

Acercándonos a una

# Alimentación Saludable

## PAN INTEGRAL CON MIX DE SEMILLAS

(Rinde 5 porciones/ 2 rodajas por porción)

### ¿Con qué lo hago?

- 1 taza de harina 000 (200 g).
- 3 cdas. soperas de aceite de girasol (50 cc).
- 3 cdas. soperas colmadas de mix de semillas: girasol, lino y chía (60 g).
- Sal y azúcar con moderación para levadura.
- 10 g de levadura.
- 1/2 taza de agua (50 cc).
- Harina, cantidad necesaria para amasar y 1 cda. para la vigorización.
- 1 cda. sobera de mix de semillas para decorar (15 g).

### ¿Cómo lo hago?

- Mezclar la levadura con el azúcar, la harina y el agua tibia. Dejar reposar en un lugar cálido para que vigorice durante 15 minutos aproximadamente.
- En un bowl, poner los ingredientes secos: harina, mix de semillas, sal y mezclar.
- Hacer un hueco en forma de corona en el medio y verter el aceite, la levadura vigorizada y el agua.
- Integrar la mezcla con las manos y agregar agua tibia, hasta formar una masa suave y no pegajosa.
- Armar un bollo y colocarlo en una budinera previamente aceitada.
- Pincelar la masa con huevo y esparcirle las semillas.
- Dejar descansar en un lugar cálido, aproximadamente 15 minutos.
- Llevar al horno (220 °C) durante 40 o 50 minutos.



## ALBÓNDIGAS DE PESCADO

(Rinde 5 porciones/ 20 unidades)

### ¿Con qué lo hago?

- 1 kg de filetes de merluza.
- 1 taza de avena instantánea (200 g).
- 2 huevos.
- 1 vaso leche descremada.
- 1 diente de ajo.
- 2 ramitas de perejil.
- Condimentos a gusto.

Acercándonos a una  
*Alimentación  
Saludable*

**¿Cómo lo hago?**

- Cocinar en la plancha los filetes de pescado.
- Dejar enfriar y desmenuzar.
- En un bowl, poner la avena en remojo con la leche descremada.
- Simultáneamente, batir los huevos junto al ajo y el perejil, previamente picados.
- Hacer una masa con el pescado desmenuzado, la avena hidratada, el huevo batido, el ajo y el perejil.
- Formar bolas y llevarlas a una sartén caliente con un poquito de aceite para que no se peguen. Sacarlas cuando estén bien doraditas.



**TORTA DE BANANAS**

(Rinde 4 porciones / 12 unidades)

**¿Con qué lo hago?**

- 1 y 1/2 taza harina leudante (300 g).
- 1 taza de azúcar (200 g).
- 3 bananas maduras.
- 1 huevo.
- 1 taza de leche descremada (200cc).
- 1 cda. esencia de vainilla.
- 1 cda. aceite girasol.
- 1 pizca de sal.
- Ralladura y jugo de 1 limón.

**¿Cómo lo hago?**

- Colocar en un bowl el huevo, el azúcar, la leche, la esencia de vainilla, el aceite y el jugo y ralladura de limón.
- Batir a mano durante unos minutos.
- Agregar las bananas, previamente pisadas y volver a batir.
- Agregar la harina a la mezcla y unir.
- Colocar en un molde enmantecado.
- Llevar a horno moderado durante 30 minutos.

Acercándonos a una

# Alimentación Saludable

## BASTONCITOS DE POLENTA

(Rinde 5 porciones/ 2 rodajas por porción)

### ¿Con qué lo hago?

- 2 tazas de leche descremada (400 cc).
- 1 taza de polenta instantánea (200 g).
- 120 g de queso fresco light.
- Sal y pimienta con moderación.

### ¿Cómo lo hago?

- Colocar en una sartén la leche, agregar la sal y pimienta y dejar hervir.
- Incorporar la polenta en forma de lluvia, hasta espesar.
- Estirar la polenta en una placa y dejar entibiar.
- Una vez fría la polenta, cortar en bastones.
- Realizar un corte al medio y rellenar con queso.
- Presionar los extremos para unificarlo.
- Llevar a una plancha o sartén con un chorrito de aceite y cocinar de ambos lados.

