

RECETAS SALUDABLES PARA HALLOWEEN

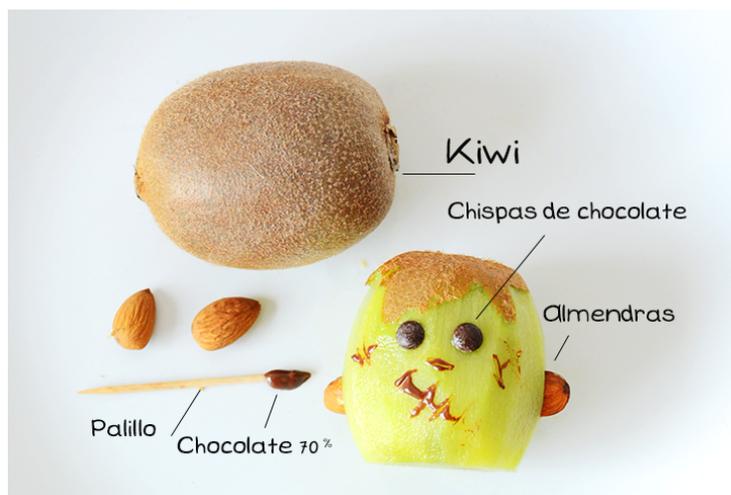
1. KIWISTEIN

INGREDIENTES:

- 1 kiwi
- 1 cuadrito de chocolate
- 2 almendras
- 2 chispas de chocolate

PREPARACIÓN:

- Pelar los kiwis y dejar un poco de cáscara para que haga de "pelo".
- Coloca las chispas de chocolate a modo de ojos.
- Derrite el chocolate y con la ayuda de un palillo, dibuja la boca y las marcas en la cara.
- Pon las almendras como brazo.
- ¡¡Y listo!!



M. FERNANDA URREJOLA

NUTRICIONISTA - AURICULOTERAPEUTA

2. HUEVOS RELLENOS CON ACEITUNAS

INGREDIENTES:

- huevos
- 1 yogur natural
- aceitunas

PREPARACIÓN:

- Lavar los huevos y poner a cocer en una olla por 15 min aprox. hasta que queden como huevos duros.
- Romper y retirar cáscara.
- Cortar por la mitad y sacar la yema.
- En un bol agregar la yema con un poquito de yogur natural y mezclar (pueden agregar cibulette).
- Con una cucharita rellenar el huevo con la mezcla anterior.
- Cortar las aceitunas para hacer forma de araña.
- ¡Y listo!



M. FERNANDA URREJOLA

NUTRICIONISTA - AURICULOTERAPEUTA

3. GALLETAS SPIDER

INGREDIENTES:

- ½ taza de mantequilla de maní
- ¼ taza de sucralosa + 3 cdas de miel o azúcar
- 1 taza de harina de avena o harina de trigo integral
- 1 huevo grande
- cuadritos de chocolate para fundir 70% cacao, para hacer la arañitas
- Semillas de sésamo (para poner los ojitos)

PREPARACION:

- Mezclar el ensulzante con el huevo muy bien, agregar la mantequilla de maní y seguir mezclando hasta tener todo bien integrado. Tamiza la harina sobre el resto de ingredientes y mezclar hasta tener una especie de masa pegajosa.
- Con las manos ligeramente húmedas procede a armar una bolitas y aplasta hasta que tengan el tamaño que desees. Puedes apretar ligeramente con un tenedor para dar textura a tus galletas.
- Cortar los chocolates según el tamaño que requiera tu galleta, puedes cortar las esquinas para dar una aspecto ovalado.
- Pon el trocito de chocolate sobre la galleta y presiona ligeramente. Haz lo mismo con todas las galletas que quieras.
- Llevar al horno por 8-10 min a 280-300 °c (cada horno es un mundo, así que vigila tus galletas, una vez que están ligeramente doradas, estarán listas) en este punto puedes poner los ojitos a tus arañas para que se queden pegados.
- Derrite 1 o 2 cuadritos de chocolate y haz las patitas con ayuda de un palillo.

- Deja enfriar completamente las galletas 1 hora.
- ¡¡Y listo!!.



M. FERNANDA URREJOLA
NUTRICIONISTA - AURICULOTERAPEUTA

4. PIMENTONES RELLENOS

INGREDIENTES:

- Pimentón
- Verduras
- Quinoa o arroz
- Carne molida o proteína de soya

PREPARACIÓN:

- Cocinar el arroz o quínoa.
- Cocinar la carne molida o la proteína de soya.
- Saltear verduras varias en un wok (pimentón, champiñones, zanahoria, cebollin, etc)
- Con un cuchillo corta el pimentón dándole forma de carita de halloween
- Rellenar el pimentón con los ingredientes mencionado anteriormente y llevar al horno por unos 15 -20 min a 180°C.



M. FERNANDA URREJOLA

NUTRICIONISTA - AURICULOTERAPEUTA

5. MOMIAS DE BANANA

INGREDIENTES:

- Plátanos
- Mantequilla de maní o chips de chocolate

PREPARACIÓN:

- Cortar los plátanos por la mitad y congelar por unas horas.
- Sacar, insertar un palo para darle forma de helado y decorar con chips de chocolate los ojos y decorar con mantequilla de maní para darle diseño de momias.
- ¡Y listo!



M. FERNANDA URREJOLA
NUTRICIONISTA - AURICULOTERAPEUTA

6. MANOS DE HUMMUS

INGREDIENTES:

- 380 g Garbanzos
- 1 Ajo
- 70 g Ac. Canola
- Sal
- 1 Zanahoria

PREPARACION:

- Cocer los garbanzos
- En una juguera poner los garbanzos u otra legumbre cocida, el ajo, el aceite y la sal. Triturar hasta que quede bien homogéneo.
- Poner en un bol el hummus y decorar en forma de dedos y pegar las uñas de semillas de zapallo con el hummus.



M. FERNANDA URREJOLA
NUTRICIONISTA - AURICULOTERAPEUTA

7. GUACAMOLE BATS

INGREDIENTES:

- Palta
- Aceitunas
- Tikas de betarraga

PREPARACIÓN:

- Lavar y cortar la palta por la mitad.
- Sacar con una cuchara la palta y moler.
- Cortar la aceituna y poner de ojo
- Hacer forma de murciélago con las tortillas de betarraga
- ¡Y listo!



M. FERNANDA URREJOLA

NUTRICIONISTA - AURICULOTERAPEUTA