



Daireaux
NUTRICIÓN

Recetario Vol. 6

¡Hola a mi familia Daireaux Nutrición!

Qué orgullo que tengas en tus manos el sexto recetario. La idea es, como siempre les transmito, que puedas cocinar rico y sano. Todas estas recetas las puedes **comer sin culpa!!!** Si no te salen bien, intentá de vuelta, mis primeras recetas no me salían tan ricas jaja!

A este recetario lo hice con mucho amor para que sus desayunos, sus almuerzos y cenas sean ricos y completos.

Te mando un beso enorme y gracias por acompañarme todos los días.
Estoy para lo que necesites!

Martu

EQUIVALENCIAS

LÍQUIDOS

1 tsp = 5 ML = 60 GOTAS 1/2 TBS = 7,5 ML
1 TBS = 15 ML = 3 tsp
1/4 TAZA = 60 ML = 4 TBS 1/3 TAZA = 80 ML
= 5 TBS = 1tsp 1/2 TAZA = 120 ML = 8 TBS
3/4 TAZA = 180 ML = 12 TBS
1 TAZA = 240 ML = 16 TBS
2 TAZAS = 480 ML = 1 PINTA
2 TAZAS = 960 ML = 1 LITRO

HARINAS

1 TAZA = 128 GR
1/2 TAZA = 64 GR
1/4 TAZA = 32 GR
1 TBS = 8 GR

AZÚCARES

1 TAZA = 200 GR
1/2 TAZA = 100 GR
1/4 TAZA = 50 GR
1 TBS = 12,5 GR

OTROS

LEVADURA

1 TBS = 18 GR
1 tsp = 4 GR

SAL

1 tsp = 6 GR

EDULCORANTE

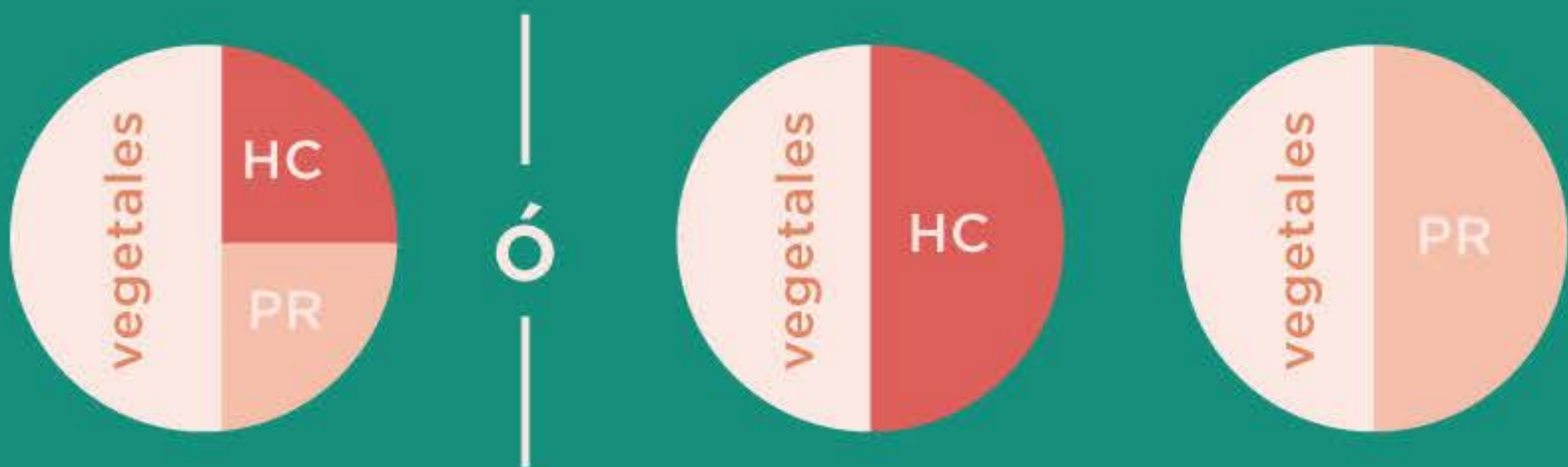
1SOBRE = 4 TBS de azúcar



TBS=CUCHARADA
tsp=CUCHARADITA

REPRESENTACIÓN DE PLATOS

OPCIONES ALMUERZO Y CENA



MITAD DEL PLATO VEGETALES:

Me aportan mucho volumen y pocas calorías y me dan saciedad. También aportan vitaminas y minerales.

