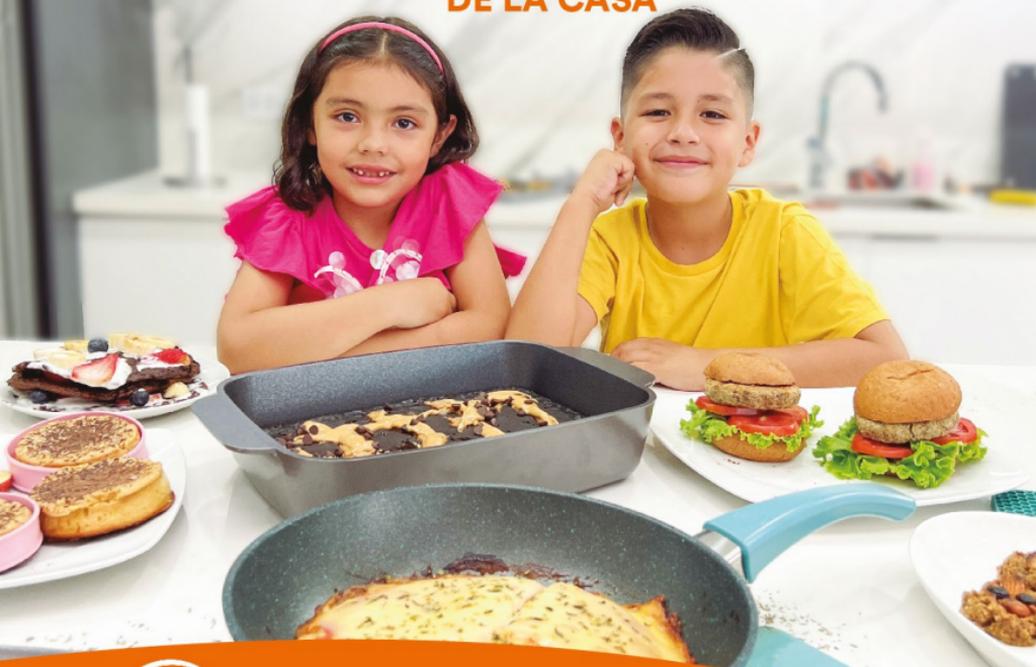


DELICIOSAS Y SALUDABLES
MERIENDAS PARA LOS

mimados

DE LA CASA



Cocinar hace bien

CREPS SALUDABLES

Función: Horno masas | Porciones: 4

Ingredientes

- 2 bananas
- 2 huevos
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- 2 cdas de cocoa
- 1 cdta de canela
- 1/2 taza de hojuelas de avena
- 1 cdta de semillas de chía
- ¼ cdta de sal
- Chips de chocolate a gusto
- Yogurt natural y frutas a elección para acompañar

Preparación

1. En un bowl aplastamos las bananas y agregamos los huevos, la vainilla y mezclamos.
2. Añadimos la avena, la cocoa, la canela, la chía, la sal y volvemos a integrar. Finalmente añadimos los chips de chocolate y mezclamos hasta lograr una consistencia no muy líquida.
3. Precalentamos la Sartén Express y agregamos una porción de la preparación. Con la ayuda de una espátula, extendemos en toda la pieza hasta formar una capa delgada. Dejamos cocer a fuego mínimo por 5 minutos y volcamos para dejar cocer por 3 minutos más.
4. Servimos y acompañamos con yogurt natural sin azúcar y frutas al gusto.



BROWNIE SIN GLUTEN

Función: Horno masas | Porciones: 10

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 taza de mantequilla de maní
- 4 bananas
- 4 cdas de miel
- 1 taza de cocoa en polvo sin dulce
- 1 pizca de sal
- ½ cdta de bicarbonato de sodio
- 1 ½ taza de chispas de chocolate

Preparación

1. En un Bowl aplastamos las bananas y agregamos los huevos, la miel y la mantequilla de maní. Mezclamos bien hasta lograr una masa suave y bien integrada.
2. Agregamos la cocoa en polvo, bicarbonato y la pizca de sal y volvemos a mezclar.
3. Añadimos la taza de chispas de chocolate y mezclamos en forma envolvente.
4. Pintamos la Fuente Rectangular Terra con gotitas de aceite de oliva y vertemos la mezcla.
5. Decoramos la superficie con mantequilla de maní y dejamos cocer por 30 minutos a fuego corona.

PIEZA DE LANZAMIENTO

Fuente rectangular Terra



TORTITAS DE MANZANA

Función: Horno masas | Porciones: 4



Ingredientes

- 2 huevos
- 1 manzana verde cortada en cubitos
- 1 taza de leche en polvo sin lactosa
- 1 taza de harina de avena
- 1 cdta de polvo de hornear
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 2 cdas de miel
- ¼ taza de leche líquida
- Ralladura de chocolate amargo al 70% de cacao

Preparación

1. En un recipiente reservamos las manzanas en cubitos con la canela mezclada.
2. En otro recipiente agregamos los huevos y la vainilla y batimos con el batidor de silicona hasta lograr burbujitas en la mezcla. Añadimos la leche líquida, la leche en polvo, la harina de avena y el polvo para hornear y mezclamos hasta conseguir una masita cremosa.
3. Agregamos las manzanas y mezclamos con la espátula de silicona de forma envolvente. En la sartén de 28cm Cherry agregamos unas gotitas de aceite de oliva y luego colocamos los aros de silicona y vertemos mezcla hasta el borde de cada aro.
4. Añadimos ralladura de chocolate sobre cada tortita y dejamos cocinar por 15 minutos a fuego corona.





HAMBURGUESAS CON LENTEJAS

Función: Horno carne | Porciones: 10

Ingredientes

- 100 gr de lentejas cocidas en puré
- 200 gr de carne de res molida
- 50 gr de harina de trigo integral
- 1 cebolla mediana picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria rallada
- Sal al gusto
- Perejil picado
- Aceite de oliva
- Pan rallado para rebozar las hamburguesas antes de freirlas

Preparación

1. En un bowl mezclamos la cebolla y los ajos muy bien picados, la zanahoria rallada, la sal, el perejil y la harina.
2. Añadimos el puré de lenteja y la carne molida. Salpimentamos.
3. Formamos bolitas y las aplastamos hasta lograr el grosor deseado. Finalmente las pasamos por pan molido.
4. En la bífera de 33cm añadimos unas gotitas de aceite de oliva y freímos cada hamburguesa, dándole 10 minutos de cocción por lado.





PIZZA DE POLLO CON JAMÓN Y QUESO

Función: Horno carne | Porciones: 10

Ingredientes

- 400 gr de pechuga de pollo procesada
- 1 huevo mediano
- 50 gr de queso mozzarella en láminas
- 50 gr de jamón
- 50 gr de salsa de tomate
- Orégano seco
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1. En un bowl mezclamos el pollo procesado con el huevo, la sal, la pimienta y el orégano a gusto.
2. Pintamos la Sartén Chef de 24cm Cherry con unas gotitas de aceite de oliva y con la mezcla del pollo, formamos una base.
3. Llevamos a cocción por 12 minutos a fuego mínimo o hasta que el líquido se evapore. Luego volteamos la preparación y agregamos jamón y queso.
4. Dejamos cocer por 15 minutos más.



Pregúntame como:

Síguenos en nuestras redes sociales:



Datos Emprendedor Independiente Essen

www.essen.com.bo