



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

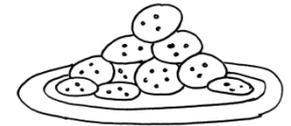
1º Recetario Saludable

Desayunos y Meriendas

Lic. Nutrición
Beacon Agustina
M.N: 5508

Galletitas de limón y maicena

Unas riquísimas galletitas sin gluten para que te animes a probar algo distinto!!!



Ingredientes

- 1 huevo
- 2 tazas de maicena
- ½ taza de aceite neutro
- ½ taza de azúcar
- Ralladura de 1 limón

**Podes agregarles
frutos secos**

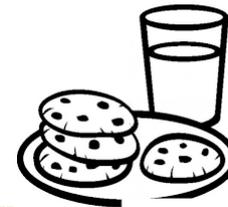
Batir el huevo con el aceite y el azúcar. Agregar la maicena y ralladura de limón. Formar las bolitas y aplastar con una cuchara sobre una fuente previamente engrasada (con un tenedor darle forma de líneas). Cocinar en el horno durante 25 minutos y a disfrutar!

“Preparación apta para personas con intolerancia al gluten o enfermedad celíaca”



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

1º Recetario Saludable **Desayunos y Meriendas**



Galletitas Nube

Unas riquísimas galletitas sin harina, sin azúcar y sin manteca...pero deliciosas!!!

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 sobrecito de stevia
- ½ taza de coco rallado

Unir todos los ingredientes. Formar bolitas y aplastarlas en un molde aceitado. Llevar al horno 10/15 minutos y listo.

“Preparación apta para personas con intolerancia al gluten y diabéticas”



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

1º Recetario Saludable

Desayunos y Meriendas



Muffins integrales de banana (8 unidades)

Una opción fácil de realizar, económica y saludable. No contiene azúcar agregada. Tiene alto contenido en fibra alimentaria.

Ingredientes

- 2 huevos
- 2 bananas
- 2 sobrecitos de stevia en polvo
- 2 cucharadas de aceite
- 8 cucharadas de harina integral
- 1 cdita de polvo de hornear
- Esencia de vainilla c/s

**Para ponerle onda, puedes
agregarle frutos secos o
frutas desecadas**

Mezclar los huevos con el edulcorante. Agregar las bananas pisadas junto al aceite, el polvo de hornear, harina integral y esencia de vainilla. Seguir mezclando hasta que se integren todos los ingredientes.

Repartir la mezcla en los pirotines (aprox. 3/4 del pirotín) y llevar al horno durante 20/25 minutos.

“Preparación apta para personas con diabetes”



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

1º Recetario Saludable

Desayunos y Meriendas



Pepas integrales de membrillo

Una opción fácil de realizar, económica y saludable. Tiene alto contenido en fibra alimentaria. Ideales para cuando vienen lo nietos a merendar!!!

Ingredientes

- 1 huevo
- 100 gs de azúcar mascabo
- 7 cdas de aceite
- Ralladura de 1 limón
- 2 cdas de jugo natural de limón.
- ½ taza de harina leudante y ½ taza de harina integral
- 1 cdita de polvo de hornear
- Dulce de membrillo c/s

**Se puede sustituir el dulce
de membrillo por
cualquier otra mermelada
o dulce de leche**

Integrar todos los ingredientes. Amasar hasta obtener una masa suave. Formar bollitos y con una cucharita ahuecar para poder agregar el dulce de membrillo. llevar al horno durante 20/25 minutos.

“Excelente opción para reemplazar galletitas industriales”



Mutualidad del Círculo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

1º Recetario Saludable **Desayunos y Meriendas**



Galletitas de Avena, coco y miel

Unas galletitas súper saludables sin azúcar, sin harina de trigo y con alto contenido de fibras!!!

Ingredientes

- 1 huevo
- 2 tazas de harina de avena
- 1 taza de coco rallado
- 5 sobres de stevia
- 2 cdas de jugo natural de limón.
- 2 cdas de miel
- 1 cdita de polvo de hornear

Mezclar en un bowl el huevo, edulcorante y la miel. Agregar los demás ingredientes y mezclar hasta obtener una masa homogénea. Colocar un poquito de harina sobre la mesada y con la ayuda de un palo de amasar estirar la masa hasta dejarla de 1 cm de espesor aprox.

Cortar las galletitas con algún molde que tengan y cocinar en horno precalentado por 10 min a 180 grados

“Excelente opción para reemplazar galletitas industriales”