HIDRATOS DE CARBONO (ENERGÍA):

Hay tres vegetales que por su composición, van en este grupo: papa, batata y choclo. 100 gramos me aportan más o menos 20 gr. de HC, que equivalen a: 2 rapiditas, 2 rebanadas de pan, 2 tartas, 2 empanadas, 2 pizzas, 3 cucharadas de arroz, fideos, lentejas, quínoa (cereales y legumbres)

PROTEÍNA (ESTRUCTURA):

Del tamaño de la palma de la mano. Mujeres: 80-100. Hombres: 100-150. Ej: Pollo, Carne, Pescado, Atún, Cerdo, 1 huevo+ 2 claras, 3 fetas de jamón

OPCIONES DESAYUNO Y MERIENDA

Con respecto a las **porciones dulces**, cada porción se puede acompañar con un lácteo

Índice

Recetas saladas:

1. Budín de atún
2. Budín de espinaca y ricota
3. Budín de verduras multicolor
4. Hamburguesas de atún
5. Omelette de espinaca con atún
6. Pan de ajo
7. Rolls de espinaca
8. Tarteletas de atún

Pizzas saludables

9. Pizza de zanahoria y cebolla
10. Pizza de zucchinis

Recetas dulces:

11. Alfajores Pepito
12. Barritas de cereal de chocolate
13. Bolitas de cereal de chocolate
14. Brownie sin T.A.C.C.
15. Budín burgués
16. Budín Red Velvet
17. Carrotcake
18. Dulce de leche
19. Cheesecake de dulce de leche
20. Mugcake de dulce de leche
21. Facturas integrales
22. Postre Snickers
23. Sableé de almendras
24. Tarta banana split
25. Torta de nuez

DxGalletitas

26. Tipo Sonrisas
27. Tipo Frutigran

Cuota de placer

28. Marroc
29. Bombones
30. Bocaditos Cabsha





Recetas saladas

Budín de atún

Ingredientes:

2 latas de atún al agua
300 gr de zanahoria (3
zanahorias grandes en
cuadrados o ralladas)
1 cebolla
1 morrón

2 huevos batidos
30 gr de queso crema
(2 cdas soperas)
Provenzal
Ajo
Pimientón

Procedimiento:

1. Cocinar el atún, cebollas y los morrones con un poco de aceite de oliva.
2. Cocinarlos en una olla con un poco de aceite de oliva hasta que estén listos.
3. Una vez listo todo, mezclar todas la zanahoria con los 2 huevos batidos y el queso crema.
4. Mezclar todo hasta que sea todo homogéneo.
5. Colocar aceite en spray en un molde de budín y luego incorporar la mezcla.
6. Llevar a horno moderado hasta que se coagule el huevo y este completa la cocción del budín.



