Susana Diaz Toro
NUTRICIONISTA

Recetario

"COLACIONES SALUDABLES"

@NTA.SUSANADIAZT

CROCANTE DE YOGURT HELADO, FRUTA Y CEREAL

Ingredientes (4 porciones)

- 2 tazas de yogurt natural (4 potes)
- 2 cucharadas de miel
- Jugo de ½ limón
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- Una pizca de sal
- 1 unidad de plátano picado.
- 1 unidad de manzana picada.
- ⅓ taza cereal de maíz tipo "Cornflakes" sin azúcar o avena instantánea.
- Opcional: frutos secos y semillas como chía.

Preparación

1. Preparar una bandeja que quepa en el congelador con papel mantequilla.
2. En un bol grande, mezclar el yogurt, la miel, el limón y la sal. Transferir a la bandeja preparada y esparcir de forma pareja.
3. Espolvorear con trozos de fruta y cereal. Llevar al congelador por 2 a 3 horas, hasta que esté firme.
4. Cortar en trozos y servir. Mantener en el congelador.

GARBANZOS CROCANTES

Ingredientes (2 porciones)

- 1 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de aceite
- Sal

Preparación

1. Los garbanzos ya cocidos deben estar bien secos.
2. Colocar en un bol, agregar aceite y sal, hasta que se impregnen bien.
3. Colocar en una fuente de vidrio o lata previamente aceitados y llevar al horno a 200°C por 30 o 40 minutos, hasta que estén crocantes. Ir revisando cada 10 minutos y mover para que no se quemen.
4. Disfrutar de un nutritivo snacks.

GALLETAS DE AVENA Y MIEL

Ingredientes (12 o 15 unidades)

- 1 taza de harina avena
- 1/2 taza de avena
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de miel de abeja (reemplazar por azúcar o endulzante en polvo)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de chía (opcional)

GALLETAS DE AVENA Y MIEL

Preparación

- En un bol batir el huevo, aceite, miel y esencia de vainilla.
- Luego colocar la harina, la avena. Mezclar con las manos hasta formar una masa manejable. Si esta seca añadir agua o leche en pequeñas cantidades, si queda muy líquida ir añadiendo de a poco harina de avena.
- Después uslerear, cortar con un vaso las galletas o puedes dividir la masa en partes iguales, hacer bolitas y aplastar con la palma de tu mano.
- Hornear en un horno precalentado a 180°C por unos 10 minutos o hasta que esté cocido. Al insertar un palillo este debe salir limpio. Dejar enfriar.

GALLETAS CRAKERS

Ingredientes (12 o 15 unidades)

- 2 tazas de harina de avena o integral
- 1/2 taza de chía remojada en 3/4 taza de agua
- Agua necesaria
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de orégano (opcional)

GALLETAS CRAKERS

Preparación

- Precalentar el horno a 180°C.
- Remojar la chía en agua por 20 minutos.
- En un bol poner la harina de avena, la chía y su agua.
- Agregar la sal y la especias a gusto. Mezclar bien e ir vertiendo el agua necesaria hasta obtener una masa firme y elástica.
- Uslerear la masa hasta dejarla de 3 a 4 mm de espesor. Cortar las galletas con molde o cuchillo.
- Disponer sobre lata de horno previamente aceitada.
- Hornear por 12 a 15 minutos, hasta que estén crujientes.

TIPS: Duran hasta 10 días en un frasco bien hermético y a temperatura ambiente.

COCADAS DE AVENA

Ingredientes
(8 o 10 porciones)

- 1 taza de avena molida
- 1/2 taza de maní sin sal
- 1 taza de pasas* (remojadas en agua caliente por 1 hora)
- 1/2 taza de coco rallado

Se puede reemplazar por dátiles, ciruelas o higos secos

COCADAS DE AVENA

Preparación

- Procesar la avena y el maní, hasta que quede todo bien picado. Ir agregando a la procesadora poco a poco, las pasas escurridas, hasta lograr una masa (si está muy seco, se le pueden agregar 1 a 2 cucharadas del remojo de los pasas).
- Formar las cocadas en bolas y pasar por el coco rallado.

Duración 7 a 8 días refrigeradas. Guardar en un frasco de vidrio o fuente de plástico.

Si te gustaron las recetas y las preparas, no olvides compartir en tus redes sociales y etiquetarme.

@NTA.SUSANADIAZT

Susana Diaz Toro
NUTRICIONISTA

Atención nutricional a:

- Niños mayores de 2 años sanos o con enfermedades crónicas (Hipertensión, diabetes tipo 2, dislipidemias, resistencia a la insulina, etc.)
- Adultos sanos o con enfermedades crónicas (Hipertensión, diabetes tipo 2, dislipidemias, resistencia a la insulina, etc.)
- Mejorar hábitos alimentarios
- Control de peso
- Cambios composición corporal
- Alimentación vegetariana

ESCRIBEME UN MENSAJE AL CORREO
NTA.SUSANADIAZT@GMAIL.COM
TE ENVIÓ TODA LA INFORMACIÓN QUE NECESITES

En mis redes sociales también comparto recetas, tips y post sobre educación nutricional. Sígueme y descubre más

@NTA.SUSANADIAZT

Te invito a que comiences a innovar en la cocina
¡Atrévete a preparar estas recetas!

"Alimentarse bien es un profundo gesto de amor y auto respeto".

Susana Diaz Toro
NUTRICIONISTA