

Acercándonos a una

# Alimentación Saludable

## PEPAS DE AVENA Y ZANAHORIA

(Rinde 7 porciones / 21 unidades)

### ¿Con qué lo hago?

- 2 tazas de avena (400 g).
- 1 taza de azúcar (200 g).
- 1 taza de zanahoria rallada (finita).
- 2 huevos.
- 1/2 taza de mermelada casera.

### ¿Cómo lo hago?

- Mezclar la avena con en azúcar.
  - Agregar los huevos, previamente batidos. Mezclar muy bien.
  - Armar bolitas y con la yema del dedo hacer un pocito en el centro de cada una.
  - Llevar a horno medio durante 10 minutos.
  - Incorporar la mermelada y cocinar durante 5 minutos más.
- Y listo...



## TIRITAS REBOZADAS DE HÍGADO

(Rinde 5 porciones / 20 unidades)

### ¿Con qué lo hago?

- 1 kg de hígado.
- 2 huevos.
- 1 taza de avena.
- 1 cda. de mostaza.
- Sal y condimentos.
- Semillas, cantidad necesaria.

### ¿Cómo lo hago?

- Cortar el hígado en bifés.
  - Batir el huevo, la mostaza y los condimentos.
  - Pasar los bifés por la preparación anterior y rebozar con la avena y las semillas.
  - Colocar en una placa para horno con un chorrito de aceite.
  - Llevar a horno moderado durante 10 o 15 minutos.
- Y listo...

Acercándonos a una  
*Alimentación  
Saludable*

### YOGUR CASERO

(Rinde 6 porciones / 1,2 L.)

#### ¿Con qué lo hago?

- 1 l leche descremada.
- 1 pote de 180/200 g de yogurt de vainilla o natural.

#### ¿Cómo lo hago?

- Calentar la leche, hasta que haga los primeros globitos al costado de la olla (unos 45° aproximadamente).
  - Colocar el yogurt junto a la leche y batir para integrar.
  - Poner la preparación en una jarra o frasco de vidrio, tapar con un repasador limpio y envolver en una manta.
  - Dejar reposar en lugar templado por lo menos 8 horas.
  - Enfriar en la heladera, por lo menos 4 horas antes de consumir.
- Y listo...



### ROLL DE ZUCCHINI

(Rinde 4 porciones / 12 unidades)

#### ¿Con qué lo hago?

- 2 zucchinis grandes.
- 1 zanahoria rallada.
- 10 fetas de mozzarella (200 g).
- 1 filete de pollo (200 g).
- 10 tomatitos Cherry o 1 tomate perita.
- Condimentos.

#### ¿Cómo lo hago?

- Cortar los zucchinis a lo largo, en lonjas finitas.
  - ponerlas en una placa aceitada, agregar condimentos y hornear durante 10 minutos. Dejar enfriar.
  - Cocinar el pollo a la plancha y cortar en tiritas. (Es una buena opción cuando sobra pollo o carne de otra comida. Permite reutilizarla, apoyando el desperdicio cero de alimentos).
  - Colocar el queso, pollo y la zanahoria rallada sobre las lonjas de zucchinis.
  - Enrollar, colocar un escarbadiantes y decorar con un tomatito cherry.
  - Acomodar los rollitos en una bandeja, llevar al horno y esperar que se gratine el queso.
- Y listo...