



EN ESTAS VACACIONES DE INVIERNO ACERCAMOS  
ALTERNATIVAS DE COMIDA REAL PARA COCINAR Y  
CONOCER CON LXS MAS CHICXS

**Desultraprocesame  
la infancia**





# Indice

|    |   |                               |    |   |                                            |
|----|---|-------------------------------|----|---|--------------------------------------------|
| 01 | — | BUDÍN DE LENTEJAS             | 09 | — | GALLETITAS DE AVENA                        |
| 02 | — | GALLETITAS DE BANANA          | 10 | — | BOCADITOS DE ARROZ, CHOCLO, ACELGA Y AVENA |
| 03 | — | TRUFAS DE GARBANZOS           | 11 | — | BOMBONCITOS DE HIGOS Y MANÍ                |
| 04 | — | MUFFINS DE YOGURT Y LIMÓN     | 12 | — | ALFAJORES DE MAICENA                       |
| 05 | — | GALLETITAS SALADITAS          | 13 | — | MUFFINS DE BONIATO                         |
| 06 | — | MUG CAKE DE ALGARROBA Y AVENA | 14 | — | COOKIES CON CHIPS                          |
| 07 | — | MUFFINS DE BONIATO Y MANÍ     | 15 | — | ROLLITOS DE ZUCCHINI Y CALABAZA AL HORNO   |
| 08 | — | GALLETAS VEGANAS              | 16 | — | GALLETITAS DE NARANJA                      |
|    |   |                               | 17 | — | PEPAS                                      |

CADA CUENTA APORTÓ UNA RECETA, PARA QUE LOS  
PAQUETES QUEDEN FUERA DE CASA!





Por:

[@fofinalaperraquecocina](https://www.instagram.com/fofinalaperraquecocina)

# Budín de lentejas

## Ingredientes:

- 70G DE LENTEJAS YA COCIDAS
- 1/2 BANANA
- 2 HUEVOS
- 120G DE PREMEZCLA O SI COMES GLUTEN DE HARINA LEUDANTE.
- 1 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR
- 1/2 CUCHARADITA DE BICARBONATO
- 40G DE CACAO AMARGO

## Preparación

- BATIR LOS HUEVOS POR 5 MIN EN BATIDORA ELÉCTRICA.
- PROCESAR LA BANANA CON LAS LENTEJAS Y AGRÉGAR A LOS HUEVOS
- AGREGA LOS SECOS CON MOVIMIENTOS ENVOLVENTES.
- COLOCA EN EL SAVARIN, DENTRO DE LA CACEROLA A FUEGO MÍNIMO POR 30 MIN.
- ESPERAR A QUE SE ENFRÍE Y A DISFRUTAR.



# Galletitas de banana



Por: [@wendynutricion](https://www.instagram.com/wendynutricion)

## Ingredientes:

- 1 BANANA GRANDE (MEJOR MADURA)
- EXTRACTO DE VAINILLA 1 CDITA
- 1 HUEVO
- ½ TAZA DE HARINA INTEGRAL
- ENDULZANTE OPCIONAL: 2 CDAS DE AZÚCAR.

## Preparación

- PISAR LA BANANA, AGREGAR 1 CDITA DE EXTRACTO DE VAINILLA, 2 CUCH DE AZÚCAR O LO QUE PREFIERAN Y 1 HUEVO.
- CUANDO ESTE TODO MEZCLADO, AGREGAR 1/2 TAZA DE HARINA INTEGRAL. DE A POCO.
- HACER BOLITAS Y COLOCAR EN UNA PLACA ACEITADA Y APLASTAR CON TENEDOR DOS VECES
- COCINAR HORNO MODERADO POR 15-20MIN Y LISTO.

