

Club Viva Cocina

ESPECIAL MARZO

DESAYUNOS Y COLACIONES



VIDA | security



*¡Iniciemos el año con
recetas simples y rápidas
para toda la familia!*

¡Despertar a las 7 am será
mucho más fácil con estas
recetas!

Estas opciones simples y
nutritivas nos cargarán de
energía para los estudios,
trabajo y momentos de
diversión.

Este recetario contiene material preparado
por el cocinero **Andrés Bravo** especialmente
para Vida Security.

DESAYUNOS

Desayuno express	03
Pudding de chía	04
Yogur natural casero	05

COLACIONES

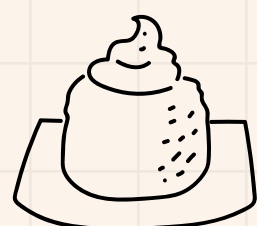
Galletas de maicena	06
Bolitas nutritivas	07
Galletas de avena	08

Desayuno

EXPRESS

4 PERSONAS

Queque de chocolate



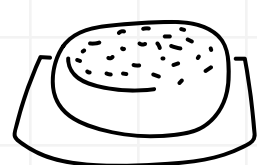
INGREDIENTES

- 2 cucharadas de harina.
- 3 cucharadas de azúcar.
- 3 cucharadas de cacao.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de leche.
- 1 cucharada de mantequilla derretida.

PREPARACIÓN

1. En una taza, incorporar todos los ingredientes secos. Revolver muy bien e integrar el huevo, la leche y mantequilla.
2. Cocinar en microondas por 2 minutos a mínima potencia.

Pan multise millas



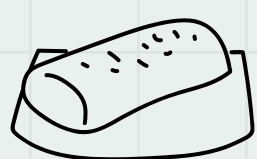
INGREDIENTES

- 1 cucharada de harina.
- 1 pizca de sal.
- ½ cdta. de polvo para hornear.
- 2 cucharadas de avena.
- 1 cucharada de semilla de sésamo.
- 1 cucharada de semillas de linaza.
- 1 clara de huevo batida.

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes secos en una taza y revolver. Luego, añadir la clara de huevo batida a punto de nieve.
2. Cocinar 1:30 minutos en el microondas a potencia máxima.

Omelette Barros Jarpa



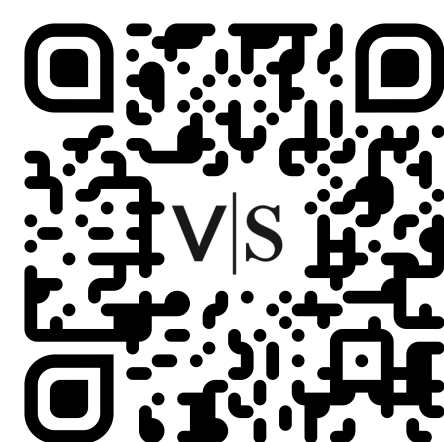
INGREDIENTES

- 2 huevos.
- Lámina de queso en cuadritos.
- Lámina de jamón en cuadritos.
- Sal.
- Pimienta.
- Utensilio: Bolsita de sándwich.

PREPARACIÓN

1. Batir los huevos y añadir el queso junto al jamón, sal y pimienta.
2. Colocar la bolsita de sándwich en una taza y verter la mezcla dentro. Cerrar muy bien.
3. En una olla con agua hirviendo, cocinar por 5 minutos.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



¡YA PUEDES DISFRUTAR DE UN DESAYUNO
COMPLETO EN POCO TIEMPO!

Pudding

DE CHÍA SIN AZÚCAR

4 UNIDADES



INGREDIENTES

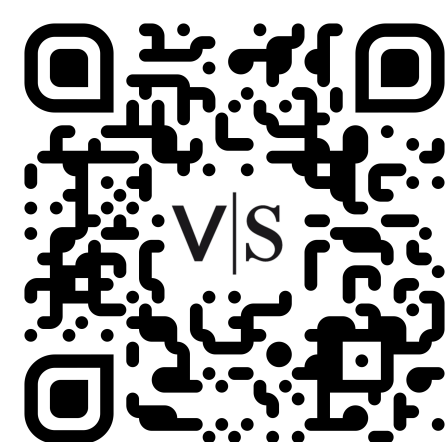


- 125 gramos de yogur natural.
- 2 cucharadas de chía.
- ½ taza de granola.
- ½ taza de arándanos.
- ½ taza de frutillas.
- ½ taza de plátano.
- ½ taza de mango.

PREPARACIÓN

1. En un bowl, mezclar el yogur natural y la chía. Refrigerar por 30 minutos (se consigue una consistencia espesa).
2. Añadir un poco de granola en un vaso, la mezcla de chía, arándanos y frutillas (el orden de los ingredientes lo eliges tú).
3. En otro vaso, se puede cambiar la fruta por plátano, mango o la que desees.
4. Refrigerar.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



Yogur

NATURAL

1 LITRO

DESAYUNOS



INGREDIENTES

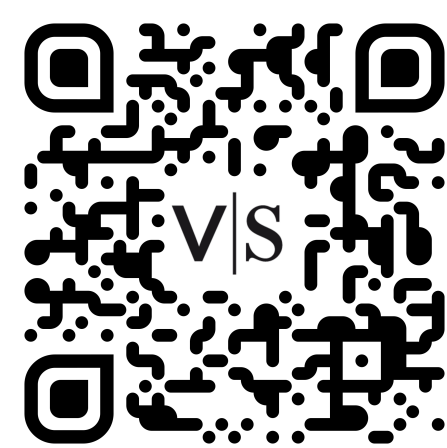


- 1 litro de leche.
- 2 cucharadas de leche en polvo.
- 100 cc yogur natural.