Budín de espinaca

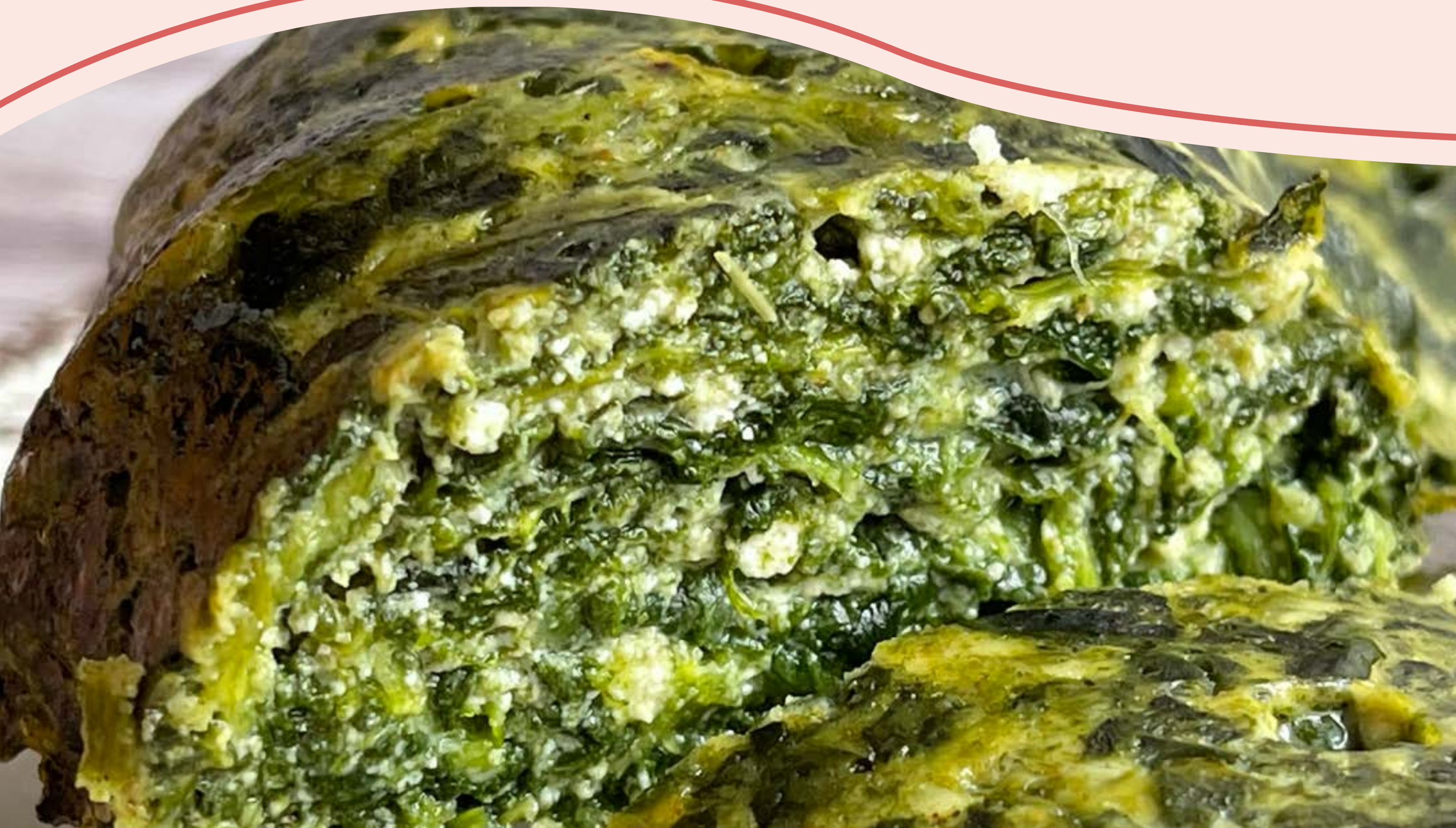
Ingredientes:

1 paquete de espinaca
1 cebolla
1 morrón
2 huevos batidos
200 gr de ricota magra

30 gr de queso crema
Provenzal
Ajo
Pimientón

Procedimiento:

1. Cortar en trozos el morron, cebollas y espinaca.
2. Cocinarlos en una olla con un poco de aceite de oliva hasta que estén listos.
3. Una vez listo todo mezclar todas las verduras.
4. Mezclar todo hasta que sea todo homogéneo.
5. Colocar aceite en spray en una budinera y luego incorporar la mezcla.
6. Llevar a horno moderado hasta que se coagule el huevo y esté completa la cocción del budín.



Budín multicolor

Ingredientes:

2 zucchinis
1 cebolla
1 morrón
1 zanahoria
1 zapallito

2 huevos batidos
3 cdas de queso crema
Provenzal
Ajo
Pimientón

Procedimiento:

1. Cortar en trozos,cebollas, zapallitos, zucchini y los morrones.
2. Cocinarlos en una olla con un poco de aceite de oliva hasta que estén listos.
3. Una vez listo todo mezclar todas las verduras (zanahoria, zucchini, morron y cebolla) junto con los dos huevos batidos y el Casancrem.
4. Mezclar todo hasta que sea todo homogéneo.
5. Colocar aceite en spray en una budinera y luego incorporar la mezcla.
6. Llevar a horno moderado hasta que se coagule el huevo y esté completa la cocción del budín.



Hamburguesas de atún

Ingredientes:

200 gr de lomos de atún
200 gr de cebolla caramelizada
1 huevo

1 cebolla
Sal
Orégano
Pimienta

Procedimiento:

1. En un recipiente colocar el atún condimentado y agregar la cebolla caramelizada.
2. Luego agregar el huevo batido.
3. Formar bollitos y aplastarlos para que queden más parecidos a una hamburguesa o croqueta, y con ayuda de una cuchara colocar el queso en el medio.
4. Ponerlos en una placa para horno a 180 grados por 20 minutos.



Omelette de espinaca

Ingredientes:

1 huevo + 2 claras
200 gr de espinaca
100 gr de cebolla
1/2 lata de atún al natural
Orégano
Sal

Procedimiento:

1. Para una porción cómo está tenes que batir un huevo y 2 claras.
2. Agregar a esa preparación la sal y orégano y agregarle la espinaca y la cebolla.
3. Por último, calentar una sartén de teflón y cuando esté bien caliente poner la mezcla y en una mitad. Agregar atún, doblar con la otra mitad, y cocinar hasta que todo esté cocido.



