DESAYUNOS
LONCHERAS
JUGOS

CLASE 4

SALVITH BREST

TRICETA DE *Espinaca y huevo*

Propriedades Nutricionales:

Excelente para anémicos, rejuvenece las células, contiene fósforo para el cerebro, es desinflamante, son proteicas, ricas en hierro, vitamina B12, A ,c ,e y minerales diversos

TRICETA DE *Espinaca y huevo*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 3 cuch. de germen
- 2 cuch. de salvado
- 2 cuch. de linaza en polvo
- Aceite de girasol
- Levadura fleischmann
- 1 taza de espinacas
- 1 cebolla
- 2 huevos de chacra
- 1 clara para barnizar
- sal a gusto

ELABORACIÓN

Colocamos en un bowl la harina, el salvado, germen, linaza en polvo, pisca de sal, pisca de azúcar integral, 2 cuch. de aceite de girasol, 1/2 cucharadita de levadura fleismann, mezclamos todo muy bien y vamos incorporando a los pocos, agua tibia hasta formar una masita homogénea, amasamos muy bien , estiramos , rellenamos y formamos como la foto y video en plataforma, barnizamos con clara de huevo, espolvoreamos con paprika en polvo y colocamos al horno por 25, 30 minutos en 180 grados.

PARA EL RELLENO

Picamos en cuadritos la cebolla, dejamos soasar con un poquito agüita y aceite, en seguida incorporamos las espinacas, agregamos los huevos, sal a gusto y vamos moviendo,

TRICETA DE *Higos y manzanas*

Propriedades Nutricionales:

Excelente energéticas, vitamínicas, mineralizantes, contiene vitaminas a, b, e, azúcares naturales, bueno para el cerebro, la memoria y los nervios.

TRICETA DE *Higos y manzanas*

PORCIÓN: PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 3 cuch. de germen
- 2 cuch. de salvado
- 2 cuch. de linaza en polvo
- Aceite de girasol
- levadura fleischmann
- 3 Manzanas pequeñas
- 2 higos
- Vainilla
- Azúcar integral o estevia
- Clara de huevo para barnizar

ELABORACIÓN

Colocamos en un bowl la harina, el salvado, germen, linaza en polvo, pisca de sal, pisca de azúcar integral, 2 cuch. de aceite de girasol, 1/2 cucharadita de levadura fleismann, mezclamos todo muy bien y vamos incorporando a los pocos, agua tibia hasta formar una masita homogénea, amasamos muy bien, estiramos, rellenamos y formamos como la foto y video en plataforma, barnizamos con clara de huevo y colocamos al horno por 25, 30 minutos en 180 grados.

PARA EL RELLENO

Rallamos las manzanas, colocamos en el teflón a secar, picamos los higos, agregamos azúcar integral o estevia y vainilla al gusto, dejamos cocinar y dejaos enfriar antes de rellenar.

DOBLADITAS DE *Maiz*

Propriedades Nutricionales:

Son ricas en carbohidratos, vitaminas a, b, c, e, contiene algunas proteínas, fósforo para mejorar el cerebro, el sueño y el sistema nervioso.

DOBLADITAS DE *Maiz*

PORCIÓN: PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 taza 1/2 de harina de maíz
- 3 cuch. de harina blanca
- 2 cuch. de germen
- 3 papas cocidas
- Aceite de girasol
- Sal a gusto
- Queso de almendras

ELABORACIÓN

Colocamos en un bowl la harina de maíz, la harina blanca, el germen, pisca de sal, pisca de azúcar integral, 2 cuch. de aceite de girasol, agregamos agua tibia a los pocos hasta formarse una masita homogénea, en seguida colocamos en un teflón a texturizar, le vamos agregando un poco de agüita, una vez listo dejamos enfriar un poco y formamos las bolitas con ayuda de un plástico abajo y un plástico encima, con la ayuda de una tabla aplastamos conforme al video en plataforma y colocamos en el teflón, por aparte hacemos un puré de papa y rellenamos, agregamos queso de almendras.

QUESO DE *Almendras*

Propriedades Nutricionales:

Es rico en proteínas, minerales, grasas, vitaminas, es muy bueno para actividades sedentarias, intelectuales y físico musculares

QUESO DE *Almendras*

PORCIÓN: PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras
- 1 limón
- Harina de maíz
- Sal a gusto
- Azúcar integral
- Aceite de girasol

ELABORACIÓN

Colocamos en la licuadora las almendras con 1 vasito de agua, 2 cuch. de aceite de girasol, sal a gusto, pisca de dulce (azúcar integral), licuamos y colocamos la mitad de nuestra crema en una sartén a texturizar con 2 cuch. de harina de maíz y unas gotitas de limón, en seguida vamos incorporando a los pocos la otra mitad de nuestra crema, una vez listo ya podemos colocar en nuestros platillos.

MAYONESA DE *Almendras*

Propriedades Nutricionales:

Es muy buena como aperitivo, muy bueno, especialmente como digestiva, mejora la memoria, los nervios fortalece los músculos

MAYONESA DE *Almendras*

PORCIÓN: PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras
- 1 limón
- Sal al gusto
- Aceite de girasol
- 1/2 papa cocida

ELABORACIÓN

Colocamos en la licuadora las almendras con 1 vasito de agua, 2 cuch. de aceite de girasol, sal a gusto, pisca de dulce (azúcar integral), 1/2 papa cocida, agregamos unas gotitas de limón, licuamos y listo.

LICUADO *Digestivo*

Propriedades Nutricionales:

Es muy bueno para gastritis irritaciones digestivas malas digestiones es energético fortalece el organismo combate el estreñimiento

LICUADO *Digestivo*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 /2 papaya
- 3 plátanos
- 1 litro de agua
- Estevia a gusto

ELABORACIÓN

Colocamos en la licuadora 1 litro de agua con 1/2 papaya mediana con 3 plátanos, agregamos estevia a gusto, licuamos muy bien y listo.

LICUADO *Delicioso*

Propriedades Nutricionales:

Es aperitivo, es tónico, es estimulante, es rico y energético, contiene frutas aromáticas para el cerebro, la memoria, los nervios y hormonas saludables.

LICUADO *Delicioso*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 1 guayaba
- Agua de manantial
- Estevia
- Vainilla a gusto

ELABORACIÓN

Colocamos 1/2 litro de agua de manantial en la licuadora, agregamos también las manzanas cortadas, sin pepas, con cáscara y la guayaba con cáscara, agregamos estevia a gusto y licuamos, una vez licuado colamos y servimos.