



GESTANDO CON AMOR

# Recetario

## *Bebes*

@gestandocon

## PAN INTEGRAL

- 500G HARINA INTEGRAL
  - 2 CUCHARADAS SOPERAS DE GERMEN DE TRIGO
  - 3 CUCHARADAS SOPERAS DE SALVADO DE TRIGO
  - 3 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA
  - 1 VASO DE AGUA TIBIA (PUEDE SER MENOS DEPENDIENDO DE LA CONSISTENCIA DE LA MASA)
- 5G DE LEVADURA SECA EN POLVO (1 SOBRE)

PREPARACION: MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES SECOS. AGREGAR EL ACEITE Y EL AGUA TIBIA HASTA FORMAR UN BOLLO. AMASAR CON FUERZA PARA QUE SE ACTIVE LA LEVADURA. DEJAR REPOSAR TAPADO EN UN AMBIENTE CÁLIDO. AMASAR EL PAN Y COLOCARLO EN EL MOLDE. DEJAR LEVAR 30 MINUTOS MÁS. LLEVAR A HORNO MODERADO 25-30 MINUTOS.

## HAMBURGUESA DE LENTEJAS

- 1 HUEVO
  - 1 TAZA DE LENTEJAS (REMOJAR TODA LA NOCHE EN AGUA CON ALGUNAS GOTITAS DE LIMÓN, LUEGO HERVIR HASTA QUE ESTÉN BLANDAS Y PISAR HASTA FORMAR UN PURÉ)
  - 1/2 TAZA DE ARROZ YAMANÍ COCIDO
  - ½ TAZA DE AVENA INSTANTÁNEA
- CONDIMENTOS A GUSTO

PREPARACION: MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES Y ARMAR LOS MEDALLONES. LLEVAR A SARTÉN U HORNO HASTA QUE ESTÉN DORADITOS.

## BASTONCITOS DE BROCOLI Y PAPA

- BROCOLI Y PAPA A GUSTO
- HARINA DE ALMENDRAS 2 CUCHARADAS

PREPARACION: HERVIR EL BROCOLI CON LA PAPA, AGREGAR LA HARINA Y HACER BASTONCITOS CON LA MANO. LLEVAR AL HORNO Y ROCIAR CON ACEITE DE OLIVA.

### **BUDIN DE MANDARINAS**

- 2 MANDARINAS
- 250GR DE HARINA
- 1 HUEVO
- 10 DATILES HIDRATADOS Y PROCESADOS
- 100CM DE ACEITE DE GIRASOL
- UNA CUCHARADA DE POLVO DE HORNEAR

PROCEDIMIENTO: CORTAR LA MANDARINA CON CASCARA Y PONERLA EN LA LICUADORA (SIN SEMILLAS) AGREGAR EL HUEVO Y EL ACEITE Y EL JUGO DE LA OTRA MANDARINA.

LUEGO AGREGAR LA HARINA Y EL POLVO DE HORNEAR, MESCLAR Y COLOCAR EN UN MOLDE, AL HORNO 50 MIN A FUEGO BAJO.

### **BOCADITOS DE PERA Y MANI**

- RODAS DE PERA (YO USE 3 RODAJAS DE PERAS DESHIDRATADAS Y REMOJADAS)
- UN HUEVO
- 3 CUCHARADAS DE HARINA DE MANI
- 1 CUCHARADA DE PASTA DE MANI

PROCEDIMIENTO: MEZCLAS TODOS LOS INGREDIENTES Y COCINAS EN SARTEN VUELTA Y VUELTA

### **TORREJAS DE ARROZ**

- 3 TAZAS DE ARROZ COCIDO (FRÍO)
- 2 HUEVOS
- 1/2 CEBOLLA
- 6 CUCHARADAS DE HARINA DE TRIGO
- ESPECIAS (AL GUSTO)

PROCEDIMIENTO: MEZCLAR EN UN BOL EL ARROZ COCIDO CON LOS HUEVOS BATIDOS. AÑADIR LA CEBOLLA PICADITA, LAS ESPECIAS Y LA HARINA. RECTIFICAR DE HARINA SI FUERA NECESARIO HASTA CONSEGUIR UNA MASA MANEJABLE. ARMAR LAS TORREJAS Y PONER EN UNA SARTÉN CON UN POQUITO DE ACEITE. DORAR POR LOS DOS LADOS.

### **HUMUS DE LENTEJAS**

- 2 TAZAS DE LENTEJAS
- AJO Y LIMON
- ACEITE CANT. NEC.

PROCEDIMIENTO: PROCESAR LA LENTEJA YA COCIDA CON EL AJO Y EL LIMON, E IR AGREGANDO ACEITE. ES UNA PASTA UNTABLE TIPO PURÉ. SE PUEDE HACER CON OTRAS LEGUMBRES COMO GARBANZOS.

