



# CAMPAÑA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EN PANDEMIA

**Semana de**

*Cereales Integrales*



## Sugerencia de RECETA

# Galletas integrales con avena y sin huevo

### INGREDIENTES: (40 unidades)

---

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de avena
- Endulzante a gusto
- 1 taza de leche
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ taza de almendras o nuez
- Semillas de linaza (opcional)



*La avena mejora el sistema cardiovascular. Reduce los niveles de colesterol. Alto contenido de vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales.*

# PREPARACIÓN

## PASO 1:

En un bowl colocar la harina integral, la avena, endulzante, polvos de hornear y la leche, mezclar bien hasta obtener una textura homogénea. Luego agregar las semillas y mezclar sin batir.



## PASO 2:

Una vez lista la mezcla, colocar con cuchara en la lata del horno precalentado a 180 grados, durante 15 minutos.



## PASO 3:

Cuando estén listas, sacarlas del horno, deje enfriar y decorar con almendras o nueces en cada galleta.



## Sugerencia de RECETA

### Pan de molde integral con quinoa

#### INGREDIENTES: (20 rebanadas)

- 2 tazas de harina integral
- 1 taza de harina blanca
- 1/2 taza de quinoa (ya cocida son 1 1/2 taza)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de levadura instantánea
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 200 ml de agua tibia aprox.



La quinoa contiene calcio, fosforo, magnesio, potasio, hierro y zinc.  
Relajante muscular  
Rica en fibra  
Mantiene limpio el tracto digestivo

# PREPARACIÓN

## Paso 1:

Lo primero es preparar la media taza de quinoa, lavarla unas tres veces con agua fría para quitarle el sabor amargo, drenar agua y cocinar con dos tazas de agua caliente por 15 a 20 minutos a fuego bajo hasta que se absorba el agua. Dejar enfriar.



## Paso 2:

Una vez fría la quinoa ocuparemos 1 taza y media que es de forma aproximada lo que cocinamos. En un recipiente mezclar la quinoa con la harina integral y la harina blanca, así podremos ver la cantidad de agua que faltará ya que la quinoa está aportando humedad. Luego agregar el resto de ingredientes y juntar hasta que se desprenda de los bordes del recipiente, pasar a la mesa y amasar por 10 minutos, es importante amasar todo este tiempo para tener un excelente resultado.



### **Paso 3:**

**Luego de amasar, estirar la masa con un uslero dando forma cuadrada del tamaño del molde que usaremos y enrollar, colocar en el molde ya enaceitado, tapar y dejar leudar por 1 hora hasta que doble su tamaño.**



### **Paso 4:**

**Transcurrido el tiempo llevar a horno precalentado calor envolvente por 40 a 50 minutos aprox. Sacar del molde para dejar enfriar completamente antes de rebanar.**



### **Paso 5:**

**Ahora a rebanar y servir a gusto**