Pan de ajo

Ingredientes:

1 cdta de levadura en polvo
1 cdita de ajo en polvo
20 gr de semillas de lino
150 ml de agua
1 cdita de azúcar
40 gr de leche en polvo descremada

50 gr de harina de avena (o la que uses)
1 pizca de sal
30 grs de queso fresco
Salsa de ajo
2 dientes de ajo picados
2 cdas de aceite de oliva
Orégano a gusto

Procedimiento:

1. Remojar las semillas de lino en los 150 ml de agua durante 20 min.
2. Mezclar con el resto de los ingredientes -a excepción del queso y la salsa- batiendo con un tenedor hasta integrar todo.
3. Dejar leudar aprox. 1 hora, pasar a un molde de 12 cm rociado con spray vegetal y dejar leudar nuevamente unos minutos en lugar cálido.
4. Colocar el queso en la superficie y cocinar en horno moderado por aproximadamente 15 a 20 min.
5. Retirar y colocar la salsa de ajo por encima.



Rolls de espinaca

Ingredientes:

1 tapa de tarta
1 atado de espinaca
lavado y blanqueado
(o 200 grs cocidas)

3 cdas de queso crema
(o ricota magra)
1/2 cda de ajo en polvo
Sal a gusto
30 grs de queso fresco

Procedimiento:

1. Escurrir y picar la espinaca bien chiquito, mezclar con el queso, sal y ajo.
2. Cubrir con la mezcla una tapa de tarta, enrollar y cortar en 8.
3. Cocinar en horno moderado por aproximadamente 15 a 20 min, colocar un trocito de queso en cada rollo y gratinar.



Tarteletas de atún

Ingredientes:

1/2 cebolla
2 latas de atún
1/2 cebollas e verdeo
1/2 zucchini
1/2 Morrón
1 zanahoria hervida

5 tapas para empanadas
Sal
Ajo en polvo
Orégano
Provenzal

Procedimiento:

1. Cortar la cebolla, zucchini y zanahoria bien chiquitos para ponerlos en una sartén.
2. Cocinarlos con aceite en oliva y colocar los condimentos.
3. Una vez cocinando todo, agregar el atún junto con el casancrem y estirar las tapas de empanadas en moldes de tarta y colocar el relleno.
4. Llevar a horno por 20 minutos hasta que se complete la cocción.





RINDEN
1 PIZZA

Pizzas saludables

Pizza de zanahoria

Ingredientes:

Para la masa:

200 gr de zanahoria rallada
2 huevos
5 cdas soperas de maicena
(o cualquier harina integral)
1 cda de orégano
1/2 cdita de sal

Relleno:

60 gr de queso cremoso
o queso untable,
cantidad suficiente
1 tomate
Orégano

Procedimiento:

1. Colocar la maicena, luego la zanahoria y los condimentos.
2. Amasar y formar una mezcla homogénea con los huevos batidos.
3. Armar y disponer en una placa para horno y cocinar por 10 min.
4. Colocarle el queso, y por arriba el tomate
5. Llevar al horno para que se dore un poco y se derrita el queso.



Pizza de zucchini

Ingredientes:

Para la masa:

200 gr de zucchini rallado
2 huevos
1 cda de orégano
1/2 cdita de sal

Relleno:

60 gr de queso cremoso
o queso unttable,
cantidad suficiente
Salsa de tomate
Orégano

Procedimiento:

1. Primero colocar el zuchini y los condimentos.
2. Amasar y formar una mezcla homogénea con los huevos batidos.
3. Armar y disponer en una placa para horno y cocinar por 10 min.
4. Colocarle por arriba el queso y por abajo el tomate y llevar al horno para que se dore un poco y se derrita el queso.





Recetas dulces

Alfajores pepitos mousse

Ingredientes:

180 gr de harina integral, (de avena o la que uses)
1 cdita de polvo para hornear
50 gr de azúcar común o mascabo (o 1 cda de edulc. líquido o 10 sobrecitos)
30 gr de ghee (o aceite de coco o 3 cdas de aceite de girasol)
1 huevo
Esencia de vainilla a gusto
3 cdas de chips de chocolate

Relleno tipo Mousse:

100 gr de chocolate amargo
2 cdas de cacao amargo en polvo (30 gr)
1 cucharada de stevia líquida o 30 gr de azúcar u 8 sobrecitos
200 gr de Casancrem

Cobertura:

200 grs de chocolate al 80% o el que uses

Procedimiento:

1. Colocar los ingredientes secos en un bowl e incorporar el ghee y los huevos, formando una masa, integrando por último los chips.
2. Estirar la masa y cortar las tapas, colocar en placa para horno aceitada o rociada con spray vegetal.
3. Cocinar en horno moderado aprox. 15 min, retirar y enfriar.
4. Preparar la mousse colocando en un bowl el queso, el cacao amargo, endulzante y el chocolate fundido a baño María.
5. Una vez fría la mousse, rellenar las tapas, fundir el chocolate y bañar los alfajores.



