Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Panqué de avena y plátano.

Tiempo de Preparación:	**Descripción:**		

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
300	grs.	Plátano tabasco.	
200	grs.	Avena molida.	
2	Pzas.	Huevo.	
1	Cda.	Vainilla.	
30	grs.	Chispas de chocolate.	
1	Cda.	Polvo para hornear.	
50	grs.	Mantequilla.	
30	grs.	Amaranto.	
100	Ml.	Leche.	
		Papel encerado.	
		Utensilios:	
		Báscula.	
		Taza medidora.	
		Refractario.	
		Bowl.	
		Cacerola.	
		Colador.	

#	**Preparación:**
1	Mezclar los secos , avena, amaranto y polvo de hornear.
2	Fundir la mantequilla.
3	Machacar los plátanos e integrar los huevos, enseguida el resto de los ingredientes de manera envolvente.
4	Colocar sobre papel encerado en un refractario y hornear a 180°c por 30 min.
5	Dejar enfriar y rebanar.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Muffin de Almendra Frutos Rojos.

Tiempo de Preparación:	**Descripción:**		

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
2	Pzas.	Huevo.	
150	Ml.	Yogurt griego.	
1	Cdas.	Polvo para hornear.	
3	Sobres.	Splenda.	
50	**grs.**	**Frutos rojos.**	Fresa, zarzamora, blueberry, frambuesa o zarzamora.
125	grs.	Almendra molida.	
1	Cdta.	Canela en polvo.	
1	Cdta.	Vainilla.	
		Papel encerado.	
		Utensilios:	
		Báscula.	
		Taza medidora.	
		Refractario.	
		Bowl.	
		Cacerola.	
		Colador.	

#	**Preparación:**
1	Lavar y desinfectar las frutas.
2	Batir los huevos junto con el endulzante y el yogurt griego.
3	Picar los frutos y mezclar con la canela y vainilla.
4	Mezclar envolvente los ingredientes con el huevo.
5	Colocar en capacillos y hornear a 180°c por 20 minutos
6	Dejar reposar a enfriar.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Pastel de Zanahoria.

Tiempo de Preparación:	**Descripción:**		

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
90	Ml.	Aceite vegetal.	
4	Sobres.	Splenda.	
2	Pzas.	Huevo.	
70	Ml.	Jugo de naranja.	
1	Cda.	Polvo para hornear.	
1	Tza.	Zanahoria rallada.	
1	Tza.	Amaranto.	
25	grs.	Nuez.	O almendras, cacahuates, etc.
25	grs.	Arándanos.	
1	Cda.	Vainilla.	
1	Cdta.	Canela.	
2	Cda.	Fécula de maíz.	
		Para el batun:	
150		Yogurt griego.	Sin azúcar.
30		Jugo de zanahoria.	
2		Miel de agave.	
40		Queso crema.	

		Papel encerado.	
		Utensilios:	
		Báscula .	
		Taza medidora.	
		Refractario.	
		Bowl.	
		Colador.	

#	**Preparación:**
1	Batir los huevos con el endulzante.
2	Mezclar los vegetales rallados con los frutos secos.
3	Mezclar el resto de los ingredientes.
4	Colocar sobre papel encerado en un molde de panque y hornear a 200°c por 25 min.
5	**Para el betún:**
6	Dejar a temperatura ambiente el queso crema.
7	Mezclar con un globo los ingredientes y refrigerar.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Brownie

Tiempo de Preparación:	**Descripción:**		

Cantidad:	**Unidad:**	**Ingredientes:**	**Observaciones (Marca)**
150	grs.	Plátano tabasco.	
50	grs.	Almendra molida.	
4	Cdas.	Cocoa en polvo.	
1	Cda.	Vainilla.	
50	**grs.**	**Nueces.**	O almendra, cacahuate, etc.
2	Pzas.	Huevo.	
70	grs.	Chocolate amargo.	
2	Cdas.	Mantequilla clarificada.	Se realizará en la clase.
		Papel encerado.	
		Utensilios:	
		Báscula.	
		Taza medidora.	
		Refractario.	
		Bowl.	
		Cacerola.	
		Colador.	

#	**Preparación:**
1	Clarificar: se calienta la mantequilla a fuego bajo sin que hierva, dejar reposar se decanta dejando los sólidos aparte.
2	Fundir a baño maría el chocolate con la mantequilla
3	Mezclar la harina de almendra con el cacao.
4	Machacar los plátanos e integrar los huevos, enseguida el resto de los ingredientes de manera envolvente.
5	Colocar sobre papel encerado en un refractario y hornear a 200°c por 25 min.
6	Dejar enfriar y cortar en cuadros.