



Recetas Creativas

Recuerda que si cocinas en casa ahorrarás dinero, podrás optimizar los ingredientes y crear recetas deliciosas. Cuida los alimentos, evita que se dañen, has una lista de lo que tienes disponible y solo compra cosas necesarias.

Desayunos

Muffins de huevo, queso y espinaca



- En un sartén con mantequilla, cocinar la espinaca con un poco de sal durante 1 minuto.
- Batir 2 huevos con 1 pizca de polvo de hornear, queso mozzarella (30 gr), la espinaca, sal y pimienta al gusto
- Llevar el batido a moldes de muffins (previamente engrasado) y hornear a 170 grados C durante 5 minutos.

Pancakes Saludables



- 2 cucharadas de Avena (20 gr)
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de leche
- 1 cucharadita de canela
- Gotas de esencia de vainilla
- 1 pizca de polvo para hornear

Licuar todos los ingredientes y hacer la mezcla en la wafflera o sartén antiadherente

Almuerzos

.....

Tortitas de hamburguesas rellenas de queso, tocineta y cebolla caramelizada



- 600 g de tierna carne picada de ternera
- 1/2 cebolla tierna picada (poner la cebolla en el sartén a fuego lento con una cucharada de azúcar hasta tener textura caramelizada)
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 lonchas de queso cheddar cortada en tiritas
- 2 tocinetas cocidas finamente picadas
- Sal y pimienta
- 1 huevo

Mezclar todos los ingredientes homogéneamente y hacer las tortitas según el tamaño deseado

.....

Crema de maíz

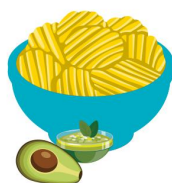


- ¾ de taza de maicitos
- ¼ de zucchini amarillo 1/4 de cebolla
- 1 ajo
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 taza de leche

Sofreír el ajo y la cebolla, agregar el zucchini y el maíz, revolver a fuego medio y agregar el agua, cocinar por 5 minutos y licuar con la leche.

Comidas

Guac & Chips



- Partir una libra de papas en chips
- Agregarles 2 cucharadas de aceite y distribuirlo por todas las papas
- Sal al gusto homogéneamente en las papas
- Precalentar el horno a 220 grados centígrados
- Coloca las patatas sobre una bandeja para horno con papel para hornear y hornea unos 40 minutos o hasta que se doren.
- Para el guacamole mezcla en un bowl 1 aguacate, $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada, cilantro a tu gusto finamente picado, 2 limones, unas goticas de vinagre y sal al gusto

Arepa y Hummus



- Pon la arepa a tostar en el horno o en la parrilla hasta que quede crocante
- Para preparar el hummus
- Cocina una taza de garbanzos hasta que esté en su punto
- Cuando estén en temperatura normal llévalos al picatodo con 1 ajo, 2 cucharadas de aceite y el zumo de un limón y 1 chorrito de agua
- Procesa la mezcla hasta que esté homogénea (textura para esparcir)

Postres

Blondie de Banano



- 2 bananos grandes
- 1/3 taza de crema de maní
- 2 cucharadas de miel
- 2 huevos enteros
- 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de canela
- 3/4 taza de avena
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Mezcla todos los ingredientes homogéneamente, llevarlos en una refractaria al horno por 30 minutos a 180 grados C

Galletas de Avena y chips de chocolate



- 1 taza y media de hojuelas de avena
- 1 taza de harina
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de chips de chocolate

Mezclar todos los ingredientes hasta que la textura sea homogénea, hacer las galletas con las manos y llevarlas al horno en una bandeja previamente engrasada por 12 minutos a 180 grados C