



Distrito Sano  
HEALTH & WELLNESS

# DÍA DEL NIÑO

RECETARIO ABRIL

# PEANUT BUTTER-BANANA MINI COOKIES



## INGREDIENTES:

- Crema de cacahuete natural ( $\frac{3}{4}$  tz)
- Plátano maduro (1 pz)
- Harina de coco (1  $\frac{1}{2}$  tz)
- Miel de monk fruit (1C)
- Extracto de vainilla (1c)
- Sal de mar (una pizca)



## PREPARACIÓN:

1. Con ayuda de un tenedor, aplasta el plátano hasta obtener una consistencia de puré.
2. Precalienta el horno a 170°C.
3. Mezcla todos los ingredientes con ayuda de una batidora o colócalos en un procesador de alimentos de 2 a 3 minutos.
4. Forma pequeñas bolitas con la masa, colócalas en una bandeja con papel antiadherente y con un tenedor aplasta un poco las bolitas de masa.
5. Hornea de 12 a 15 minutos o hasta que tengan un color doradito.
6. Retira del horno y deja enfriar

# QUINOA BALLS



SUGAR FREE



VEGAN

## INGREDIENTES:

- Quinoa cocida (1 tz)
- Camote (1 pz)
- Panko o pan molido integral (1 tz)
- Levadura nutricional (2C)
- Ajo en polvo ( $\frac{1}{4}$  c)
- Sal de mar ( $\frac{1}{4}$  c)
- Paprika ( $\frac{1}{4}$  c)
- Comino ( $\frac{1}{4}$  c)



## PREPARACIÓN:

1. Cocina el camote en agua hervida, una vez cocido, retira la piel y aplasta para obtener un puré.
2. Coloca todos los ingredientes en un bowl y mezcla para obtener una masa.
3. Forma las bolitas con la masa y cocinalas al sartén con unas gotitas de aceite de oliva o al horno a 200°C por 20 minutos.

# SPINACH MUFFINS



## INGREDIENTES:

- Hojuelas de avena (2 tz)
- Polvo para hornear (1 c)
- Sal de mar ( $\frac{1}{4}$  c)
- Canela en polvo (1c)
- Huevo (2 pz)
- Leche de almendras ( $\frac{1}{4}$  tz)
- Aceite de aguacate ( $\frac{1}{4}$  tz)
- Vinagre de cidra de manzana (1  $\frac{1}{2}$  c)
- Plátanos maduros (2 pz)
- Miel de monk fruit ( $\frac{1}{3}$  tz)
- Extracto de vainilla ( $\frac{1}{2}$  C)
- Espinacas



## PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 350°F.
2. Licua las hojuelas de avena, polvo para hornear, canela y sal de mar. Vacía la mezcla en un bowl mediano.
3. Licua el resto de los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Vierte la mezcla en el bowl, y con ayuda de una espátula de silicon incorpora muy bien todos los ingredientes.
5. Coloca la mezcla en un molde para cupcakes.
6. Hornea de 17 a 20 minutos.
7. Une vez listos, retira del horno y deja enfriar.

# MOUSSE DE MANGO



GLUTEN FREE



SUGAR FREE

## INGREDIENTES:

- Mango (2 tz)
- Monk fruit (¼ tz)
- Grenetina (1c)
- Agua (3C)
- Yogurt griego sin azúcar (1 ½ tz)



## PREPARACIÓN:

1. Corta en cubitos el mango.
2. En un sartén a fuego medio, agrega los cubitos de mango, 2C de monk fruit granulado y 1C de agua. Cocina revolviendo cada 2 minutos o hasta que el mango se ablande y comience a soltar juguito.
3. En un procesador de alimentos, revuelve la mezcla hasta que esté suave y con ayuda de un colador cuela en un tazón grande.
4. Coloca 2C de agua hirviendo en un bowl pequeño y agrega la grenetina para activarla. Revuelve hasta que se haya disuelto.
5. Agrega la mezcla sobre el tazón grande y revuelve hasta combinar muy bien.
6. Añade el yogurt griego sin azúcar a la mezcla y sigue batiendo.
7. Bate la clara de huevo en un bowl limpio y seco, agrega gradualmente el monk fruit granulado restante, 1c a la vez, batiendo hasta que se haya disuelto por completo.
8. Añade la mezcla anterior al tazón grande y revuelve despacio.
9. Divide la mezcla en 4 vasos y deja en el refrigerador por al menos 4 horas. Para servir puedes añadir más trocitos de mango para decorar.