NO TIENEN BANANA? PUEDE SER CON MANZANA Y CANELA  
NO TENES HARINA INTEGRAL? PUEDE SER CON AVENA  
SOS VEGAN? PUEDE SER CON HUEVO DE CHÍA  
SOS CELIACX? PUEDE SER CON HARINA DE ARROZ







Por:

[@nutricion.para.todxs](https://www.instagram.com/nutricion.para.todxs)



# Trufas de garbanzos

## Ingredientes:

- 1 TAZA DE GARBANZOS REMOJADOS Y COCIDOS
- 1 CDA SOPERA DE PASTA DE MANI
- 2 CDAS SOPERAS DE COCO RALLADO
- 1 CDA SOPERA DE CACAO AMARGO / ALGARROBA
- FRUTOS SECOS PARA DECORAR
- COCO RALLADO ADICIONAL PARA REBOZAR

## Preparación

- PROCESAR TODOS LOS INGREDIENTES
- DEJAR LA PASTA REPOSAR EN HELADERA UN RATO
- ARMAR BOLITAS Y PASAR POR COCO RALLADO
- DECORAR CON FRUTOS SECOS
- DISFRUTAR!!



# Muffins de yogurt y limón



Por: [@luamoedonutricion](https://www.instagram.com/luamoedonutricion)

## Ingredientes:

- 2 HUEVOS
- 1 YOGURT NATURAL S/AZÚCAR AGREGADA
- 1 LIMÓN MEDIANO
- 8 CDAS AVENA
- 2 CDAS HARINA INTEGRAL
- 1 CDA POLVO DE HORNEAR
- 2 CUCHARADAS DE AZÚCAR MASCABO
- 1 CHORRITO LECHE
- 1 CUCHARADITA EXTRACTO DE VAINILLA

## Preparación

- BATIR LOS HUEVOS
- AGREGAR EL AZÚCAR Y EL RESTO DE LOS INGREDIENTES.
- PROCESAR E INTEGRAR BIEN TODO Y COLOCAR EN MOLDES AGREGARLE ARRIBA FRUTAS FRESCAS O SECAS PARA DARLE UN TOQUE FINAL
- LLEVARLOS AL HORNO A TEMPERATURA MODERADA ENTRE 30 Y 40' CUANDO ESTÁN LISTOS DEJAR ENFRIAR, DESMOLDAR Y SERVIR.







Por: [@nutrirenredes](https://www.instagram.com/nutrirenredes)



# Galletitas saladitas

## Ingredientes:

- QUESO UNTABLE (PREFERENTEMENTE CASERO)
- MITAD HARINA COMÚN Y MITAD INTEGRAL
- OPCIONES PARA SABORIZAR: HIERBAS COMO ORÉGANO, PROVENZAL, AJO Y/O SEMILLAS.

## Preparación

- MEZCLAR UN POTE DE QUESO UNTABLE CON LA MISMA CANTIDAD DE HARINA. POR EJEMPLO SI EL POTE ES DE 200 G, 200 G DE HARINA.
- FORMAR LA MASA Y ESTIRAR CON PALO HASTA QUE QUEDE BIEN FINA. CORTAR: UNA OPCIÓN ES CORTAR CON FORMITAS, IDEALES PARA LOS MÁS PEQUES, PERO PARA QUE SEA MÁS RÁPIDO PODES CORTAR EN TIRITAS Y LUEGO CUADRADITOS O TRIÁNGULOS.
- COLOCAR EN PLACA CON ROCÍO VEGETAL O ANTIADHERENTE.



# Mug cake casero de algarroba y avena



Por: [@nutricion.r.f](https://www.instagram.com/nutricion.r.f)

## Ingredientes:

- 1 HUEVO
- 1 CUCHARADA DE AVENA INSTANTÁNEA.
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE ALGARROBA.
- 1 CHORRITO DE ESENCIA DE VAINILLA.
- COCO RALLADO C/N.

## Preparación

- BATIR EL HUEVO CON LA ESENCIA,
- AGREGAR LA AVENA Y ALGARROBA, UNIR TODO.
- COLOCAR EN UNA TAZA, LLEVAR A MICROONDAS POR 2 MINUTOS. PINCHAR CON UN CUCHILLO,
- SI ESTE SALE SECO, LISTO A SERVIR,
- SI SALE HÚMEDO LLEVAR 1 MINUTO MÁS AL MICROONDAS, DECORAR CON COCO RALLADO.







