

# Recetas saludables



Healthier  
Nutrición integral

# Índice

- 1.\_ Muffins de Machica
- 2.\_ Chips de camote con mayonesa rica en proteína
- 3.\_ Pancakes de Choclo
- 4.\_ Risotto de Quinoa
- 5.\_ Papas cocidas con ají de chochos
- 6.\_ Hamburguesa de fréjol
- 7.\_ Tortillas de avena y zanahoria
- 8.\_ Pastel de camote morado



# Muffins de Manzana

4 - 6 porciones

## Ingredientes:

- 1 tz Harina de cebada
- 2 huevos
- 4 manzanas cocidas y peladas
- Esencia de vainilla y canela
- 1 cda polvo de hornear

## Preparación:

1. Aplastar las manzanas (puré)
2. Mezclar la manzana aplastada con los huevos
3. Agregar la harina
4. Agregar la esencia de vainilla y polvo de hornear
5. Hornear de 20-30 min a temperatura media



# Chips de Camote con Mayonesa

2 porciones

## Ingredientes Chips de Camote:

- 1 camote grande (previamente dializado)
- Aceite de oliva o girasol
- Paprika u orégano
- Ajo rallado

## Ingredientes Mayonesa :

- 2 huevos cocidos (duros)
- 1 cda aceite de girasol
- 1 cda vinagre
- 1 cda Mostaza
- Sal al gusto (muy poca cantidad)

## Preparación Chips de Camote

1. Lavar y pelar el camote
2. Cortar en finas rodajas
3. Untar el aceite y ajo rallado (con una brocha)
4. Agregar la paprika o el orégano
5. Hornear a temperatura media 20 min

## Preparación Mayonesa

1. Mezclar todos los ingredientes
2. Servir junto a los chips de camote



# Pancakes de Choclo

4 porciones

## Ingredientes:

- 2 choclos desgranados
- 1/2 tz queso fresco
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 diente de Ajo

## Preparación:

1. Licuar el choclo desgranado con los huevos y un diente de ajo
2. En una sartén sin aceite colocar la mezcla
3. Dejar cocer a fuego lento hasta que se dore
4. Rallar el queso sobre la preparación hasta que se derrita



# Risoto de Quinoa

2-3 porciones

## Ingredientes:

- 1 tz quinoa cruda
- 1/2 tz cebolla perla
- 1/2 tz champiñones
- 1/2 tz queso fresco al gusto
- 1 cdta aceite de oliva
- Sal al gusto (muy poca cantidad)
- 1 diente de Ajo

## Preparación:

1. Picar la cebolla y los champiñones
2. En una sartén saltear la cebolla y champiñones con ajo y 1/2 cdta aceite de oliva
3. Agregar la quinoa a la mezcla salteada para que se cocine a fuego lento
4. Agregar agua y cocinar hasta que se absorba
5. Agregar el queso



# Papas cocidas con ají de chochos

2 porciones

## Ingredientes:

- 4 papas chauchas pequeñas cocidas (previamente dializadas)
- 1 tz chochos
- 1/2 cebolla perla
- 2 cdas aceite de oliva
- 1/4 tz agua
- 1 cda mostaza
- 1 pizca de sal y pimienta
- 1 diente de Ajo
- 1 ají pequeño

## Preparación:

1. Licuar todos los ingredientes (Ají)
2. Servir con las papas cocidas SIN CÁSCARA



Healthier  
Nutrición Integral

# Hamburguesas de Quinoa

4 -5 porciones

## Ingredientes:

- 1 tz quinoa cocida
- 1/2 tz avena
- 1/2 cebolla perla
- 2 pimientos (rojo y verde)
- 1 cda mostaza
- Sal (muy poca cantidad)
- Pimienta al gusto
- 1 huevo
- 1 diente de Ajo
- 1 cda de aceite de oliva

## Preparación:

1. Cocinar la quinoa
2. Hacer un refrito con la cebolla, ajo, pimientos
3. Una vez listo el refrito incorporar la quinoa y agregar el huevo y la mostaza
4. Mezclar bien y agregar la avena
5. Añadir sal y pimienta
6. Formar las hamburguesas
7. Dorar en una sartén a fuego lento con aceite de oliva



Healthier  
Nutrición integral

# Tortillas de avena y zanahoria

4 - 5 porciones

## Ingredientes:

- 2 zanahorias ralladas
- 1 tz avena
- 1 lata de atún en agua (mediana)
- 1/2 cebolla perla picada
- Cilantro
- 1 pizca de sal
- 1 diente de Ajo

## Preparación:

1. Hacer un refrito de ajo y cebolla
2. Añadir la zanahoria rallada
3. Añadir el atún
4. Mezclar todos los ingredientes
5. Añadir la avena junto con el cilantro
6. Dorar en una sartén a fuego lento

# Torta de Camote Morado

10-12 porciones

## Ingredientes:

- 2 camotes morados (previamente dializados)
- 4 huevos
- 1/2 tz queso fresco
- 3 cdas mantequilla
- 3 cdas pasas
- 3 ramas de canela
- Stevia al gusto
- Clavo de olor y pimienta dulce

## Preparación:

1. Lavar y cocinar los camotes (con canela, pimienta dulce y clavo de olor)
2. Fundir la mantequilla
3. Separar las yemas de huevo y batir las claras a punta de nieve
4. Aplastar los camotes y hacerlos puré
5. Agregar la stevia yemas de huevo, esencia de vainilla, mantequilla y queso
6. Añadir las claras batidas a punta de nieve con movimientos suaves
7. Colocar en un molde enharinado
8. Hornear por 60 min a 160 grados