Barras de cereal con chocolate

Ingredientes:

200 gr de avena instantánea
30 gr de quinoa pop
o cereal inflado
30 gr de cacao amargo
3 cdas de maní picado
(sin sal)
25 gr de almendras
25 gr de nueces
2 cdas de mantequilla
de maní o aceite
2 cdas de miel

2 cdas de semillas de chia
o lino (o ambas) activadas
en 80 ml de agua
1 huevo
4 sobrecitos de edulcorante
o 1 cdita de stevia líquida o
2 cdas de azúcar
100 grs de chocolate al
70% cacao para cubrir
(opcional)

Procedimiento:

1. Colocar todos los ingredientes en un bowl a excepción del chocolate para cubrir.
2. Amasar bien con las manos y disponer sobre molde rectangular o de budín previamente aceite o rociado con spray vegetal.
3. Marcar en crudo, las barras con un cuchillo.
4. Cocinar en horno moderado por aproximadamente 20 minutos.
5. Dejar enfriar, bañar con el chocolate (opcional) y cortar las barras.



Bolitas de cereal de chocolate

Ingredientes:

100 gr de harina de avena
1 cda de cacao amargo
1 huevo

1 cdita polvo de hornear
1 cdita de stevia líquida
(o 4 sobrecitos o 20 grs de
azúcar común o mascabo)

Procedimiento:

1. Colocar todos los ingredientes en un bowl, formar una masa.
2. Con las manos humedecidas vamos a formar pelotitas pequeñas, las cuales las vamos a ir disponiendo en placa para horno rociada con spray vegetal.
3. Cocinar en horno moderado por aproximadamente 15 minutos.
4. Retirar, dejar enfriar y conservar en recipiente hermético.

3 CDAS SOPERAS
me aportan:
20 gr de hidratos
5 gr de fibra



Brownie sin t.a.c.c.

Ingredientes:

250 gr de mantequilla de
maní
75 gr de azúcar mascabo
(o 1 cda de edulcorante
líquido o 10 sobrecitos)
2 huevos
80 ml de café
Extracto de vainilla

50 grs de cacao amargo en
polvo
1 cdita polvo de hornear
60 grs de harina de
almendras o la que uses
Dulce de leche sin azúcar
80 grs de chocolate amargo
(opcional)

Procedimiento:

1. Colocar todos los ingredientes en un bowl, comenzando por los húmedos.
2. Volcar la preparación en molde rociado con spray vegetal (yo use uno de 20x20 cm) o rectangular.
3. Cocinar en horno moderado por aproximadamente 25 minutos.
4. Decorar con dulce de leche y chocolate fundido (opcional).



Budín burgués

Ingredientes:

3 huevos
200 gr de manteca
200 gr de azúcar
100 gr de nueces

300 gr de harina leudante
o integral
100 ml de vino Oporto
100 gr de chocolate
amargo picado

Procedimiento:

1. Batir manteca a temperatura ambiente con el azúcar hasta lograr una crema.
2. Incorporar de a poco el vino (no hay reemplazos, el budín hamburgués clásico es con vino Oporto), los huevos de a uno.
3. Por último y con movimientos envolventes agregar la harina, las nueces y el chocolate picado grueso.
4. Cocinar en horno moderado a bajo por aproximadamente 50 minutos o hasta que al introducir un palillo salga seco.

Es conveniente conservarlo bien cerrado en la heladera por varios días para que se acentúen los sabores.