Por: @nuutribien



# Muffins de boniato y maní

## Ingredientes:

- 50GR DE HARINA DE AVENA
- 40GR DE MANÍ (TAMBIÉN PUEDEN SER PISTACHOS)
- 100GR DE BONIATO O BATATA
- 50ML DE ACEITE
- 2 HUEVOS
- 1 CUCH DE CACAO AMARGO
- 1 CUCH DE MANTEQUILLA DE MANÍ (SI USAS ESTA, PONE UN POCO MENOS DE ACEITE)
- 1 CDITA DE CANELA
- 1 CDITA DE POLVO PARA HORNEAR
- 100GR DE PASTA DE DÁTILES O REEMPLAZA POR ENDÚLZANTE DE TU AGRADO

## Preparación

- PROCESA O LICÚA TODO JUNTO Y LUEGO COLÓCALO EN MOLDES ACEITADOS PARA MUFFINS O EL QUE TENGAS
- LLEVA A HORNO MODERADO HASTA QUE INTRODUCAS UN PALITO Y SALGA SECO
- BÁÑALOS CON CHOCOLATE AL 85 O 100% CACAO



# Galletas Veganas



Por: [@nutriveggiespacio](https://www.instagram.com/nutriveggiespacio)

## Ingredientes:

- 2 BANANAS MADURAS
- 1 TAZA DE AVENA INSTANTANEA
- 2 CDAS DE POLVO DE HORNEAR
- 2 CDAS DE HARINA INTEGRAL

## Preparación

- PISAR LAS BANANAS
- AGREGAR LA AVENA INSTANTÁNEA, EL POLVO DE HORNEAR Y LA HARINA INTEGRAL
- MEZCLAR TODO Y LLEVAR A MOLDE O FUENTE, DE SER NECESARIO ACEITADA Y ENHARINADA (OPCIONAL)
- COCINAR EN HORNO POR 15 MINUTOS APROX O HASTA QUE ESTÉN
- DISFRUTAR







Por: [@activarnutricion\\_at](https://www.instagram.com/activarnutricion_at)

# Galletitas de avena

## Ingredientes:

- 1 TAZA DE AVENA
- 1/4 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS/AGUA
- 2 CDAS DE PASTA DE MANÍ
- 3 CDAS DE HARINA INTEGRAL
- 1 CDITA DE POLVO DE HORNEAR
- 1 BARRITA DE CHOCOLATE AMARGO PICADO (OPCIONAL)

## Preparación

- MEZCLAR E INTEGRAR BIEN TODOS LOS INGREDIENTES
- CON AYUDA DE UNA CUCHARA COLOCAR EN UNA FUENTE APTA PARA HORNO PREVIAMENTE ACEITADA CUCHARADAS DE LA PREPARACIÓN CON FORMA DE GALLETITA
- COCINAR A HORNO MODERADO 20 MINUTOS Y LISTO





# Bocaditos de Arroz, choclo, acelga y avena

## Ingredientes:

- ARROZ COCIDO
- CHOCLO EN GRANO
- 1 PLATO DE ACELGA CORTADA FINA
- CONDIMENTOS
- AVENA EXTRAFINA
- OPCIONALES: QUESO, POLENTA PARA REBOZAR.

## Preparación

- PRENDER EL HORNO O CALENTAR UN SARTÉN TIPO ESSEN.
- MEZCLAR EN UN BOWL ARROZ COCIDO CON CHOCLO EN GRANO Y LA ACELGA (NO HACE FALTA QUE ESTÉ COCIDA),
- AGREGAR CONDIMENTOS Y AVENA EXTRA FINA PARA LIGAR TODO (OPCIONALMENTE QUESO)
- MEZCLAR TODO (TIENE QUE QUEDAR MOLDEABLE)
- HACER BOLITAS Y APLASTAR E IR FORMANDO LAS CROQUETAS (LAS PODES PASAR POR POLENTA).
- COLOCARLAS EN UNA FUENTE O PLACA PARA HORNO ACEITADA Y COCINAR DE AMBOS LADOS.



