

Muffins de yogur

Ingredientes

- 1 y ½ taza de manzanas y peras peladas y cortadas en cubitos pequeños.
- 1 huevo
- 2/3 taza de yogur descremado
- 1 y ½ taza de harina integral
- 1/3 taza de azúcar integral más unas cucharadas para espolvorear. (Si el yogur es dulce no agreguen mucho azúcar).
- 1/3 taza de aceite de oliva (puede ser aceite de coco o en última instancia, aceite neutro, de maíz o similar)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de jengibre (opcional)

Procedimiento

Cortar la fruta en cubos pequeños, reservar. Batir el huevo, el yogur y el azúcar con la vainilla, agregar el aceite y batir hasta integrar muy bien. Tamizar la harina con los demás ingredientes secos y sumar a la preparación anterior, dejar reposar diez o quince minutos. La masa puede parecer un poco más densa que la de muffins o budines clásicos. Verter en moldes para muffins, o en moldes previamente aceitados., se puede espolvorear un poco de azúcar arriba de cada uno antes de hornearlos que aporta un toque crocante a la superficie. Hornear a 190 grados por veinte a veinticinco minutos, o hasta que un palillo salga limpio al pincharlos. Dejar reposar unos minutos antes de desmoldar.

Cookies de chocolate

INGREDIENTES (12porciones)

Harina integral: 200 gramos

Avena instantánea: 500 gramos

Bicarbonato de sodio: 2 cucharaditas

Aceite alto oleico: 200 cc

Azúcar integral: 350 gramos

Esencia de vainilla: 4 cucharadas

Chips de chocolate: 50 gramos

Jugo de naranja: 100 cc

Piel de una naranja

Papel manteca o siliconado: Cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

Pre calentá el horno. En un bowl mezclá la harina con el bicarbonato, la avena, la piel de naranja picada y los chips de chocolate. Reservá. En otro bowl, batí por dos minutos el aceite con el azúcar. Cuando esté bien liso agregale el jugo de naranja, la vainilla y seguí batiendo hasta que este cremoso. Agregá a la mezcla la harina de a poco. Cuando sea necesario, usá tus manos.

Colocá sobre una placa para horno el papel manteca o siliconado. Formá las galletitas (hacé bolitas y luego aplastalas con las palmas de las manos) y llevalas a la placa. Hornealas a temperatura mediana/fuerte de 10 a 12 minutos o hasta que estén (el tiempo de cocción depende del tamaño que le hayas dado).

Brownie

Ingredientes:

- 1/3 taza de aceite alto oleico
- 1/2 taza de puré de manzana sin azúcar
- 1/2 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1 taza de azúcar integral
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de harina integral
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 taza de chispas de chocolate
- 1/4 taza de nueces picadas

Preparación:

Precalienta el horno a 180°C. Combina el aceite, el puré de manzana y el cacao. Agrega el azúcar y mezcla bien hasta disolver. Agrega la vainilla. Mezcla los ingredientes secos y agrega a la mezcla anterior. Suma los chips de chocolate. Coloca la masa en una bandeja previamente aceitada (o con papel manteca en su superficie). Agrega las nueces. Lleva al horno durante 20-25 minutos o hasta que la superficie esté firme (pero sin secarse). Para probar hunde un escarbadienes, si sale limpio ya puedes retirar el brownie del horno.

Torta de chocolate

Ingredientes

Para la torta:

- 1 y ½ taza de harina integral
- ½ taza de harina de arroz (puede reemplazarse por más harina integral)
- ½ taza de cacao amargo en polvo
- 1 cta de bicarbonato
- 1 taza de azúcar integral
- 1 pizca de sal
- 1 cta de canela.
- ½ taza de aceite alto oleico
- 1 cta de vinagre de manzana (o el que tengas)
- 2 tazas de agua

Para la cobertura:

- 1 taza de agua
- 2 ctas de gelatina vegetal o sin sabor
- 3 cdas de cacao amargo en polvo
- ½ taza de azúcar integral

Preparación:

En un bowl ponemos los ingredientes secos. Mezclamos, hacemos un hueco y agregamos los ingredientes líquidos. Incorporar el aceite en el hueco de los secos.

Mezclamos otra vez hasta integrar bien, va a quedar una mezcla mucho más líquida que la de los budines y bizcochuelos habituales. Volcamos en un molde bien aceitado o enmantecado y llevamos al horno precalentado a 180 grados. No abran el horno para no bajar la preparación antes de que pasen dos tercios del horneado. Retirar la torta del horno, esperar unos minutos antes de desmoldar para que no se rompa. Aún tibia se le puede agregar la cobertura.

Para la cobertura:

Llevar a fuego moderado una ollita o jarro pequeño con todos los ingredientes y dejar hervir apenas por 2 minutos. Bañar la torta con la mezcla aún tibia. También sirve como relleno. Apenas enfríe se va a cuajar como gelatina.

