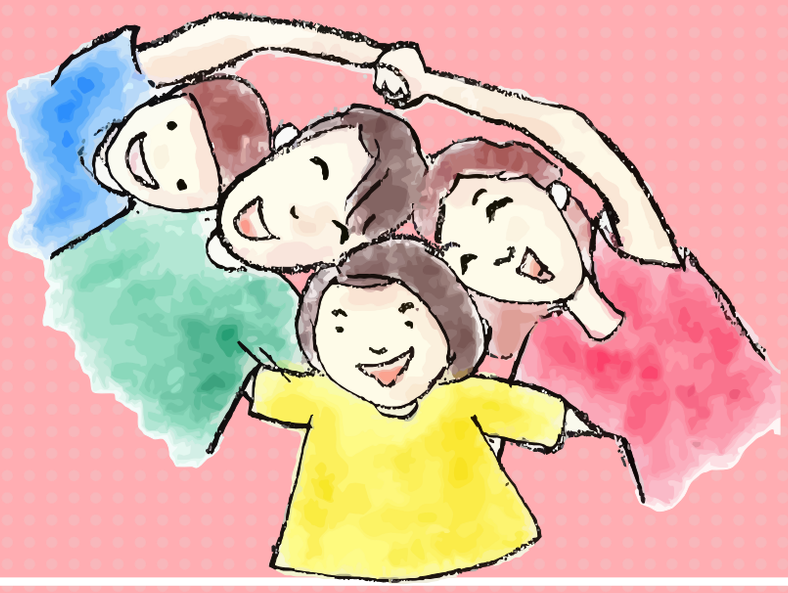
COCINANDO EN FAMILIA.

- Hoy los invitamos a disfrutar la tarde en familia, cocinando postres fáciles y saludables que a todos los encantarán.
- No olviden compartir sus creaciones culinarias con el hashtag #GlobalBeWellDay y comparte tu experiencia con fotos o videos al correo chilecomunicaciones@cognita.com



PANQUEQUES DE AVENA Y PLATANO

INGREDIENTES

- 1 taza de avena tradicional
- 2 huevos
- 1 plátano (mientras más maduro mejor)
- Una cucharadita de Canela Molida
- Una cucharadita de Esencia de Vainilla
- Endulzante(a gusto)
- 1/4 de taza de leche.
- 20 gr de aceite de coco o el que tengan.

PREPARACIÓN

- Dejar todos los ingredientes y utensilios sobre la mesa para que sea más fácil preparar nuestos panqueques.

PROCEDIMIENTO

01 En una procesadora poner todos los ingredientes, menos los huevos y el aceite de coco. Mezclar por un minuto o dos hasta que todo quede bien integrado.

02 Luego, agregar los huevos y volver a mezclar por unos segundos hasta que se vuelva una masa homogénea

03 Calentar un sartén grande, colocar el aceite. Poner un cucharón mediano de mezcla por panqueque y cocinar hasta que empiecen a aparecer burbujas por el lado de arriba; dar vuelta y cocinar por el otro lado hasta que estén dorados. Sacar del sartén y mantener tapados hasta terminar con toda la mezcla, también se pueden recalentar en el horno.

04 Servir acompañados de berries y maple syrup o la miel que deseen

GALLETAS DE AVENA Y MANZANA

INGREDIENTES

- 1 manzana verde
- Jugo de ½ limón
- 1 taza de avena tradicional
- 1/3 taza de harina de avena o la harina que tengan.
- 1 cucharadita de Canela Molida
- 1/3 taza de azúcar rubia
- 1 clara de un huevo extra grande
- 1 cucharada de aceite de coco derretido o aceite de maravilla

PREPARACIÓN

- Dejar todos los ingredientes y utensilios sobre la mesa para que sea más fácil preparar nuestos panqueques.

PROCEDIMIENTO

01 Calentar el horno a 180°C

02 Pelar la manzana y rallarla gruesa. Poner la manzana en un bol y rociarla con el jugo de limón. Agregar el resto de los ingredientes al bol con la manzana y formar una masa blanda.

03 Poner de a cucharadas la mezcla, en una bandeja con silpat o papel mantequilla (si quieren dar forma más redonda, se mojan levemente las manos para tocarlas). Hornear por 12 minutos o hasta que estén doradas.

04 Dejar enfriar y desmoldar.

GALLETAS DE AVENA Y MIEL

INGREDIENTES

- 65 gr de mantequilla sin sal, blanda
- 1/3 taza de azúcar rubia
- taza de miel de abejas
- 1 huevo1 cucharada de agua
- ½ taza de harina integra o la harina que tengan.
- 1½ cucharadita de Canela Molida
- ¼ cucharadita de Bicarbonato de Sodio
- 2 tazas de avena tradicional

PREPARACIÓN

- Dejar todos los ingredientes y utensilios sobre la mesa para que sea más fácil preparar nuestos panqueques.

PROCEDIMIENTO

01 Calentar el horno a 180°C

02 Batir la mantequilla con la azúcar rubia y la miel hasta tener una mezcla cremosa. Agregar el huevo y el agua, batir bien hasta incorporar. Adicionar el resto de los ingredientes y mezclar hasta integrar.

03 Poner de a cucharadas la mezcla en una lata de horno. Hornear por 10 a 12 minutos o hasta que las galletas estén doradas (deben tener cuidado que las galletas tienden a dorarse mucho por la miel).