Por: [@lic.lorena\\_berra](https://www.instagram.com/lic.lorena_berra)







Por: [@nutrirnat](https://www.instagram.com/nutrirnat)

# Bomboncitos de higos y maní

## Ingredientes:

- 100G DE HIGOS HIDRATADOS
- 100G DE MANÍ SIN SAL.
- COCO RALLADO C/N



## Preparación

- PROCESAR LOS INGREDIENTES
- HACER BOLITAS
- PASAR POR COCO RALLADO Y LISTO!



# Alfajores de maicena



Por: [@pici.vnvm](https://www.instagram.com/pici.vnvm)

## Ingredientes:

- 5 CUCHARADAS DE HARINA COMÚN
- 4 CUCHARADAS DE MAICENA
- 6 CUCHARADAS DE ACEITE
- 6 CUCHARADAS DE AGUA
- 3 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN
- RALLADURA DE 1 LIMÓN
- PARA EL RELLENO: PASTA DE MANÍ, O MERMELEDA DE CHÍA

## Preparación

- MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES.
- ESTIRAR Y CORTAR EN LA FORMA ELEGIDA O ESTIRAR DIRECTO SOBRE PLACA DE HORNO Y CORTAR EN CUADRADITOS (ES MÁS FÁCIL Y RÁPIDO PERO QUEDAN MÁS DESPAREJOS)
- COCINAR EN HORNO, A FUEGO MEDIO APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS
- DEJAR ENFRIAR Y RELLENAR.







Por: [@maminutriok](https://www.instagram.com/maminutriok)

# Muffins de boniato

## Ingredientes:

- - UN BONIATO GRANDE O DOS MEDIANOS
- - 1/3 TAZA DE CHIPS DE CHOCOLATE AMARGO
- - UNA TAZA DE HARINA DE AVENA
- - UN HUEVO
- - EXTRACTO DE VAINILLA
- - DOS CUCHARADAS SOPERAS DE PASTA DE DÁTILES
- - UNA CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR
- - DOS CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE
- - PASTA DE MANÍ (OPCIONAL COMO CORAZÓN)

## Preparación

- PELAR EL BONIATO, CORTARLO EN RODAJAS Y LLEVARLO A HORNO HASTA QUE ESTÉ DORADO Y BLANDITO.
- COLOCAR EN UN RECIPIENTE Y PISAR CON UN TENEDOR. AGREGAR TODOS LOS INGREDIENTES ARRIBA MENCIONADOS Y MEZCLAR.
- EN EL PILOTIN COLOCAR UNA CDA DE LA PREPARACIÓN, AGREGAR UNA CDA DE PASTA DE MANÍ SIN AZÚCAR, Y RELLENAR HASTA ARRIBA CON EL RESTO DE LA MEZCLA.





# Cookies con chips



## Ingredientes:

- 2 TAZAS DE AVENA TRADICIONAL
- PIZCA DE POLVO DE HORNEAR
- 1 BANANA GRANDE BIEN MADURA
- 1 HUEVO
- EXTRACTO DE VAINILLA O COCO O CANELA PARA SABORIZAR
- CHIPS DE CHOCOLATE

## Preparación

- PISAR LA BANANA HASTA OBTENER UN PURÉ.
- UNIR CON LOS DEMÁS INGREDIENTES HASTA FORMAR UNA PASTA.
- ARMAR BOLITAS Y APLASTAR PARA DAR FORMA.
- LLEVAR A HORNO MODERADO APROXIMADAMENTE UNOS 30 MINUTOS.

¿Reemplazos? Claro que sí, todos los que quieras.

Si no te copa mucho la avena, podés optar por harina integral.

Vegano o alergia a huevo: se reemplaza por el mucílago formado por 1 cda soperas de chíá molida con 3 cdas soperas de agua.