TORTA DE YOGUR

Ingredientes:

- 1 pote de yogur firme (tipo yogurísimo)
- 1 pote de aceite (alto oleico)
- 2 potes de azúcar integral
- 3 potes de harina integral
- 3 huevos
- 2 cucharadas de polvo de hornear

Preparación:

En un recipiente mezclar la harina con el polvo de hornear. En otro recipiente mezclar el pote de yogur, (usar el mismo pote para la medida de los demás ingredientes) el aceite los huevos y el azúcar. Una vez que este todo bien unido, ir incorporándole la mezcla con la harina hasta que esté homogéneo. En un molde de torta chico, aceitado y enharinado, colocar la mezcla y llevar a horno moderado durante 30 o 40 minutos dependiendo del horno.

TORTA INTEGRAL DE MANDARINA

Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ taza de aceite (alto oleico)
- 1 taza de azúcar integral
- 3 mandarinas
- 3 tazas de harina integral
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- Semillas de amapola

Preparación:

En un recipiente colocar la harina con el polvo de hornear y mezclar bien. Por otro lado en una licuadora o con una procesadora poner los huevos, el aceite y el azúcar y mezclar un poco; agregar a esto una mandarina entera (con cascara, previamente lavada y desinfectada) y 2 sin la cascara y sin semillas, procesar o licuar bien hasta que esté todo unido. Incorporarle la mezcla con la harina de a poco y batir con la mano hasta se forme la masa deseada, por ultimo agregar las semillas a gusto. Colocar en un molde aceitado y enharinado y espolvorear semillas por encima de la preparación, cocinar a horno medio-fuerte durante 30 o 40 minutos o hasta que la masa este cocida, dependiendo del horno.

TORTA INTEGRAL DE AVENA

Ingredientes:

- 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de harina blanca leudante
- 3/4 taza de **copos de avena**
- 1 cuchara de polvo de hornear
- 1/2 taza de aceite alto oleico
- 1 taza de azúcar integral
- 2 huevos
- chispas de chocolate o frutos secos

Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C.
- Preparar un molde para horno; cubrir las paredes con un poco de aceite y harina (también se puede cubrir con papel vegetal lo cual facilita el desmolde posterior).
- En un recipiente mezclar las harinas y polvo de hornear. Reservar.
- Con una batidora, licuadora o con la mano mezclar los huevos, el azúcar integral y el aceite hasta tener una mezcla uniforme.
- Añadir poco a poco las mezclas de harinas, es posible que se tenga que terminar de incorporar las harinas con una cuchara de madera. Reservar la última porción de harina, mezclar con las chispas de chocolate o los frutos secos e incorporarla a toda la preparación sin mezclar demasiado.
- Añadir la avena a la mezcla, reservando una pequeña cantidad para decorar.
- Colocar la mezcla en el recipiente de hornear, presionando contra el fondo para que quede plana. Adornar con la avena reservada presionándola ligeramente contra la masa. Hornear 30 minutos aproximadamente o hasta que al introducir un palillo salga limpio. Sacar del horno, dejar enfriar unos 10 minutos y desmoldar.

TORTA DE BANANA Y ALGARROBA

Ingredientes:

- 100 gr. De harina de algarroba
- 100gr. De azúcar integral
- 2 bananas
- Aceite alto oleico
- Esencia de vainilla y/o ralladura de limón o naranja
- 100gr. De harina integral
- Bicarbonato de sodio
- Polvo de hornear
- Frutos secos o chips de chocolate

Preparación:

Mezclamos en un bol grande 100 gramos de harina de algarroba, 100 gramos de azúcar integral y añadimos agua caliente hasta disolver.

Agregamos 2 bananas procesadas o bien pisadas, 2 cucharadas de aceite, esencia natural de vainilla y ralladura de limón o naranja. Dejamos enfriar.

En un bol aparte, mezclamos bien 100 gramos de harina integral y una cucharada de postre de bicarbonato de sodio y otra de polvo de hornear junto con 50 gramos de nueces partidas o chips de chocolate. Mezclamos ambas preparaciones y añadimos jugo de fruta para lograr una consistencia no muy fluida, como de budín; si es necesario.

Llevamos a una fuente de horno de aceitada y azucarada con azúcar integral o aceitada y espolvoreada con coco rallado, si lo deseamos. Horneamos a horno fuerte por unos 15 minutos, luego si al introducir un cuchillo en el centro éste sale limpio la preparación está lista. Retiramos y dejamos que baje la temperatura antes de cortar.

Ideas saludables para las bolsitas de cumpleaños:

- Frutas enteras y deshidratadas, pasas, una mezcla de frutas deshidratadas o secas, semillas de girasol o garrapiñadas.
- Bolsitas de cereales con y sin azúcar.
- Cereales sin azúcar bañados en chocolate.
- Pochoclos.
- Barritas de cereal, turrone.