabaza, previamente cortada en cubos.
- 2- Hacer un puré bien liso, agregar el huevo, el aceite, salpimentar a gusto, y por último incorporar la harina.
- 3- Mezclar bien los ingredientes e integrar, hasta obtener una masa tierna pero no pegajosa.
- 4- Hacer rollitos con la masa de 1,5 cm de grosor.
- 5- Cortarlos en trocitos de 2 cm.
- 6- Marcar las rayas con un tenedor o con la herramienta para ñoquis.
- 7- En una olla, hervir el agua con una cda. de sal.
- 8- Agregar los ñoquis de calabaza y revolver un momentito, cuando éstos suban a la superficie, esperar unos segundos y retirar con una espumadera.

Acercándonos a una

Alimentación Saludable



GRANOLA

(Porción 2 cdas. soperas colmadas)

¿Con qué lo hago?

- 2 tazas de avena (400 g).
- 5 cdas. soperas de nueces.
- 5 cdas. soperas de pasas.
- 5 cdas. soperas de maníes.
- 6 cdas. soperas de mix de semillas (lino, girasol, zapallo, chía).
- 40 ml de miel (opcional).
- 2 cdas. soperas de aceite de girasol.
- 1 cda. sopera de canela molida.
- 1/2 cdita. de sal.

¿Cómo lo hago?

- 1- Trozar las nueces y los maníes en la batidora o simplemente pícalos con un cuchillo.
- 2- En un bowl, mezclar la avena con las nueces, los maníes, las pasas, las semillas de chía, zapallo, girasol y lino. Añadir la canela y la sal.
- 3- Incorporar el aceite y un buen chorro de miel.
- 4- Mezclar la granola casera sin azúcar con las manos hasta que se integren todos los ingredientes.
- 5- Cubrir una bandeja de horno con papel vegetal y verter la granola casera encima, extendiéndola con una cuchara por el fondo de la bandeja de forma homogénea.
- 6- Precalentar el horno a 160° y cocinar durante 20 o 30 minutos, removiendo de vez en cuando, para que no se queme.
- 7- Cuando la granola quede tostada, retirar la bandeja del horno y dejar enfriar.
- 8- Conservar la granola casera en un tarro o tupper bien cerrado para que aguante más tiempo en la despensa.