# CROQUETAS DE ATÚN



GLUTEN FREE



SUGAR FREE

## INGREDIENTES:

- Atún desmenuzado (90 gr)
- Harina de avena ( $\frac{1}{3}$  tz)
- Huevo (1 pz)
- Zumo de limón
- Zanahoria
- Cebolla
- Cilantro
- Ajo en polvo
- Sal de mar
- Pimienta molida



## PREPARACIÓN:

1. Pica finamente la cebolla, el cilantro y la zanahoria.
2. Mezcla el atún con el huevo y las verduras, sazónala con ajo en polvo, zumo de limón, pimienta y sal.
3. Forma las croquetas con la mezcla de atún.
4. Cocínalas en un sartén pre calentado hasta que estén doraditas.
5. Sirve y disfruta.

# MUGCAKE DE MANZANA Y CANELA



GLUTEN FREE



SUGAR FREE

## INGREDIENTES:

- Hojuelas de avena ( $\frac{1}{3}$  tz)
- Huevo (1pz)
- Hemp (2C)
- Leche de almendras
- Canela en polvo
- Polvo para hornear ( $\frac{1}{2}$  c)

## TOPPINGS:

- Manzana ( $\frac{1}{2}$  pz)
- Crema de cacahuete (15gr)
- Miel de monk fruit

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla o licua todos los ingredientes del mugcake (excepto los toppings).
2. Vierte la mezcla en una taza o refractario apto para el microondas.
3. Cocina el mugcake en el microondas por 3 minutos en intervalos de 1 minuto.
4. Pica la manzana en cubitos.
5. Agrega los toppings al mugcake y disfruta.



# FRESAS CUBIERTAS DE CHOCOLATE



GLUTEN FREE



SUGAR FREE

## INGREDIENTES:

- Fresas
- Chocolate 80-100% cacao

## TOPPINGS:

- Coco rallado sin azúcar (2C)
- Nuez picada (30 gr)



## PREPARACIÓN:

1. Lava y desinfecta las fresas.
2. Derrite el chocolate en el microondas (en intervalos de 30 segundos) o a baño María. Mezcla hasta obtener una consistencia líquida.
3. Una vez listo el chocolate, sumerge las fresas en el chocolate y coloca encima los toppings.
4. Lleva al congelador de 3 a 5 horas y disfruta.

# PEANUT BUTTER BANANA BROWNIES



GLUTEN FREE



SUGAR FREE

## INGREDIENTES:

- Plátano grande (2 pz)
- Mantequilla ghee (3 C)
- Leche de almendras (3 C)
- Crema de cacahuate (60 gr)
- Extracto de vainilla (1 c)
- Harina de avena (1 tz)
- Cacao en polvo (¼ tz)
- Monk fruit o endulzante en polvo (2 C)
- Polvo para hornear (1 C)
- Tableta de chocolate 80-100% (¼ tz)  
(derretido a baño María)



## PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. En un bowl machaca los plátanos hasta formar un puré.
3. Derrite la tableta de chocolate a baño María o en el microondas en intervalos de 30 segundos.
4. Agrega el chocolate derretido resto de los ingredientes (reserva 30 gr de crema de cacahuate) al puré de plátano y mezcla hasta que todo se encuentre bien incorporado.
5. Vierte la mezcla en un molde previamente engrasado o con papel encerado para que sea más fácil de desmoldar.
6. Agrega en forma de gotas los 30gr de crema de cacahuate que reservamos y mezcla con un palillo para dar un look marmoleado.
7. Hornea por 25 minutos a 180° C.
8. Retira del horno y una vez que se haya enfriado, corta los brownies.