PREPARACIÓN

1. En una olla, incorporar la leche líquida, leche en polvo, yogur natural y cocinar hasta alcanzar los 70°C.
2. Retirar del fuego, añadir la mezcla en un recipiente, envolverlo en una manta y bolsa negra. Debe estar en completa oscuridad por 12 horas en un lugar cerrado.
3. Pasadas las 12 horas, ¡ya tienes un yogur casero y natural para todas las preparaciones que quieras!

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



GALLETAS DE

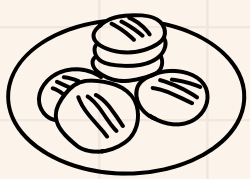
Maicena

24 UNIDADES

COLACIONES



INGREDIENTES

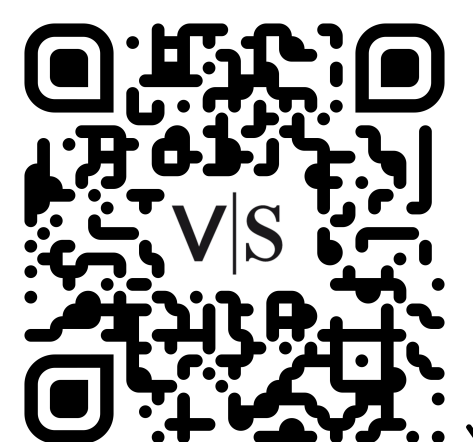


- 125 g de margarina vegetal.
- 200 g de leche condensada de soya.
- 2 cucharadas de tagatosa.
- 350 g de maicena.
- 1 yema de huevo.

PREPARACIÓN

1. En un bowl, mezclar bien la margarina, tagatosa, la yema de huevo y leche condensada de soya.
2. Tamizar la maicena para evitar grumos y mézclala con la preparación anterior hasta formar una masa.
3. Con una cuchara, formar bolitas de masa y colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel mantequilla. Usar un tenedor con maicena para aplanar las bolitas.
4. Llevar al horno a 160°C por 20 minutos.
5. Disfrútalas con un café o té.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



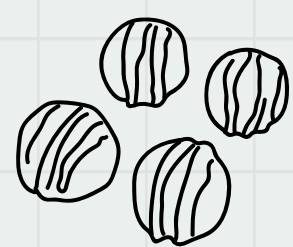
Bolitas

NUTRITIVAS

2 PERSONAS



INGREDIENTES

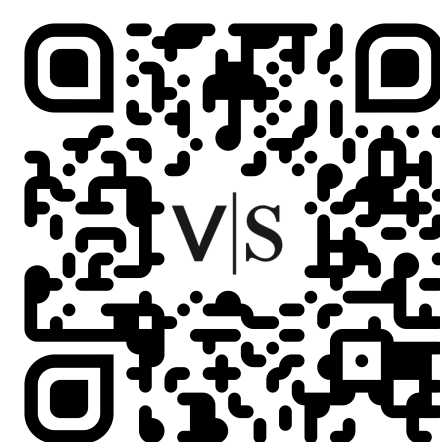


- ½ taza de maní.
- ½ taza de pasas rubias.
- 1 taza de avena.
- ½ taza de coco rallado.
- ½ taza de semillas de linaza.
- 2 cucharadas de cacao amargo en polvo.
- 3 cucharadas de mantequilla de maní.
- 2 cucharadas de miel.
- Chocolate derretido opcional.

PREPARACIÓN

1. Triturar el maní y las pasas rubias en trozos pequeños con un cuchillo (no es necesario molerlos completamente). Luego, mezclarlos con el resto de los ingredientes.
2. Hacer bolitas de la mezcla y dejarlas en una bandeja con papel mantequilla.
3. Si se desea, se puede decorar con chocolate derretido.
4. Ya tienes una colación o snack llena de energía.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



GALLETAS DE *Avena*

12 UNIDADES



INGREDIENTES

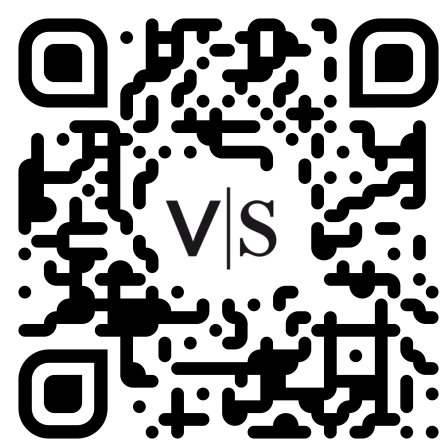


- 1 plátano maduro.
- 1 taza de avena tradicional.
- 1 cucharada de miel.
- ½ taza de harina de avena.
- Almendras opcional.

PREPARACIÓN

1. En un bowl, moler un plátano maduro y añadir, avena, miel junto a la esencia de vainilla. Luego, agregar harina de avena y revolver hasta obtener una mezcla que no se pegue en las manos.
2. En una bandeja de horno con papel mantequilla, formar bolitas con la mezcla y luego aplanarlas para darles forma de "galletas". Se pueden agregar almendras como toppings.
3. Al horno por 15 minutos a 180°C.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



Club Viva Cocina

*¡Prepárate para arrancar marzo
con toda la actitud!*

*Estas recetas te darán el empujón
que necesitas para empezar el
mes con el pie derecho.*

¡Anímate, tú puedes hacerlo!

VIDA | security



vidasecurity



vidasecurityoficial



vida_security



vida-security



vida_security