

Acercándonos a una

Alimentación Saludable

Fundación Arcor Argentina
Instituto Arcor Brasil
Fundación Arcor Chile

GALLETAS DE POLENTA

(Rinde 7 porciones/ 21 unidades)

¿Con qué lo hago?

- 1 taza polenta (200 g).
- 1 taza harina leudante (200g).
- 1 huevo.
- 1/2 taza azúcar (100g).
- 1/2 taza aceite (100cc).
- Ralladura de 1 limón/naranja
- 1 cda. miel.

¿Cómo lo hago?

- 1- En un bowl, mezclar el huevo con el azúcar.
- 2- Incorporar la miel, la ralladura del limón y el aceite.
- 3- Agregar la polenta y la harina y mezclar hasta formar una masa.
- 4- Hacer bollitos chiquitos y ubicarlos en una placa, previamente aceitada y estirar con las manos.
- 5- Llevar al horno (150°) durante 10 minutos.



PIZZETAS DE BERENJENAS

(Rinde 3 porciones/ 10-12 unidades)

¿Con qué lo hago?

- 2 berenjenas grandes.
- 2 tomates peritas.
- 200 g de queso.
- 200 g de jamón cocido.
- 1 tomate (para la salsa).
- 1 cebolla (para la salsa).
- Orégano y semillas para decorar.

¿Cómo lo hago?

- 1- Lavar y cortar las berenjenas en rodajas (2 cm de espesor).
- 2- Cocinar las berenjenas en una sartén en ambos lados, hasta dorar.
- 3- Añadir la salsa de tomates y montar con el jamón y el queso.
- 4- Tapar la sartén hasta que se gratine el queso y espolvorear con orégano y semillitas.

Acercándonos a una

Alimentación Saludable

Fundación Avcor Argentina
Instituto Avcor Brasil
Fundación Avcor Chile

MUFFINS INTEGRALES DE BANANA Y PASAS DE UVAS.

(Rinde 10 porciones/ 10 unidades)

¿Con qué lo hago?

- 1 y 1/2 taza de harina integral (300 g).
- 3 bananas maduras.
- 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.
- Pasas de uvas a gusto

¿Cómo lo hago?

- 1- Colocar en un bowl el huevo, el azúcar, la leche, la esencia de vainilla, el aceite, el jugo y ralladura de limón.
- 2- Batir a mano durante unos minutos.
- 3- Agregar las bananas, previamente pisadas, las pasas de uvas y volver a batir.
- 4- Agregar la harina a la mezcla y unir.
- 5- Colocar en moldecitos enmantecados.
- 6- Llevar al horno durante 20 minutos.



PAPA RELLENA

(Rinde 2 porciones/ 4 unidades)

¿Con qué lo hago?

- 4 papas medianas.
- 200 g de carne picada.
- 1 cebolla.
- 1/2 pimiento.
- 1/2 taza arroz cocido (100 g).
- 1 huevo.

Acercándonos a una

Alimentación Saludable

Fundación Avcor Argentina
Instituto Avcor Brasil
Fundación Avcor Chile

¿Cómo lo hago?

- 1- Lavar bien la papa, usarla con la cáscara.
- 2- Hervir o cocinar la papa al vapor durante 15 minutos.
- 3- Picar y rehogar la cebolla con los condimentos, agregar los pimientos y la carne picada. Cocinar bien.
- 4- Agregar a la preparación el arroz, previamente cocido.
- 5- Mezclar todo con el huevo batido.
- 6- Ahuecar la papa y colocar el relleno.
- 7- Llevar a horno durante 10 minutos.
- 8- Montar con queso para gratinar.

