



11 recetas fáciles
para regalarte en tu día.

Los buenos momentos nacen de las cosas más simples

¡Gracias Mamá!



vitamina



Un regalo para todas las mamás Vitamina.

Seca, hermosa, experta, amorosa, preocupada, súper mamá; no hay suficientes calificativos para expresar lo especial que eres para tu hijo.

El equipo Vitamina, junto a todos los niños, te comparten un regalo simple pero lleno de amor.

¡11 recetas ricas y sencillas para que disfrutes de tu día junto a tus seres queridos!

¡Muy feliz día mamá!



Bowl de avena con fruta fresca y seca

Ingredientes:

- 4 cucharadas de avena.
- 250 cc. de leche de vaca descremada, vegetal o agua.
- Opciones de acompañamiento: Canela, vainilla, frutas frescas o frutos secos.

Preparación:

Poner la leche a calentar hasta que hierva, añadir avena y remover, cuando se haya formado una pasta, agregar los acompañamientos picados, remover y porcionar.



Tortillas de avena, plátano y chocolate

Ingredientes:

- 2 a 3 cucharadas de harina de avena (la que quieras).
- 1 plátano grande maduro.
- 1 huevo.
- Un chorro de leche entera o vegetal.
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar.
- Una pizca de sal.
- Grasa para hacer las tortitas (mantequilla, aceite vegetal, etc.).



Preparación:

En el vaso de la batidora o en un recipiente apto para batidora pones todos los ingredientes: Plátano pelado, el huevo, el cacao en polvo, la harina, una pizca de sal (potencia el sabor del chocolate) y un chorro de leche. Lo bates todo hasta comprobar que no queda ningún grumo.

Para comprobar la densidad de la masa puedes utilizar una cuchara; remueve y observa si ves que tiene una densidad cremosa. Si ves que te ha quedado muy líquido o demasiado denso, incorpora un poco más de harina o de leche. En estos procesos siempre ve de a poco para no estar rectificando constantemente. Una vez lo tengas todo listo, engrasar la sartén.

Tiene que estar ligeramente engrasada toda la superficie, pero que no quede un sobrante de grasa para que no le deje sabor.

Echa un poco de masa. Para saber cuándo tienes que dar la vuelta a la tortita sólo tienes que fijarte que comience a hacer agujeros, que la superficie del borde esté tostada y que si mueves la sartén, la tortita también baila y no queda adherida a la superficie.

La giras con una espátula y, para saber que está lista, sólo tienes que comprobar que si mueves la sartén la tortita también se mueve.



Bizcocho de café

Ingredientes:

- 90 gr. de harina.
- 90 gr. de azúcar.
- 90 gr. de mantequilla.
- 2 huevos.
- 2 cucharadas de levadura en polvo.
- 2 cucharadas de café soluble.

Preparación:

En un bowl grande pondremos y batiremos bien los huevos. Añadiremos el azúcar y el café soluble, lo seguiremos batiendo con las varillas eléctricas. Incorporamos la mantequilla derretida o el aceite, como prefieras. Seguimos poniendo la harina tamizada con la levadura y creando una deliciosa masa. Pondremos la masa en un molde antiadherente y lo dejaremos en el horno a 180° unos 15 minutos.



Copa de yogurt y frutos rojos

Ingredientes:

- 500 ml. de crema.
- 5 cucharadas de yogur natural.
- Zumo y ralladura de limón.
- 2 cucharas de azúcar flor.
- 250 gr. de frutillas.
- 150 gr. de moras.
- 150 gr. de arándanos.

Preparación:

En la misma copa en la que lo serviremos, pondremos una base de crema. A continuación, una primera capa de frutillas cortadas. Cubriremos con el yogur natural las frutillas. Añadiremos las moras sobre el yogur. Volveremos a incorporar una capa de crema. Coronaremos el plato con unos arándanos y la ralladura de un limón. Si tienes otras frutas disponibles puedes usarlas de reemplazo.





Rollitos de tostadas francesas

Ingredientes:

- Pan de molde.
- Huevo.
- Canela.
- Azúcar.
- Nutella, manjar, miel o mermelada.



Preparación:

Trabajaremos el pan de molde con un uslero de cocina, lo aplanaremos un poco. Por encima del pan de molde colocaremos una capa de Nutella, Manjar, Miel o Mermelada y enrollaremos bien. Batiremos un huevo con la canela y el azúcar. Impregnaremos el pan de molde con el huevo. En una sartén con un poco de aceite freiremos estos rollitos. Los decoraremos con azúcar glas y un poco de fruta.



Latte

Ingredientes:

- 1 taza de leche de vaca o vegetal.
- Café tradicional o descafeinado soluble.
- 1 cucharada de canela, vainilla o cacao amargo.
- 1 cucharada de aceite de coco virgen extra.



Preparación:

En una olla mezclamos todos los ingredientes a excepción del aceite de coco y los dejaremos en el fuego hasta que hierva. Incorporar el aceite de coco y batir la mezcla con las varillas eléctricas para que quede más cremoso.



Magdalenas de Jamón y queso



Ingredientes:

- Huevo.
- Leche.
- Queso rallado.
- Cebollas.
- Pimentones.
- Mantequilla.
- Tocino.
- Harina.
- Levadura.
- Aceite de oliva.
- Sal.



Preparación:

Sofriremos un poco las verduras antes de crear la masa. Los pimentones y la cebolla irán a la sartén con un poco de aceite de oliva. Prepararemos la masa con el huevo, la harina tamizada y la levadura, con un poco de mantequilla derretida. Incorporamos el tocino y el queso cortado a tacos pequeños. Añadimos las verduras. Irá directamente a un molde de cupcakes y al horno unos 10 minutos.



Jugo cítrico



Ingredientes:

- 1 naranja pelada partida en trozos.
- 1 limón pelado partido en trozos.
- 1 manzana verde con cáscara partida en trozos.
- 1 rebanada de piña partida en trozos.



Preparación:

Juntar los ingredientes en una licuadora, endulzar a gusto y procesar hasta moler todo. Una vez listo beber al instante.

Omelette Caprese

Ingredientes:

- 4 huevos.
- 150 gramos de queso, cortado en trozos.
- Mantequilla.
- Sal.
- Pimienta.
- 10 tomates cherry.
- Albahaca, cortada finamente.

Preparación:

Coloca los huevos en un bol y sazona con sal y pimienta al gusto, bate hasta que estén mezclados. Agrega un poco de mantequilla (opcional) en un sartén para huevos, después agrega el queso, los tomates y albahaca, vierte un poco de huevo encima de los ingredientes y tapa, cocina por 5 minutos a fuego bajo o hasta que estén listos los omelettes.



Jugo Verde

Ingredientes:

- 1 taza de piña partida en trozos.
- 1 pepino pelado partido en trozos.
- 2 tallos de apio partidos en trozos.
- 1 cucharadita de miel.

Preparación:

Junta todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta moler todo.

Al final agregar la miel para endulzar la preparación.



Jugo Rojo

Ingredientes:

- Jugo de 2 limones.
- 6 frutillas.
- 2 rebanadas de piña partidas en trozos.
- 1 taza de uvas.

Preparación:

Junta los ingredientes en una licuadora y procesar hasta moler todo. Una vez listo, beber al instante.





Los buenos momentos nacen de las cosas más simples

¡Gracias Mamá!



vítamina