Sin TACC: se reemplaza la avena por 1 taza de harina de trigo sarraceno y 1 taza de almidón de maíz.

OPCIONAL: podés reemplazar los chips de chocolate por pasas de uva o trocitos de frutos secos o bien podés hacer pepas haciendo un hoyito en el centro de cada bolita y agregando dulce antes de hornear (si sale con dulce casero mucho mejor).



Por:

[@nutricionista.lujanamadio](https://www.instagram.com/nutricionista.lujanamadio)







Por: [@nutriveggiespacio](https://www.instagram.com/nutriveggiespacio)

# Rollitos de zucchini y calabaza al horno

## Preparación

- VERDURAS AL HORNO CON ONDA
- CORTAR LA CALABAZA EN RODAJAS NO MUY FINAS NI GRUESAS (PUEDEN PELARLA O NO)
- COCINAR EN HORNO POR 15 MINUTOS DE CADA LADO
- AGREGAR SALSA DE TOMATE ( O UNTABLE VEGETAL / HUMMUS ETC) DECORAR A GUSTO CON ZANAHORIA HERVIDA, SEMILLAS DE CALABAZA, GIRASOL, RODAJAS DE PALTA O TOMATES CHERRYS O LO QUE SE TE OCURRA
- ZUCCHINIS ENVUELTOS
- CORTAR EL LÁMINAS FINAS
- COCINAR EN HORNO POR 15 UNOS MINUTOS PARA QUE ABLANDEN UN POCO
- RELLENAR CON PURÉ DE TOMATE, QUESO RALLADO VEGETAL (Y PODES AGREGAR OTRAS VERDURAS A GUSTO)
- ENROLLAR. PODES PONER UN PALILLO PARA MANTENER (RECUERDA SACARLO LUEGO )
- LLEVAR UNOS 5 MINUTOS MÁS AL HORNO





# Galletitas de naranja



Por: [@rn.nutricion](https://www.instagram.com/rn.nutricion)

## Ingredientes:

- 350G EN TOTAL DE SECOS (150G DE AVENA; 100G DE HARINA INTEGRAL Y 100G DE HARINA BLANCA)
- 1 NARANJA (SU RALLADURA Y JUGO)
- 1 HUEVO
- 1/4 TAZA DE ACEITE
- 1 CUCHARADITA TIPO TE DE BICARBONATO
- PARA ENDULZAR: FRUTAS, DÁTILES O AZÚCAR

## Preparación

- MEZCLAR BIEN TODOS LOS INGREDIENTES EXCEPTO LOS SECOS.
- AGREGAR LA AVENA Y HARINAS DE TRIGO.
- INTEGRAR Y DEJAR MEDIA HORA APROXIMADAMENTE EN HELADERA.
- FORMAR LAS GALLETAS Y LLEVAR A HORNO MODERADO HASTA QUE ESTÉN DORADITAS.







Por: [@nutri.sb](https://www.instagram.com/nutri.sb)

# Pepas

## Ingredientes:

- 1 TAZA DE AVENA INSTANTÁNEA
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR
- 1 BANANA MEDIANA
- 2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA DE MANI
- 3 CUCHARADAS DE LECHE O UN LIQUIDO
- ALGO PARA DECORAR: MERMELADA DE FRUTA CASERA, PASTA DE MANÍ O DULCE (MEMBRILLO, MERMELADA, BATATA)

## Preparación

- PISAR LA BANANA Y MEZCLAR JUNTO CON LA MATEQUILLA Y LA LECHE.
- AGREGAR LA TAZA DE AVENA Y LA CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR
- SE ARMA UNA MASA UN POCO PEGAJOSA, LA CUAL ES CONVENIENTE MANIPULARLA CON LAS MANOS HÚMEDAS.
- ARMAR LAS GALLES DEJANDO UN HUECO EN EL CENTRO, DONDE VAMOS A COLOCAR EL DULCE.
- COCCIÓN EN HORNO PRECALENTADO POR 15 MINUTOS.