## SALSA DE TOMATE

- 1/4 DE TOMATE CHERRY
- 3 TOMATES SECOS
- UN CUARTO DE CEBOLLA
- UN PIQUIN DE AJO
- MEDIA ZANAHORIA

PREPARACION: SALTEAR LA CEBOLLA CON ACEITE DE OLIVA , RALLAR LA ZAHAHORIA Y AGREGAR. LUEGO COLOCAR ESTO MAS LOS TOMATES A LA PROCESADORA Y TRITURAR, UNA VEZ LISTO COCINAR, SE PUEDE FREZZAR EN PEQUEÑAS CANTIDADES.

## COQUITOS

- 1 TAZA DE COCO RALLADO
  - 1 PERA RALLADA
  - 1 HUEVO
  - 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
- UNA PIZCA DE CANELA

PREPARACION: MEZCLAR TODO Y ARMAR LOS MONTONCITOS TIPO COPITO.  
HORNEAR DURANTE 10-15 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN DORADITOS.

## BOCADITOS DE PESCADO

- MERLUZA O BROTOLO SIN ESPINAS Y HERVIDA
- ZAPALLITO VERDE RALLADO Y COCIDO
- MEDIA BATATA
- (PODES PONERLE LAS VERDURAS QUE QUIERAS)

PREPARACION: SE LICUA TODO Y SE HACEN FORMITAAS CON LA MANO, SE COLOCAN EN UN MOLDE CON ACEITE DE OLIVA Y AL HORNO 7 MIN

## GALLES DE ARANDANOS

- MEDIA TAZA DE PASAS DE ARANDANOS O UVAS
- 1 HUEVO
- DOS CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 TAZA DE HARINA INTEGRAL, LA QUE QUIERAS
- UNA CUCHARADA DE POLVO DE HORNEAR

PROCEDIMIENTO: LICUAR LAS PASAS, LUEGO AGREGAR TODOS LOS INGREDIENTES. HACER LAS FORMAS DE GALLES Y AL HORNOOO

### **GALLETITAS DE COLIFROR Y ALBAHACA**

- 100ML DE LECHE (MATERNA O FÓRMULA)
- 1/2 TAZA DE PURÉ DE COLIFOR
- 5 HOJAS DE ALBAHACA PICADA
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA DESHIDRATADA
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 TAZAS DE HARINA A ELECCIÓN

PREPARACIÓN: MEZCLAR LOS INGREDIENTES HASTA LOGRAR UNA MASA TIERNA.

### **GALLETITAS DE NARANJA Y ZANAHORIA**

- 1/4 DE TAZA DE ZANAHORIA RALLADA FINITA
- 1/2 TAZA DE JUGO DE NARANJA
- UN HUEVO
- 1 TAZA DE HARINA DE ARROZ O LA QUE PREFIERAS
- UNA CUCHARADA DE POLVO PARA HORNEAR
- UNA PIZCA DE BICARBONATO

PREPARACIÓN: MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES HASTA FORMAR UNA PASTA QUE SE PUEDA ESTIRAR DARLE LA FORMA QUE QUIERAS Y AL HORNO!

### **MUFFINS DE CHOCLO**

- 1 CHOCLO GRANDE RALLADO
- 1 HUEVO
- 1/2 TAZA CHICA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 TAZA DE HARINA DE ALMENDRAS

MEZCLAR INGREDIENTES Y COLOCAR EN LOS MOLDES

### PANQUEQUES DE BANANA

- 1 BANANA MADURA
- 1 HUEVO
- 3 CUCHARADA DE HARINA INTEGRAL O AVENA

PROCEDIMIENTO: BATIR TODOS LOS INGREDIENTES Y COCINAR EN UNA SARTEN HASTA QUE EL HUEVO ESTE COMPLETAMENTE COCIDO

### MUFFINS DE QUINOA Y BROCOLI

- 1/2 BROCOLI HERVIDO
- 1/2 TAZA DE QUINOA PREVIAMENTE REMOJADA, LAVADA Y HERVIDA
- 1 HUEVO
- 3 CUCHARADAS DE HARINA DE ALMENDRAS (PUEDE SER OTRA)

PROCEDIMIENTO: PROCESAR TODOS LOS INGREDIENTES Y COLOCAR EN EL MOLDE AL HORNO.

### CROQUETAS DE VERDURA

- 1 PAPA
- 1 ZANAHORIA
- 1 ZAPALLITO
- 1 TAZA DE AVENA

PROCEDIMIENTO: RALLAR LAS VERDURAS Y HERVIRLAS, COLAR BIEN, HIDRATAR LA AVENA Y COLAR, MEZCLAR TODO CON UNO O DOS HUEVOS Y HACER BOLLITOS PARA COCINAR AL HORNO



GESTANDO CON AMOR