



CURSO: ALIMENTACION, FE Y SALUD

"Momentos Especiales"

TALLER DE DELICIAS
SALUDABLES PARA
DÍAS DE FIESTA



Tarta de frutas (1)



MASA

1/2 taza de almendras molidas

2/3 taza de harina de avena

1 cucharadita de sal

½ taza coco rallado

2 cucharadas de miel

2 cucharadas de agua fría

PREPARACIÓN

Mezclar todos los Ingredientes, hasta formar una mezcla homogénea.

Distribuir en un molde de 22 cm con 5 mm de altura.

Poner a horno precalentado a 180° C por 10 minutos.

Tarta de frutas (2)



CREMA PASTELERA

1500 ml de leche de vegetal (avena o almendras o soya).

50 gramos de almidón de maíz.

Mezclar muy bien ambos ingredientes en frío. Encender fuego medio.

Cuando comience a hervir, revolver por 1 minuto. Distribuir sobre masa retirada del horno. Esperar que se enfríe a temperatura ambiente. Decorar con fruta a gusto.

GELATINA VEGANA

1/2 taza de agua

1 cucharada de agar-agar

Mezclar en frío. Luego encender fuego medio y revolver por 3 minutos.

Aplicar caliente sobre la fruta.

Pan de Pascua "Vegano"



INGREDIENTES

1 taza de harina común.
3/4 taza de harina de avena.
1 1/2 taza nueces o almendras molidas
1 cucharada de canela en polvo
1 cucharada de clavo de olor en polvo.
Esencia de pan de pascua a gusto.
3/4 taza de panela o 1/2 taza de eritritol o
3 cucharadas grandes de miel.
2 cucharaditas polvo de hornear
1 cucharadita carbonato de sodio
Pizca de sal
225 ml de leche de almendras o soya o
avena.
90 ml de jarabe de arce o 1 cucharadas
de miel.
3 cucharadas de jugo de limón.

PREPARACIÓN

Juntar todos los ingredientes secos en un bowl y los líquidos en otro. Agregar los ingredientes líquidos, hasta formar una masa homogénea. Distribuir en 2 moldes medianos de papel. Horno precalentado a 180° C por 22 minutos.



Bolitas de Nueces (1)

INGREDIENTES

2 tazas harina blanca
1 cucharadita de esencia vainilla
1 taza nueces molidas
1/2 o 3/4 taza azúcar (la más integral)
2 a 3 cucharadas de yogurt Plano o
leche vegetal según necesidad.



PREPARACIÓN

Unir todos los ingredientes en una fuente profunda. Mezclar bien. Mojar con yogurt o leche y formar masa firme (no reseca). No es necesario sobar la masa, solo integrar bien. Formar bolitas y colocar en lata con antiadherente. Llevar a horno precalentado (180° C) por 10 a 12 minutos. Al retirar del fuego pasar por azúcar flor.

Bolitas de Nueces (2)



OPCIÓN PARA AZUCAR FLOR

2 cucharadas de eritritol y 1/2 de maizena.

Mezclar o colocar en licuadora para pulverizar la mezcla .



OPCIÓN SIN GLUTEN

1 taza harina avena sin gluten
1/4 taza harina garbanzos
1/2 taza de maizena
1/4 taza harina arroz integral

Mezclar muy bien antes de utilizar.

Bolitas de almendras



INGREDIENTES

2 tazas harina blanca

1 cucharadita de esencia vainilla

1 taza almendras molidas

1/2 o 3/4 taza azúcar (la más integral)

2 a 3 cucharadas de yogurt "plano" o leche vegetal según necesidad.

1 cucharada de ralladura naranja.



PREPARACIÓN

Unir todos los ingredientes en una fuente profunda. Mezclar bien.

Mojar con yogurt o leche y formar masa firme (no reseca). No es necesario sobar la masa, solo integrar bien. Formar bolitas y colocar en lata con antiadherente. Llevar a horno precalentado (180° C) por 10 a 12 minutos. Al retirar del fuego pasar por azúcar flor.



Crumble de Manzana (1)

BASE

4 manzanas

Jugo de 1 naranja

2 cucharadas de mermelada

1 cucharadita de canela polvo

1/4 cucharadita de nuez moscada o
de jengibre en polvo.



PREPARACIÓN

Trozar manzanas en cubos medianos. Mezclar con todos los ingredientes. Colocar en fuente y llevar a horno precalentado a 180° C por 10 minutos.

Crumble de Manzana (2)



INGREDIENTES

1 y 1/2 taza de avena
1/4 taza harina de avena (moler en licuadora)
1 taza de mezcla de frutos secos
2 cucharadas de azúcar integral
Canela a gusto
4 cucharadas de leche vegetal
1 o 2 cucharadas de puré de manzanas.

PREPARACIÓN

Mezclar muy bien todos los ingredientes. Retirar las manzanas del horno y colocar esta mezcla húmeda sobre las manzanas horneadas. Llevar a horno nuevamente por 10 minutos más. Retirar.
Puede servir caliente o frío .

ALTERNATIVA

Cambiar manzanas por peras.
Proceder de la misma forma.



Barritas de avena y dátiles (1)

INGREDIENTES

Preparar pasta tipo crema de caramelo:

1 taza de dátiles remojados en una taza de agua.

1 cucharada de mantequilla de maní

1 cucharada de crema de coco o tofu suave o leche (es para dar suavidad a esta pasta)

1 cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

Primero filtrar bien los dátiles y retirar su pepa. Puede guardar el agua para otra preparación.

Procesar todos los ingredientes en un procesador hasta lograr pasta cremosa. Reservar.

Barritas de avena y dátiles (2)



INGREDIENTES

1/2 taza de avena
4 cucharadas de almendras molidas
3 cucharadas de la pasta de dátiles que reservó antes.

BASE

Colocar todo en el mismo procesador y formar una nueva pasta que será la base de estas barras.

PREPARACIÓN

Colocar base en una bandeja, estirar bien hasta más o menos 1 cm de alto. Cubrir con resto de pasta de dátiles. Cubrir con maní a gusto. Apretarlos suavemente en la pasta. Llevar a freezer por 2 horas, luego cortar barras a gusto y mantener refrigerado.