Budín Red Velvet

Ingredientes:

75 ml de Butter milk
(se hace agregando 1 cda
sopera de vinagre o jugo
de limón a 75 ml de leche
descremada)

1 cda de cacao amargo

160 gr de harina integral o
de avena o la que uses

1 remolacha cocida

5 cdas de miel

1 cda sobera de stevia

líquida o 50 grs de azúcar o

7 sobrecitos de edulcorante

2 cditas de polvo hornear

80 ml de aceite de girasol

1 huevo

Gotitas de colorante rojo
(opcional)

100 grs de chocolate blanco
para decoración (opcional)

Procedimiento:

1. Colocar en la licuadora la remolacha cocida con el resto de los ingredientes húmedos.
2. Pasar a un bowl e incorporar la harina tamizada con el polvo de hornear.
3. Colocar la mezcla en budinera y cocinar en horno moderado aprox. 25 min o hasta que al introducir un palillo salga seco.
4. Se puede decorar con chocolate fundido (opcional).



Carrot Cake

Ingredientes:

2 zanahorias ralladas
(200 gramos)

100 gr de harina integral

100 gr de avena

2 cditas de polvo hornear

Jugo y ralladura de una
naranja

100 gr de yogur

80 gr de azúcar

(o 2 cdas de stevia

líquida o 12 sobrecitos)

Extracto de vainilla c/n

Canela a gusto opcional

80 gr de mix de frutos secos

2 huevos

Chips de chocolate

Procedimiento:

1. Rallar las zanahorias e integrar los ingredientes húmedos.
2. Incorporar harinas con polvo para hornear
3. Integrar la mitad de los frutos secos y volcar la mezcla en molde (usé de 24 cm) rociad o con spray vegetal.
4. Esparcir por encima el resto de los frutos secos y cocinar en horno moderado por aprox. 30 min o hasta que al introducir un palillo salga seco.



Dulce de leche

Ingredientes:

1 lt de leche descremada
1 cdita de bicarbonato de sodio
250 gr de azúcar (puede ser mascabo)

100 ml de crema de leche
Opcional:
2 cdas de maicena
80 ml de leche descremada

Procedimiento:

1. Colocar la leche con la crema, el azúcar y el bicarbonato en una olla de fondo grueso.
2. Llevar a ebullición revolviendo constantemente.
3. Una vez que hierve, revolver cada tanto para que no se nos pegue y se queme.
4. Una vez que haya alcanzado un color intenso, opcionalmente se puede disolver la maicena en la leche e incorporar a nuestro dulce para que quede con más consistencia.
5. Envasar en caliente y una vez frío conservar en la heladera.



Cheesecake de dulce de leche

Ingredientes:

Para la base:

100 gr de harina de almendras (o el fruto seco que tengas procesado a polvo)
100 gr de salvado de avena
2 huevos
1 cdta de polvo para hornear
3 cdas de cacao amargo en polvo
35 gr de de ghee (o manteca light o 4 cdas de aceite)

5 sobrecitos de edulcorante (o 1 cdta de stevia liquida o 50 grs de azúcar mascabo)

Relleno:

200 gr de Casancrem
200 gr de dulce de leche
2 huevos
1 cda de maicena
40 gr de nueces

Procedimiento:

1. Colocar en un bowl todos los ingredientes de la masa, formar un bollo y forrar una tartera de 24 cms de diámetro
2. Mezclar el queso, maicena, dulce de leche y huevos, Volcar sobre la masa y colocar las nueces sobre la superficie.
3. Cocinar en horno moderado por aproximadamente 30 minutos, o hasta que se note firme.
Una vez a temperatura ambiente conservar en heladera.



Mugcake de dulce de leche

Ingredientes:

1 huevo
1 cda de dulce de leche
1/2 cdita de polvo para hornear
2 cdas de harina de avena o avena instantánea

Opcional:

1 cdita de dulce de leche para rellenar

Procedimiento:

1. Mezclar todos los ingredientes enérgicamente con un tenedor.
2. Volcar a una taza rociada con spray vegetal, colocar la cdita de dulce de leche en el centro (opcional) y cocinar a potencia máxima en microondas por 1 MINUTO aprox.



Facturas integrales

Ingredientes:

300 gr de harina integral
200 gr de harina común
5 cdas de azúcar mascabo,
o común (o 2 cdas de edulco-
rante, pero el azúcar ayuda al
leudado)
1/2 cubito de levadura fresca
(25 grs) o 1/2 sobrecito
de levadura seca
30 gr de salvado de trigo
o avena
1 cdita de sal

100 ml de aceite
180 ml leche descremada
1 cda de extracto de
malta o miel
1 huevo

Para decorar:

Dulce de membrillo
y de batata sin azúcar
Dulce de leche
Crema pastelera
Mermelada de durazno

Procedimiento:

1. Colocar en un bowl la harina (puede ser toda integral, tarda un poco más en leudar), el salvado, la levadura, el azúcar y la sal cuidando que no toque la levadura.
2. Incorporar los líquidos y amasar bien. Si queda pegajosa es importante no agregar más harina para que no se reseque en el leudado.
3. Hacer un bollo y dejar leudar al doble tapado en lugar cálido.
4. Desgasificar la masa y formar las facturas.
5. Decorar con los dulces o crema pastelera, dejar leudar nuevamente cubiertas con un plástico, pincelar con huevo batido y cocinar en horno moderado hasta que estén doraditas.
6. Al salir del horno pincelar con mermelada de durazno mezclada con agua caliente para que queden brillantes.



