



EDUCACIÓN  
**RAN  
CAGUA**

# RECETARIO DESAYUNO

NUTRICIONISTA KARIN CANEOA.  
EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO



# GRANOLA CASERA

- En un recipiente con tapa, verter 1 ½ taza de avena, 1 ½ taza de frutos secos o semillas a elección (ingrediente opcional), 3 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de canela, 1 cucharadita de esencia de vainilla, 3 cucharadas de miel y 1 clara de huevo.
- Tapar el contenedor y batir como si fuera una coctelera para mezclar totalmente.
- Esparcir todo el contenido en una lata o recipiente para horno, distribuyéndolo de manera pareja.
- Hornear a 170°C durante 15-20 minutos o hasta que esté levemente dorada.
- Servir acompañada de fruta, yogurt natural, leche o lo que más te guste.



# SMOOTHE

- En la juguera mezclar  $\frac{3}{4}$  taza de una fruta a elección (plátano, durazno, frutilla u otra) con 1 taza de leche semidescremada líquida\* y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de miel (opcional).
- Procesar y servir.

*\*Si utilizas leche en polvo, debes diluir 4 cucharaditas de leche en 200 cc (1 taza) de agua.*

*\*Puedes reemplazar la leche por 1 yogurt natural.*



# TACOS

- Para la masa: mezclar 1 ½ taza de harina con ½ taza de agua, 3 cucharaditas de aceite y sal a gusto. Amasar durante 3 a 5 minutos. Formar bolitas; estirar cada una con ayuda de un uslero y cocinar por ambos lados en un sartén caliente.
- Picar ¼ cebolla en pluma y blanquearla o cocinar por 5 minutos para cambiar su textura. Colar.
- En un sartén calentar 1 tortilla de tacos o wraps por ambos lados.
- Rellenar con 1 hoja de lechuga, 1 huevo duro\* molido con tenedor, ½ tomate cortado en cubitos y la cebolla. Cerrar y servir.

*\*Puedes reemplazar el huevo por ½ taza de pechuga de pollo desmenuzada, ¼ tarro de jurel o ½ taza de garbanzos cocidos.*



# BARRITAS DE ZANAHORIA

- En un bowl, mezclar 3 tazas de harina de avena con 1 taza de coco rallado, 1 cucharadita de canela, 1 manzana rallada, 1 zanahoria pequeña rallada, 1 plátano molido con tenedor, 1 cucharada de azúcar (opcional), 1 cucharada de extracto de vainilla y ½ taza de leche semidescremada\*.
- Revolver, uniendo completamente los ingredientes.
- Disponer la mezcla en un molde cuadrado de silicona o, si utilizas uno de otro material, cubrir previamente la base y los bordes con papel film.
- Refrigerar por un par de horas. Cortar en forma de barras y servir.

*\*Si utilizas leche en polvo, debes diluir 4 cucharaditas de leche en 200 cc (1 taza) de agua.*



# SANDWICH AVE PIMENTÓN

- Puedes utilizar 2 rebanadas de pan de molde, 1 pan pita, ½ marraqueta o ½ pan ciabatta. Elige el que más te guste, siempre respetando la porción señalada.
- Mezclar ½ taza de pollo desmenuzado con 3 cucharadas de yogurt natural y 1 cucharada de pimentón rojo picado fino. Añadir una pizca de sal (opcional) y revolver.
- Tostar el pan por ambos lados y rellenar con la mezcla de pollo. Servir.







**INDICADOR  
HÁBITOS DE  
VIDA  
SALUDABLE**





# EDUCACIÓN RAN CAGUA

