



Cómo celebrar un cumpleaños más saludable

Recetas saludables, fáciles y económicas

Trufas de avena

Mezclar 1 banana bien madura + 1 taza de granola + 2 cucharadas de cacao amargo + 1 cucharada de pasta de maní.

Integrar todo y llevar a heladera un rato y después armar los bombones, espolvoreando con coco rallado.

Una deliciaaaaaaaaaa

Otra opción:

Procesar un poco de galletitas de chocolate "Chocolinas" + avena instantánea. Agregar un poco de mantequilla de maní y dulce de leche.

Armar los bombones con coco o con granas de colores.

Galletitas básicas, para decorar

¡¡¡Salen muy ricas!!!

La versión saludable lleva aceite y la otra, manteca. Hacelas como quieras, que ambas, quedan buenísimas.

Podés decorarlas o no. Yo muchas veces las baño con chocolate negro o blanco o también podés espolvorearlas con azúcar impalpable. Les podés poner cacao, o coco, o nueces o almendras. Lo que quieras.

Lleva:

100 gramos de azúcar impalpable

1/2 pocillo de aceite o 100 gramos de manteca

1 huevo

Esencia de vainilla

Pizca de sal

Polvo de hornear

250 gramos de harina (integral)

Integrar todo. Amasar bien. Quizás sea necesario agregar un poco de leche o agua. Es a ojo. Dejar descansar la masa y estirar y cortar con formas (corazón, pajarito, mariposa, círculos, etc.).



Actividades
Sociales y Culturales

L10ope
AVANZAMOS

Avanzamos juntos construyendo futuro

COOPERATIVA
OBRERA

