



Utensilios:

- Horno.
- Microondas.
- Licuadora.
- Refrigerador.
- Estufa.
- Báscula digital de cocina.
- Tazas medidoras.
- Cucharas medidoras.
- Bowls o recipientes para mezclar.
- Recipientes aptos para microondas.
- Espátulas de silicón.
- Batidor globo.
- Cucharas.
- Tenedor.
- Cuchillo.
- Tabla para cortar.
- Olla pequeña.
- Sartén pequeño.
- Molde para cheesecake.
- Molde para muffins.
- Capacillos de papel para muffins.
- Moldes individuales para gelatina.
- Recipiente pequeño para preparar el queque.
- Papel para hornear o papel encerado.
- Rejilla para enfriar, opcional.
- Guantes térmicos para horno.
- Toallas de cocina.
- Papel absorbente.
- Recipientes herméticos para almacenar las preparaciones.
- Cronómetro o temporizador.

Equipos:

También es recomendable contar con:

- Procesador de alimentos, para triturar la avena y las nueces.
- Espátula de repostería.
- Brocha de silicón para engrasar moldes.
- Rejilla de enfriamiento.
- Cuchara para helado o dosificador, para porcionar los muffins de manera uniforme.
- Papel encerado adicional para trabajar y presentar las preparaciones

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Panqué de Arándanos Frescos

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1/2	Tza.	Harina de avena.	equivalente a 50 grs.
1/2	Cda.	Polvo para hornear.	equivalente a 3 grs.
1	Sobre.	Stevia.	
1/2	Tza.	Arándanos.	equivalente a 50 grs.
2	Cdas.	Yogurt natural.	O griego, equivalente a 20 gs.
1	Pza.	Huevo.	equivalente a 55 grs.
1	Cdta.	Vainilla.	equivalente a 5 ml.
1	Cda.	Almendras.	equivalente a 15 grs.
		Mermelada de arándanos:	
1/2	Tza.	Arándanos.	equivalente a 50 grs.
2	Cdas.	Chía.	equivalente a 20 grs.
3	Cdas.	Agua.	equivalente a 45 grs.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



#	Preparación:
1	Mezcla la harina de avena, polvo para hornear, stevia, yogurt, huevo y vainilla hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega los arándanos frescos y mezcla suavemente.
2	Engrasa ligeramente un recipiente apto para microondas y coloca la preparación. Cocina en el microondas durante aproximadamente 2 minutos. Si al revisar el centro todavía está húmedo, cocina en intervalos de 15 a 20 segundos hasta que esté completamente cocido.
3	Para preparar la mermelada, coloca los arándanos, la chía y el agua en un recipiente apto para microondas. Cocina durante aproximadamente 1 minuto. Tritura ligeramente los arándanos y deja reposar unos minutos para que la chía ayude a espesar la preparación.
4	Sirve la mermelada sobre el queque y termina con las almendras o nueces.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Cheesecake

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para la base:	Observaciones (Marca)
1	Taza .	Avena de hojuelas.	Equivalente a 80 grs.
¼	Taza.	Nueces.	Equivalente a 30 grs.
3	Cucharadas	Miel de abeja.	Equivalente a 63 grs.
3	Cucharadas	Aceite de coco derretido.	Equivalente a 40 grs.
½	Cucharadita	Vainilla.	Equivalente a 2.5 ml.
1	Pizca.	Sal.	Equivalente a 1 grs.
		Ingredientes para el relleno:	
1	Taza.	Queso cottage.	Equivalente a 200 grs.
1	Taza.	Yogurt griego light.	Equivalente a 240 grs
¼	Taza.	Miel de abeja.	Equivalente a 84 grs.
2	Pzas.	Huevos.	Equivalente a 110 grs.
1	Cucharadita	Vainilla.	Equivalente a 5 ml.
2	Scoops	Proteína en polvo sabor vainilla Huella Verde:	El gramaje dependerá del peso que indique el fabricante por scoop.
3	Cucharadas	Maicena.	Equivalente a 24 grs.
		Ingredientes para la mermelada:	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



1	Taza.	Fresas	Equivalente a 300 grs.
1	Cucharada	Chía.	Equivalente a 10 grs.
3	Cucharadas	Miel de abeja.	Equivalente a 63 grs.
		Fresas y arándanos.	Para decorar (Cantidad necesaria)
2 a 3	Cucharadas	Agua.	Equivalente a 30 a 45 ml.

