

**RECETAS SALUDABLES
(GENÉRICAS)
SNACKS Y DESAYUNOS**



PLATILLO: HOT CAKES DE AVENA INTEGRAL	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 taza de harina de avena integral 1 taza de leche deslactosada light 1 huevo	Se licúan los 3 ingredientes y se puede ir ajustando la leche hasta que quede con el espesor adecuado para verter en sartén. *usar aceite PAM solo una pulverización

PLATILLO: HOT CAKES DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 taza de harina de harina de trigo integral 1 taza de leche deslactosada light 1 huevo	Se licúan los 3 ingredientes y se puede ir ajustando la leche hasta que quede con el espesor adecuado para verter en sartén. *usar aceite PAM solo una pulverización *rinde para 6 hot cakes aproximadamente

PLATILLO: PASTEL DE PLÁTANO	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
2 plátanos maduros 1 taza de yogur griego deslactosado sin azúcar 1 taza de leche deslactosada light 30 ml de aceite de oliva 1 taza de harina de avena 1 cucharada sopera de azúcar mascabado 2 huevos 10 g de nueces o almendras picadas	Batir o licuar todos los ingredientes, no importa el orden, y enseguida incorporarlo en un refractario o molde para pastel previamente engrasado ligeramente con aceite de oliva o PAM y enharinado con la misma harina de avena. Hornear a 180°C por 35 a 45 minutos (ir vigilando ya que cada horno varía y el tiempo puede cambiar, en algunos hornos puede ser más tiempo). *rinde para aproximadamente 6 porciones pequeñas, moderadas.

PLATILLO: HELADO DE FRUTAS

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 plátano congelado 1 taza de fresas congeladas 30 g de coco rallado	Incorporar todos los ingredientes en licuadora o en un procesador. Al servir se le pone como decoración el coco rallado. *rinde para 4 porciones

PLATILLO: CAMOTE COCIDO

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 kilo de camote morado o blanco 1 litro de leche Miel de abeja	Se pone a cocer el camote el mismo tiempo que las papas, si es en olla exprés solo 3 min a partir de que empiece a sonar. *servir el camote picado en un plato con leche *se sugiere endulzar con una cucharadita pequeña de miel. *ideal como snack matutino

PLATILLO: PAN FRANCÉS

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
2 rebanadas de pan integral 1 huevo 1 chorrito de leche deslactosada light Canela en polvo	Se baten el huevo, la leche y la canela en polvo; enseguida se moja cada rebanada de pan en el preparado y se pone en un sartén calentado con 1 pulverización de aceite PAM; se le da la vuelta hasta que esté ligeramente dorado de cada lado, se repite la operación con la otra mitad. *se puede complementar con poquita miel y 4 mitades de nueces pecanas.

PLATILLO: AVENA CON LECHE, FRUTOS SECOS Y MIEL

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 taza de leche deslactosada light 3 cucharadas soperas de avena 5 almendras 1 cucharadita de miel Canela en polvo	Se revuelve la avena con la leche y se pone a fuego lento en la estufa, se espolvorea la canela; una vez que se ablandó la canela se retira del fuego, se le agrega la miel, y ya servida se le ponen las almendras.

PLATILLO: TOSTADAS DE GUACAMOLE

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 aguacate mediano 1 jitomate mediano ½ cebolla mediana 1 limón sin semilla Sal 1 paquetito de salmas	Se pican la cebolla, jitomate, aguacate, se revuelven agregando muy poquita sal y el limón; se ponen porciones en cada tostadita salma.

PLATILLO: PEPINO CON ATÚN

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 pepino mediano 1 lata de atún en aceite	Rebanar el pepino y en cada rodaja agregar un puñito de atún.

PLATILLO: LICUADO DE MANGO CON AVENA

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 taza de leche 250 ml 1 mango mediano 1 cucharada de avena integral	Se incorporan todos los ingredientes en la licuadora y se le pueden agregar hielos.

PLATILLO: YOGUR CON FRUTA Y CEREAL

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 yogur griego o vitalína triple cero (cero lactosa, azúcar y grasa). Fruta preferida (1 pieza o 1 taza) Amaranto natural o avena	Se pica la fruta de la que se tenga preferencia, se le espolvorea avena y amaranto, o uno de los dos.

PLATILLO: CALABACITAS ASADAS

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
3 calabacitas medianas 1 cucharada cafetera de aceite de oliva Especias 1 huevo 30 g de queso reducido en grasa (puede ser manchego, asadero, Oaxaca)	Rebanar a lo largo las calabacitas, asarlas con el aceite de oliva y especias al gusto. Enseguida incorporar el huevo en el mismo sartén y revolver con las calabacitas, y al final agregar el queso para que quede ligeramente derretido.

PLATILLO: SALMAS CON FRIJOLAS REFRIITOS Y QUESO PANELA

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 paquetito de salmas Media taza de frijoles refritos 30 gramos de queso reducido en grasa	Untar los frijoles en cada tostadita de salmas (el paquetito trae tres) y enseguida espolvorear el queso panela (se puede agregar alguna salsa).