Postre Snickers

Ingredientes:

100 gr de harina de avena
o la harina que uses
100 gr de harina de
almendras (son almendras
procesadas a polvo o el
fruto seco que tengas)
4 sobres de edulcorante,
o 2 cditas del líquido,
o 4 cdas de azúcar
1 huevo

1 cda mantequilla de maní
1 cdita de polvo hornear

Relleno:

3 cdas de dulce de leche
sin azúcar

1 cda de mantequilla
de maní

3 cdas de maní picado,
sin sal

Cubierta:

80 gr de chocolate al 70%

Procedimiento:

1. Colocar en un bowl la harina de avena, mantequilla de maní, el huevo, edulcorante y formar una masa. Si quedara muy seca agregamos un poquito de leche o agua y si queda muy húmeda un poquito más de harina.
2. Con las manos humedecidas, colocar la masa en budinera previamente aceitada, dejando espacio para el relleno.
3. Cocinar en horno moderado por aprox. 15 o 20 minutos.
4. Una vez fría, rellenar con el dulce de leche, mantequilla de maní y los maníes picados.
5. Cubrir con el chocolate fundido a Baño María. Conservar en heladera.

RINDE
7 PORCIONES



Sableé de almendras

Ingredientes:

100 gr de salvado de avena o la harina que uses
30 gr de azúcar común, o mascabo
100 gr de harina de almendras o almendras molidas a polvo
1 yema de huevo
40 gr de ghee o Manteca light o 30 ml de aceite

Relleno y decoración:
Queso crema o yogur griego
Dulce de leche sin azúcar
Nueces
Arándanos

Procedimiento:

1. Colocar en un bowl los ingredientes de la masa e integrar bien.
2. Dividir en 3 partes, estirarlas con las manos dándole forma redonda.
3. Colocarlas en una placa previamente aceitada o rociada con spray vegetal.
4. Cocinar en horno moderado por aprox. 15 a 20 minutos.
5. Dejar enfriar y rellenar con el dulce de leche, queso o yogur, y las frutas a gusto.



Torta banana split

Ingredientes:

200 gr de harina integral, o de avena o la que uses
1 huevo
1 cdita polvo para hornear
Esencia de vainilla a gusto
40 ml de aceite o 40 gr de ghee o manteca light
3 cdas de azúcar mascabo, o 6 sobrecitos de edulcorante o 1 cdita de edulc. líquido
Ralladura de limón o esencia

Relleno:

150 gr de Casancrem
1 banana
100 gr de dulce de leche sin azúcar

Cubierta:

100 gr de chocolate al 70%

Procedimiento:

1. Colocar en un bowl todos los ingredientes de la masa, incorporando agua o leche descremada si hiciera falta.
2. Amasar formando un bollo, estirar y cubrir un molde de 20 cm de diámetro.
3. Pinchar con tenedor y cocinar la masa en horno moderado por aproximadamente 15 a 20 minutos.
4. Dejar enfriar, rellenar con el queso batido con unas gotitas de esencia de vainilla y endulzante, la banana en rodajitas y cubrirlas con el dulce de leche.
5. Derretir el chocolate a baño María y cubrir la tarta. Reservar en heladera hasta el momento de consumir.



Torta de nuez

Ingredientes:

100 gr de nueces
100 gr de salvado de avena
o la harina que uses
2 huevos
80 ml de leche o bebida
vegetal
1 cda de polvo de hornear
40 gr de azúcar mascabo o 2
cditas de stevia u 8 sobrecitos

Para el relleno y
cobertura: (opcional)
Dulce de leche sin azúcar
Nueces

Procedimiento:

1. Colocar en la licuadora las nueces con los huevos, la leche, el endulzante elegido y procesar bien.
2. Volcar en un bowl e integrar el salvado de avena con el polvo de hornear.
3. Colocar en tortera (yo use de 22 cm) y cocinar en horno moderado por aprox. 25 min, o hasta que al introducir un palillo salga seco.
4. Dejar enfriar, hacer un corte, rellenar con dulce de leche y decorar con más dulce de leche y nueces (opcional).





