

Acercándonos a una  
*Alimentación  
Saludable*

### BISCUIT DE VAINILLA

(Rinde 8 porciones/ 16 unidades)

#### ¿Con qué lo hago?

- 1 y 1/2 de harina integral (300 g).
- 1 taza de azúcar (200 g).
- 2 huevos.
- 1/4 taza de aceite (100 cc).
- 1 cdta. de esencia de vainilla.
- 1 cdta. de polvo de hornear.

#### ¿Cómo lo hago?

- Batir los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos y hayan duplicado su volumen.
- Incorporar con movimientos envolventes el aceite, la esencia de vainilla y por último la harina con el polvo de hornear.
- Volcar la preparación en una placa enmantecada y enharinada de 25 x 35 cm y llevar al horno precalentado a temperatura moderada, hasta que la superficie esté firme y algo dorada.
- Retirar, dejar enfriar, cortarlo en rodajas y hornearlos nuevamente, pero a baja temperatura para secarlos.
- Durante la cocción, darlos vuelta para que queden dorados y bien secos de ambos lados.



### PAN DE CARNE

(Rinde 5 porciones)

#### ¿Con qué lo hago?

- 800 g carne vacuna picada.
- 1 cebolla mediana.
- ½ pimiento rojo.
- 1 cda. de mostaza.
- 1 huevo.
- 1 cda. de perejil fresco picadito (Puede ser ajo y perejil)
- Sal y pimienta a gusto.

#### Relleno:

- 5 o 6 aceitunas verdes.
- 1 huevo duro (picado).
- 100 g de jamón cocido.
- 100 g de muzzarella.

Acercándonos a una  
*Alimentación  
Saludable*

**¿Cómo lo hago?**

- Cortar y picar la cebolla con el morrón y rehogarlos con un poquito de aceite, hasta que la cebolla quede transparente.
- En un recipiente colocar la carne picada junto al huevo batido y los condimentos, agregar la cebolla y el morrón.
- Integrar y unir bien.
- Obtener un buen bollo y acomodarlo sobre una placa para horno, apenas aceitada y dar forma alargada, como la de un gran pan.
- Una vez armado, hacer un surco profundo y colocar la muzzarella envuelta en el jamón cocido, las aceitunas y por último el huevo.
- Cerrar el pan, haciendo pellizcos, (mojar un poco las manos para facilitar que se pegue la carne) y cubrir por completo el relleno.
- Espolvorear con avena semi fina o fina.
- Cocinar en horno moderado previamente calentado durante 30 minutos aproximadamente, debe quedar muy bien cocido en el centro.



**MUFFINS INTEGRALES**

(Rinde 10 porciones/ 10 unidades)

**¿Con qué lo hago?**

- 1 y 1/2 taza de harina integral (300 g)
- 1 taza de azúcar (200 g).
- 1 huevo.
- 1 taza de leche descremada (250 cc).
- 1 cda. esencia de vainilla.
- 1 cda. Aceite.
- 1 pizca de sal.
- Ralladura y jugo de 1 limón.

**¿Cómo lo hago?**

- Colocar en un bowl el huevo, el azúcar, la leche, la esencia de vainilla, el aceite, el jugo y ralladura de limón.
- Batir a mano durante unos minutos.
- Agregar la harina a la mezcla y unir.
- Colocar en moldecitos enmantecados.
- Llevar al horno durante 20 minutos.

Acercándonos a una

# Alimentación Saludable

## OMELETTE DE QUESO Y COLIFLOR

(Rinde 1 porción)

### ¿Con qué lo hago?

- 1 taza de coliflor (cocido).
- 2 huevos.
- 1 pizca de sal y pimienta.
- 3 fetas de queso fresco light.

### ¿Cómo lo hago?

- Batir los huevos junto a los condimentos.
- Volcarlos en la sartén caliente y aceitada.
- Dejar cocinar, hasta ver el borde doradito.
- Mover la sartén para asegurar despegar la preparación y que se está formando costra.
- Agregar el coliflor cortado en trocitos pequeños y poner por encima el queso para que se empiece a derretir.
- Con una espátula, plegar y dorar bien.

