

*Refrigerios  
Saludables*



# RECETAS PARA LLEVAR AL TRABAJO



## BARRITAS DE CEREAL Y SEMILLAS CON CACAO

### Ingredientes para 12 unidades aproximadamente:

- 150 g de avena instantánea.
- 1 cucharada sopera de chía activada ya sea con un mortero o con un molinillo.
- 25 g de cacao amargo en polvo.
- 100 g de frutos secos o deshidratados, puede ser maní sin sal con pasas de uva.
- 4 cucharadas soperas de miel.
- 2 cdas. soperas de pasta de maní.

### Preparación:

Se incorporan todos los ingredientes en un bowl, se mezclan bien y luego se coloca todo en una placa con papel manteca. Se estira bien toda la mezcla y se lleva a la heladera un par de horas. Luego se corta con un cuchillo, dándole la forma de barrita.

**¡Quedan exquisitas!**



## PANQUEQUITOS DE AVENA

### Ingredientes para 12 unidades aproximadamente:

- 3 huevos
- 9 cucharadas de avena instantánea
- 9 cucharadas de leche/agua/bebida vegetal
- 1 cucharada sopera de chía activada, ya sea con un mortero o molinillo.

### Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes y luego, con una cuchara sopera, se va colocando parte de la preparación en una sartén caliente con un chorrito de aceite o manteca. Se deja unos minutos cocinando, luego se da vuelta. **Ya tenemos los panqueques listos, para combinar con lo que más te guste.**



## GALLETITAS DE AVENA Y COCO

### Ingredientes para 14 unidades aproximadamente:

- 1 taza de avena instantánea
- ½ taza de coco rallado
- 1 cda. sopera de azúcar (si es integral o mascabo, mucho mejor)
- ¼ taza de aceite neutro
- 1 huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cdta. de bicarbonado de sodio
- ¼ cdta. de sal

### Preparación:

Prender el horno en mínimo. Mezclar todos los ingredientes, luego hacer bolitas con las manos, y sobre una placa enmantecada, darles la forma de galletita que más te guste. Cocinar durante 15 minutos aprox. o hasta que veas que están listas.



## MUFFINS INTEGRALES DE FRUTAS

### Ingredientes para 12 unidades aproximadamente:

- 2 bananas
- 1 manzana
- 3 huevos
- 2 cdas soperas de azúcar (si es integral o mascabo mucho mejor)
- 3 cdas. soperas de aceite neutro
- 2 tazas de harina integral leudante
- Puñado de pasas de uva.

### Preparación:

Prender el horno en mínimo. Pisar las bananas, luego cubetear la manzana con la piel incluida. Agregar tres huevos, el azúcar, el aceite y mezclar todo. Luego unir la harina con el resto de de la preparación y agregar las pasas de uva. Llenar los moldecitos para muffins y cocinar a horno bajo durante 25-30 minutos aproximadamente.



## GALLETAS SALADAS CON HARINA DE LEGUMBRES

### Ingredientes para 20 unidades aproximadamente:

- 120 g de harina de trigo.
- 100 g de harina de legumbres (por ejemplo, de garbanzos)
- 10 g de polvo de hornear.
- 5 g de sal fina.
- Semillas activadas.
- 60 ml de aceite.
- 100 ml de agua.
- Perejil seco u otra especie.

### Preparación:

Precalentar el horno a 170°. Enmantecar y enharinar una bandeja o cubrirla con papel manteca. En un bowl, colocar los dos tipos de harinas, el polvo de hornear, una pizca de sal y el ají o un poco de perejil seco. Remover todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Después, hacer un hueco en el centro de los ingredientes secos y poner el aceite y el agua. Juntar los ingredientes secos con los húmedos, y amasar con las manos hasta lograr una textura homogénea. Enharinar la mesada y la mezcla, extenderla con un palo de amasar hasta alcanzar un grosor de 3 mm.

Con un cortador o un cuchillo, darle forma de galletas. Tener en cuenta que todas deben tener el mismo tamaño para que al hornearse se cocinen por igual. Llevarlas al horno a 170 °C hasta que comiencen a dorarse.



## BABYBISQUIT DE BANANA

### Ingredientes para 20 unidades aproximadamente:

- 3 bananas maduras.
- 100 g de avena instantánea.
- 100 g de harina integral leudante.
- 60 g de aceite neutro.
- 2 huevos.
- 3 cucharadas soperas de miel pura.
- 80 g de leche.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.

### Preparación:

Precalentar el horno a 170°. Enmantecar y enharinar una budinera y usar papel manteca. Mezclar la avena con la harina integral leudante. Pisar las bananas, agregar los huevos, la miel, la leche y el extracto de vainilla. Luego mezclar con las harinas, ya sea con batidora manual o eléctrica.

Colocar la preparación en la budinera y hornear durante 45 minutos aproximadamente, o hasta que al introducir un palillo esté seco.

Una vez que está listo, cortar en rebanadas y colocarlas en el horno de ambos lados, hasta que se hagan tipo “bizcochitos”.



## HUMMUS DE GARBANZOS/ARVEJAS

### Ingredientes:

- 1 diente de ajo.
- 400 g de arvejas/garbanzos previamente remojados y cocinados.
- 60 ml de agua.
- 1 limón exprimido.
- Un puñado de semillas de sésamo activadas (también puede ser una cucharadita de tahini, que es pasta de sésamo).
- 70 ml de aceite (de oliva, mejor).
- Sal y pimentón/comino a gusto.

### Preparación:

Se coloca todo en una licuadora o multiprocesadora, ¡y listo! Se puede decorar con aceite y algunos garbanzos o arvejas por encima. Se usa como untado de sándwiches, para colocar por encima de las tostadas, o como dips para acompañar alguna galletita de salvado.





## TRUFAS

### Ingredientes:

- 1 batata grande.
- 3 cucharadas de cacao amargo.
- 3 cucharadas de pasas de uva (agregar más o menos pasas, según el nivel de dulce que se prefiera).
- ½ cucharadita de esencia de vainilla.
- Ralladura de 1 naranja.
- Coco y/o nueces para rebozar.

### Preparación:

Cocinar la batata al vapor y enfriarla en la heladera. Mezclar con el resto de los ingredientes y dar forma de bolitas. Rebozarlas con coco o nueces. Dejar en heladera un par de horas y disfrutar.

**Refrigerios  
Saludables**

