

RECETAS PARA HACER EN CASA



1. Galletas de brownie

Ingredientes

- 1 taza de avena (puedes moler las hojuelas en la licuadora)
- ½ taza de cacao en polvo
- ½ taza de panela molida
- cucharadas de polvo de hornear
- ½ cucharadas de bicarbonato
- Pizca de sal
- 1 cucharada de aceite de coco blando o derretido
- 1/3 de taza de mantequilla de nueces
- 1/3 de taza de leche vegetal
- 1/3 de taza de nueces picadas

1. Galletas de brownie

Pasos

- Precalienta el horno a 170C°
- Mezcla la harina con el cacao, la panela, polvo de hornear, bicarbonato y sal.
- Aparte mezcla el aceite de coco, la mantequilla de nueces, la leche vegetal.
- Junta las dos mezclas y revuelve hasta que estén bien integradas.
- Luego añade la mitad de las nueces.
- Haz bolitas con la mezcla y luego la aplanas un poco para darle forma de galleta.
- Ponlas en una bandeja para horno previamente engrasado.
- Decóralas por encima con el resto de nueces y lleva al horno por 9 minutos.
- Sácalas del horno y déjalas enfriar 10 minutos.

RECETAS PARA HACER EN CASA



2. Torta de espinaca y pollo

Ingredientes

- 1 Manojito completo de espinacas lavadas y picadas en julianas
- 3 huevos + 3 claras
- 1 chorrito de leche vegetal
- 1 taza de queso de tu preferencia Pollo desmenuzado
- 1 taza de brócoli triturado en la licuadora o picatodo
- Especias al gusto
- Sal y pimienta

2. Torta de espinaca y pollo

Pasos

- En un recipiente mezcla todos los ingredientes secos.
- Aparte bate los huevos con las claras, un chorrito de leche vegetal, la sal, pimienta y las especias.
- En una refractaria mezcla los ingredientes secos con la mezcla de huevos. Al final deja un poco de queso para poner encima y gratinar.
- Finalmente precalienta el horno a 280 °F y después a 220°F y horneas la torta por 30 minutos.

RECETAS PARA HACER EN CASA



3. Desayuno tipo postre

Ingredientes

- Pan en cubitos (5 o 6 tajadas)
- 2 huevos
- 1 taza de leche vegetal
- Canela al gusto
- Pizca de sal
- 1 cucharada de miel
- 1 puñado de arándanos

3. Desayuno tipo postre

Pasos

- En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados, menos el pan y los arándanos.
- Agrega el pan asegurándote que todos los cubitos absorban el líquido.
- Agrega los arándanos frescos y pasa la mezcla a un molde previamente engrasado.
- Finalmente, lleva al horno a 180°C por 20 minutos y sírvelo con yogurt griego y arándanos frescos.