RINDEN
7 PORCIONES

Dx Galletitas

Frutigran

Ingredientes:

100 gr de harina integral
50 gr de avena instantánea
20 gr de salvado de avena o de trigo
2 cdas de semillas de lino (o chia preferentemente activadas en 80 ml de agua)
1 cdita de polvo para hornear

50 gr de azúcar mascabo o 1 cda de stevia líquida u 8 sobrecitos
2 cdas de chips de chocolate (opcional)
Ralladura de naranja
1 huevo
3 cdas de aceite

Procedimiento:

- 1.** Colocar todos los ingredientes en un bowl y formar una masa, si quedara muy líquida agregar un poco más de harina y si quedara muy seca incorporar un poco de agua o leche.
- 2.** Formar sobre una placa aceitada o rociada con spray vegetal haciendo pequeñas bolitas y dando la forma a la galletita o bien cortar con algún cortante.
- 3.** Hornear en horno moderado por aprox. 15 a 20 min.



Sonrisas

Ingredientes:

120 gr de harina de avena o integral (o la que uses)
30 gr de azúcar mascabo (o 5 sobrecitos o 1 cdita de edulcorante líquido)
1 cdita de polvo de hornear

Esencia de vainilla a gusto
1 huevo
30 gr de ghee o Manteca light o 3 cdas de aceite
Mermelada de frambuesa

Procedimiento:

1. Colocar en un bowl los ingredientes y formar un bollo liso.
2. Cortar las galletitas con el cortante típico, o hacer la formita con un cuchillo.
3. Cocinar en horno moderado aproximadamente 15 minutos.
4. Dejar enfriar y rellenar con la mermelada de frambuesas.

1 me aporta:
60 Kcal
10 gr de hidratos
3 gr de fibra





¡Es algo saludable y chiquito que disfrutamos!
Sacia el antojo dulce que tenemos luego de comer

Cuota de placer

Marroc

Ingredientes:

100 gr de chocolate con leche
100 gr de chocolate blanco
2 cdas de mantequilla de maní

Procedimiento:

1. Derretir el chocolate con leche con 1 cda de mantequilla de maní.
2. Colocar sobre budinera o placa cubierta con papel film o un separador y refrigerar.
3. Derretir el chocolate blanco con la otra cucharada de mantequilla de maní.
4. Colocar sobre la base de chocolate con leche y refrigerar nuevamente.
5. Retirar y cortar los bocaditos.



Bombones

Ingredientes:

100 gr de coco rallado
1 cda de queso crema
3 cdas de dulce de leche
Cobertura de chocolate
al 70 u 80%

Procedimiento:

1. Colocar todos los ingredientes en un bowl menos el chocolate y formar una pasta.
2. Dejar reposar media hora en la heladera.
3. Darle forma redonda con las manos humedecidas y bañar con el chocolate derretido.
4. Colocar en la heladera hasta el momento de consumir.

RINDE
8 a 10
BOMBONES



Bocaditos Cabsha

Ingredientes:

12 cápsulas de oblea para bombones
Dulce de leche sin azúcar
cantidad necesaria

1 cda de cognac o whisky
100 gr de chocolate al 70%

Procedimiento:

1. Mezclar el dulce de leche con la bebida elegida (obviar si hay niños o reemplazar por algunas gotitas de esencia de esos sabores).
2. Rellenar las cápsulas, llevarlas unos minutos al freezer y bañar con el chocolate derretido.
3. Llevar a la heladera hasta el momento de consumir.



LISTA DE SUPER

Vegetales:

verduras cocidas (cebolla, morrón,
zanahoria, zapallito)
lechuga
tomate
zanahoria rallada
repollo
brócoli

Proteínas:

huevos duros
pollo
carne al horno
milanesas
ricota magra
jamón cocido al natural
atún al natural
tofu

Grasas saludables:

palta
aceite de oliva
frutos secos

Hidratos

de carbono:

papas bravas
batatas bravas
calabaza al horno
choclo
pan integral
rapiditas integrales
masa de tarta
empanadas
conos
arvejas
garbanzos
lentejas
quinoa

¡Gracias por llegar hasta acá!

Si te gustó el recetario, me encantaría
que lo compartas etiquetándome!



@daireauxnutricion



@daireauxnutricion



daireauxnutricion.com.ar

Seguime en Instagram
y Facebook para ver el
día a día

Suscribite a mi página
para recibir las novedades
y regalitos!