04 Dejar enfriar y desmoldar.

MUFFINS DE ZANAHORIAS

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite de maravilla
- ½ taza de azúcar rubia
- ½ cucharada de miel
- 1 cucharadita de Esencia de Vainilla
- ¾ taza de puré de manzanas cocidas, sin azúcar
- ½ taza de harina blanca
- ½ taza de harina integral
- ½ taza de harina de avena (puede reemplazarse por blanca o integral)1
- cucharadita de Canela Molida
- 1 cucharadita de Polvos de Hornear
- Hojuelas de avena para espolvorear
- 1 taza de zanahoria rallada

PREPARACIÓN

- Dejar todos los ingredientes y utensilios sobre la mesa para que sea más fácil preparar nuestos panqueques.

PROCEDIMIENTO

01 Calentar el horno a 180°C. Poner papelitos especiales para hornear en 10 moldes individuales de muffins (o mantequillar muy bien el molde). Reservar

02 Batir el huevo con el azúcar, la miel y la Esencia de Vainilla hasta tener una mezcla cremosa, batir unos 3 a 4 minutos. Incorporar el puré de manzanas y batir hasta integrar

03 Agregar las harinas, la zanahoria, la Canela Molida y los Polvos de Hornear, batir sólo hasta homogenizar la mezcla.
Dividir la mezcla entre los moldes preparados. Espolvorear con la avena.
Hornear por 25 minutos o hasta meter un palito al medio de uno de los muffins, éste salga seco

04 Dejar enfriar y disfrutar.

BATIDO DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 2 duraznos chicos, picados
- 1 taza de frutillas picadas
- 1 yogurt natural
- 1 jugo de una naranja
- 1 a 2 cucharadas de miel de abejas o azúcar rubia

PREPARACIÓN

- Dejar todos los ingredientes y utensilios sobre la mesa para que sea más fácil preparar nuestos panqueques.

PROCEDIMIENTO

01 Congelar el platáno 4 horas antes de comenzar.

02 Para preparar el batido poner todos los ingredientes en la licuadora y procesar hasta tener una mezcla homogénea.

03 Poner en vasos y servir.

04 Disfrutar en familia.

CHIPS DE MANZANA CON CANELA

INGREDIENTES

- 2 manzanas, verdes o fuji
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de Canela Molida.

PREPARACIÓN

- Dejar todos los ingredientes y utensilios sobre la mesa para que sea más fácil preparar nuestos panqueques.

PROCEDIMIENTO

01 Prender el horno a la temperatura más baja que tenga el horno (entre 130°C y 150°C). Colocar papel mantequilla a 2 o 3 bandejas de horno.

02 Con una mandolina o un cuchillo laminar finamente las manzanas (es muy importante que las laminas sean lo más finas posibles para que queden crujientes como papas fritas). Poner las láminas de manzanas, en una sola capa, sobre las bandejas de horno preparadas.

03 Mezclar la azúcar con la Canela Molida y con esta mezcla espolvorear las manzanas.

04 Hornear las manzanas por 1 hora, luego dar vuelta y hornear por otra hora. Dejar enfriar y servir

ROLLITOS PAN DE MOLDE

INGREDIENTES

- 12 panes de molde grande, sin orillas
- 6 huevos duros
- 5 cdas de mayonesa
- Sal a gusto
- Pimienta Blanca Molida a gusto
- 12 lonjas de jamón de pavo (o del tipo que deseen)
- Eneldo Deshidratado.

PREPARACIÓN

- Dejar todos los ingredientes y utensilios sobre la mesa para que sea más fácil preparar nuestos panqueques.

PROCEDIMIENTO

01 Uslear los panes y reservar.

02 Moler los huevos duros junto con 4 cucharadas de mayonesa, aliñar con sal y Pimienta Blanca Molida a gusto.

03 Esparcir la mezcla de huevo con mayonesa en toda la superficie de los panes preparados. Luego en la mitad poner una lonja de jamón. Enrollar y luego cortar en 4 piezas cada rollo. Esparcir un poco de mayonesa arriba de cada rollito y luego espolvorear Eneldo Deshidratado para decorar

04 Servir y disfrutar en familia.

BARRITAS DE AVENA Y FRAMBUESA

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de harina
- 1 ½ taza de avena
- ¾ taza de nueces picadas
- ¾ taza de azúcar rubia
- ½ cucharadita de Canela
- ¾ cucharadita de Bicarbonato de Sodio
- 2 cucharadas miel
- 185 gr de mantequilla sin sal, blanda
- 4 cucharadas de mermelada de frambuesas (o de preferencia)

PREPARACIÓN

- Dejar todos los ingredientes y utensilios sobre la mesa para que sea más fácil preparar nuestos panqueques.

PROCEDIMIENTO

01 Calentar el horno a 180C.

02 Mantequillar un molde cuadrado de 24 cm apróx., poner papel mantequilla en el fondo y mantequillar. Reservar.

03 Mezclar la harina, avena, nueces, azúcar, y Bicarbonato de Sodio. Agregar la miel junto a la mantequilla y con las manos formar migas.
Poner la mitad de las migas en el fondo del molde preparado, haciendo un pequeño borde. Luego poner la mermelada y tapar con el resto de las migas. Hornear la preparación por 40 a 45 minutos o hasta que la masa esté levemente dorada.

04 Sacar del horno, enfriar y luego cortar en 16 cuadrados.