

RECETAS

— *simples y saludables* —

ESCUELA
CERES





Helado casero

• INGREDIENTES:

- 1 pocillo de fruta congelada de tu preferencia. Te damos algunas ideas: mora, fresa, banano, mango, piña
- Medio vaso de yogur griego, leche o kumis
- Azúcar al gusto

• ELABORACIÓN:

1. Escoge la fruta que más te guste.
2. Lávala y desinféctala.
3. Pícala en trozos y retira las partes que no sean comestibles como las hojas o algunas cáscaras.
4. Métela al congelador al menos 1 día antes.
5. Vierte en la licuadora la fruta congelada y mezcla con el lácteo de tu preferencia.
6. Licúa muy bien, si queda muy líquido puedes congelar por otro tiempo.
7. ¡A disfrutar!



Helado de frutos rojos

Yogur natural

• INGREDIENTES:

- 2 litros de leche entera
- ½ taza de yogur natural sin azúcar (100 g)

• ELABORACIÓN:

1. Calienta la leche en una olla sin dejar hervir.
2. Antes de que hierva, apaga la llama y deja enfriar unos 5 minutos.
3. Vierte el yogur en la olla con leche y revuelve bien.
4. Cubre la olla con papel aluminio, envuelvelo con una manta para que conserve el calor
5. Deja reposar durante toda la noche
6. Al día siguiente el yogurt estará listo para consumir.
7. Conserva el yogurt en el refrigerador
8. Puedes consumirlo con frutas, nueces y semillas o cereales integrales y ¡a disfrutar!



Yogur natural

Avena trasnochada

• INGREDIENTES:

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1/2 mango maduro
- 2 tazas de leche de vaca
- 1/2 taza de yogur griego

• ELABORACIÓN:

1. Licúa la taza de avena con la leche y el mango
2. Distribuye la mezcla en diferentes recipientes
3. Lleva a la nevera y refrigera durante toda la noche
4. Sirve la mezcla con 3 cucharas de yogur griego y alguna fruta de tu preferencia
5. ¡A disfrutar!



Avena de mango

Pancakes de banano

• INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 1 banano
- 2 cucharas soperas de leche en polvo
- 1 taza de agua
- 1 1/2 taza de avena

• ELABORACIÓN:

1. Licúa primero la leche, la avena y el agua durante 1 minuto.
2. Agrega a la mezcla de la licuadora el resto de ingredientes hasta que esté sin grumos
3. Pon una pequeña cantidad de aceite en un sartén a fuego medio, distribuye el aceite por todo el sartén con y vierte la mezcla según el tamaño que desees para el pancake
4. Deja cocinar unos minutos hasta que se vean burbujas en la superficie y los bordes estén secos.
5. Voltea el pancake y deje dorar por el otro lado.
6. ¡A disfrutar!



Pancake de banano

Torta de zanahoria

• INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 250 ml de aceite de oliva o girasol
- 350 g de zanahoria rallada
- 250 g de harina de avena (
- 250 g de harina de trigo
- 1 taza de panela en polvo o rallada
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de polvo para hornear

• ELABORACIÓN:

1. Lava, pela y ralla la zanahoria
2. Mezcla los huevos con el aceite, la panela en polvo y la zanahoria rallada
3. Añade a la mezcla la harina, la avena, la canela y el polvo para hornear.
4. Mezcla muy bien y vierte la mezcla en una olla previamente engrasada y con un poco de harina.
5. Pon la olla a fuego bajo sobre una parrilla de arepa y deja cocinar hasta que verifiques que el cuchillo salga sin restos de la mezcla.
6. ¡A disfrutar!



Torta de zanahoria

Tortas de brócoli

• INGREDIENTES:

- 1 1/2 taza de brócoli lavado y desinfectado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de papa
- 1 taza de queso mozzarella
- 1/2 taza de cebolla picada en cubos pequeños
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1/4 taza de cilantro
- 1 huevo
- 1/2 taza de miga de pan

• ELABORACIÓN:

1. Pon a hervir agua en una olla, cuando esté caliente añade el brócoli y la sal. Deja cocinar durante 3 minutos.
2. En otra olla, pon a cocinar la papa hasta que esté blanda
3. Pica en pequeños cuadros el brócoli cocinado
4. Macera la papa cocinada, mézclala con el brócoli, el huevo, el queso mozzarella, la miga de pan, la cebolla, el cilantro y el ajo en polvo. Mezcla muy bien y añade sal y pimienta al gusto.
5. Forma las tortas con tus manos y pon a asar durante en un sartén a fuego medio con un poco de aceite hasta que estén doradas por ambos lados.
6. ¡A disfrutar!



Tortas de brócoli

Tortilla de lenteja

• INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal

• ELABORACIÓN:

1. Pon a remojar la taza de lentejas con el agua y déjala durante toda la noche.
2. Escurre las lentejas y licúa con un poco de agua y la sal durante 2 minutos hasta que la mezcla quede sin grumos
3. Pon un poco de aceite en el sartén, a fuego bajo. Vierte la mezcla y déjalo dorar durante 2 minutos, hasta que observes burbujitas, voltea y cocina por el otro lado.
4. Agrega los toppings que desees
5. ¡A disfrutar!



Tortilla de lenteja

Hummus de garbanzo

• INGREDIENTES:

- 1 libra de garbanzos
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de aceite de girasol
- 1 ramita de cilantro
- Zumo de 2 limones
- Sal, pimienta y paprika al gusto

• ELABORACIÓN:

1. Remoja los garbanzos con agua desde la noche anterior, luego, ponlos a cocinar con abundante agua hasta que estén blanditos.
2. Escurre los garbanzos y mezcla en la licuadora con el resto de ingredientes.
3. Licúa en la máxima potencia hasta que quede en forma de puré y lleva a la nevera
4. Consumelo con los toppings que más te gusten
5. ¡A disfrutar!



Salsa de cilantro

• INGREDIENTES:

- 1 taza de cilantro previamente lavado y desinfectado
- 1 taza de yogur natural
- Zumo de medio limón
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva o girasol

• ELABORACIÓN:

1. Vierte en la licuadora todos los ingredientes y licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Reserva en un frasco de vidrio en la nevera.
3. ¡A disfrutar!



Salsa de cilantro

Agua de flor de jamaica

• INGREDIENTES:

- 200 g de flor de jamaica
- Zumo de limón
- 1/4 de panela

• ELABORACIÓN:

1. Pon a hervir en una olla con abundante agua la flor de jamaica.
2. Añade la panela y deja que hierva durante 5 minutos más
3. Deja enfriar en la nevera
4. Una vez esté fría añade el zumo de limón
5. ¡A disfrutar!



Agua fresca



Té de piña

• INGREDIENTES:

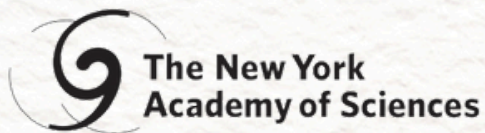
- Cáscaras de una piña
- Canela y clavos de olor al gusto
- 1/4 de panela

• ELABORACIÓN:

1. Enjuaga y desinfecta muy bien las cáscaras de la piña
2. En una olla, pon a hervir las cáscaras de la piña y añade la panela, la canela y los clavos de olor
3. Deja que hierva durante 5 minutos
4. Puedes tomarla fría o caliente
5. ¡A disfrutar!



Té de piña



ALIMENTACIÓN

— *afectiva y consciente* —

ESCUELA
CERES