#	Preparación:
1	Precalienta el horno a 180 °C.
2	Para preparar la base, mezcla la avena en hojuelas, las nueces, la miel, el aceite de coco derretido, la vainilla y la pizca de sal.
3	Coloca papel para hornear en el molde y distribuye la mezcla de manera uniforme, presionando bien para formar una base compacta.
4	Hornea durante 15 minutos a 180 °C. Retira del horno y deja enfriar completamente.
5	Para el relleno, mezcla el queso cottage, yogurt griego, miel, huevos, vainilla, proteína en polvo y maicena hasta obtener una preparación homogénea.
6	Cuando la base esté fría, vierte el relleno sobre ella.
7	Hornea a 160 °C durante aproximadamente 45 a 50 minutos, o hasta que el centro esté cuajado.
8	El centro puede conservar un ligero movimiento al retirar el cheesecake, ya que terminará de asentarse durante el enfriamiento.
9	Deja enfriar antes de desmoldar.
10	Para preparar la mermelada, coloca las fresas, la chía, la miel y el agua en una olla o sartén pequeña.
11	Cocina a fuego bajo hasta que las fresas se deshagan y la preparación tome una consistencia espesa. Deja enfriar.
12	Desmoldar el cheesecake y colocar la mermelada de fresa encima. Decora con fresas y arándanos frescos.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Muffins de Coco y Chocolate Amargo

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
3	Pzas.	Huevo.	Equivalente a 165 grs.
1	Tza.	Yogurt griego sin azúcar.	Equivalente a 240 grs.
100	grs.	Coco rallado.	
1	Cda.	Vainilla.	Equivalente a 15 ml.
2	grs.	Stevia.	
1/2	Tza.	Chocolate amargo.	Equivalente a 50 grs.

#	Preparación:
1	Precalienta el horno a 175 °C
2	Coloca los huevos, yogurt griego, coco rallado, vainilla y stevia en la licuadora. Licúa hasta integrar perfectamente.
3	Agrega las chispas de chocolate amargo y mezcla.
4	Coloca capacillos de papel en un molde para muffins y distribuye la mezcla, llenando aproximadamente 3/4 partes de cada molde.
5	Hornea durante 25–30 minutos.
6	Introduce un palillo en el centro de uno de los muffins para comprobar la cocción. Si sale limpio, están listos.
7	Deja enfriar antes de retirar del molde.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Gelatina Rica en Proteína

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	Sobre.	Gelatina.	Equivalente a 7 a 10 grs. dependiendo de la presentación.
1	Taza.	Yogurt natural sin azúcar.	Equivalente a 240 grs
2	Cucharaditas	Chía.	Equivalente a 8 a 10 grs.
50	ml.	Agua.	Para activar la chía. (Equivalente a ¼ de taza)
		Agua caliente.	Para activar la grenetina, cantidad necesaria de acuerdo con instrucciones del productos.

#	Preparación:
1	Coloca la chía en 50 ml de agua y déjala reposar hasta que se active y forme una consistencia gelatinosa.
2	Activa la grenetina utilizando agua caliente, siguiendo las instrucciones del fabricante.
3	Agrega la grenetina al yogurt natural y mezcla muy bien.
4	Incorpora la chía previamente activada y revuelve hasta integrar todos los ingredientes.
5	Coloca la preparación en moldes individuales.
6	Refrigera durante aproximadamente 3 horas o hasta que la gelatina esté completamente cuajada.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Dulce de Leche sin Azúcar

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
50	grs.	Eritritol o stevia.	Equivalente a ¼ de taza.
1	Pizca.	Bicarbonato de sodio.	Equivalente a 0.5 grs.
2	Cucharadas	Agua.	Equivalente a 30 ml.
		Crema de leche.	La receta original no especifica la cantidad, por lo que es necesario definir este dato antes de realizarla.

#	Preparación:
1	Coloca el endulzante y el agua en una olla pequeña.
2	Cocina a fuego mínimo, revolviendo constantemente hasta que el endulzante se diluya y comience a hervir. Este proceso puede tardar aproximadamente 5 minutos.
3	Una vez que hierva, agrega la pizca de bicarbonato de sodio y continúa revolviendo.
4	La preparación comenzará a cambiar de color, pasando de transparente a una tonalidad semejante al caramelo.
5	Continúa cocinando sin dejar de revolver hasta alcanzar un color marrón oscuro, aproximadamente 10 minutos como máximo.
6	Agrega la crema de leche poco a poco, sin dejar de revolver, hasta que la preparación vuelva a romper el hervor.
7	Continúa revolviendo aproximadamente 5 minutos más y retira del fuego.
8	Ten en cuenta que al enfriarse adquirirá una consistencia más espesa y firme.
9	Guarda en refrigeración y utiliza como acompañamiento o relleno de diferentes preparaciones.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.