

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Alegrías Energéticas de Chocolate

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingrediente:	Observaciones (Marca)
250	grs	Chocolate semiamargo para derretir	
2	cds	Cacahuete o nuez en trozo	Si lo desea se pueden utilizar ambos ingredientes.
2	cds	Chía	
2	tzs	Amaranto	
		Aceite de cocina	
		Utensilios:	
		Cacerola	
		Bowl	
		Pala	
		Moldes para cupcake	
		Cuchara	

#	Preparación:
1	Dorar el cacahuete o nuez y el amaranto (ambos por separado) y reservar.
2	Derretir a baño maría el chocolate.
3	Incorporar el chocolate derretido, los cacahuates o nueces, el amaranto y la chía.

4	Mover constantemente hasta cubrir perfectamente todos los granos y semillas. Una vez logrado apagar el fuego.
5	Engrasar los moldes con aceite vegetal.
6	Pasar la mezcla a los moldes y compactar con la ayuda de una cuchara. Dejar entibiar.
7	Ya tibios, llevarlos a congelar por aproximadamente 10 o 20 minutos o hasta que estén firmes.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Alegría de Miel

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingrediente:	Observaciones (Marca)
1 ½	tz	Amaranto	
150	grs	Piloncillo	
1/2	tz	Miel de abeja	
10	ml	Jugo de limón	
¼	tz	Pepita de calabaza	
¼	tz	Pasas o arándanos	
¼	tz	Nuez picada o en mitades	
		Utensilios:	
		Cacerola	
		Pala de madera	
		Cuchillo	

		Papel encerado	
		Charola	
		Rodillo	

#	Preparación:
1	Dorar el amaranto y cada una de las semillas por separado y reservar.
2	En una cacerola poner el piloncillo, la miel, el limón y 50 ml de agua.
3	Llevar a fuego bajo por 3 minutos aproximadamente o hasta obtener un jarabe, posteriormente apagar el fuego.
4	Incorporar el amaranto tostado al igual que la mitad de las semillas al jarabe.
5	Incorporar perfectamente con la mayor rapidez para evitar que enfríe.
6	Sobre la superficie lisa colocar el papel encerado y engrasar ligeramente.
7	Colocar sobre el papel encerado las semillas que no se incorporaron al jarabe y sobre estas vaciar el amaranto con el resto de las semillas. Aplanar hasta conseguir un rectángulo de la altura que desee.
8	Meter al refrigerador por aproximadamente 10 minutos y posteriormente cortar en barras.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Alegría de Chocolate Blanco

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingrediente:	Observaciones (Marca)
250	grs	Chocolate blanco para	

		derretir	
80	grs	Amaranto	
50	grs	Galleta molida de su preferencia	
40	grs	Semillas	Almendras, nuez, piñones, arándanos etc.
		Utensilios:	
		Cacerola	
		Bowl	
		Pala de madera	
		Moldes o charola	
		Papel encerado	

#	Preparación:
1	Derretir el chocolate blanco a baño maria.
2	Dorar las semillas y reservar.
3	Agregar la galleta y las semillas al chocolate derretido y mezclar perfectamente.
4	Incorporar el amaranto hasta cubrir por completo toda la mezcla con chocolate.
5	Engrasar los moldes y en los mismos vaciar la mezcla.
6	Compactar con ayuda de una cuchara.
7	Meter a refrigeración por aproximadamente 105 minutos o hasta que enfríe la mezcla.