



ESPACIO FIT

KARINA ROJAS PERSONAL TRAINER. MAGISTER EN EDUCACION

SNACK FRUTILLA GRANOLA

Poner en un frasco por capas 1 yogurt vegetal

6 frutillas picadas (poner de modo que queden lindas)

Agregar ½ tacita de granola sin sellos (si no tienes haces tu propia granola con un mix de avena, nueces picadas, almendras laminadas y pasas)

Pones 2 ccdas de mermelada sin azúcar

Agregas frutillas o arándanos encima para decorar



BROCHETAS FITNESS

Ingredientes para 4 brochetas

5 cdas de avena tradicional o integral

1 huevo

Canela en polvo y endulzante a gusto

Relleno: 1 plátano pequeño

4 frutillas cortadas en mitad

4 Palito de brocheta de 10 cms



Mezcla los ingredientes de la tortilla en la minipimer, calientas un sartén, le pasas una servilleta con aceite y armas 2 tortillas.

Retira, deja enfriar, corta en trocitos.

Partes poniendo en la brocheta un trocito de tortilla, Seguido con 1 trocito de plátano, ½ frutilla y repites

Agrega 2 cdtas de mermelada sin azúcar

Disfruta con un té, café o infusión a gusto.

GALLETAS DE AVENA

Ingredientes para 4 porciones.

- 1 ½ taza de harina de avena
- 1 huevo
- 2 cdas de aceite de oliva
- 5 cdas soperas de endulzante en polvo
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 1 cdta de polvo de hornear
- 8 nueces picadas
- Chocolate para decorar.

Preparación:

Pre calentar el horno a 180 grados

Integra todos los ingredientes hasta obtener una masa moldeable

Pones la masa sobre una superficie con harina y estirar con un uslero o botella limpia.

Corta las figuritas de corazón o con el monde que tengas, si no tienes puedes hacer círculos con un vaso pequeño, decorar con el chocolate a tu modo.

Llevar al horno y dejar por 8 a 10 minutos.

Retirar y dejar que se enfríen.

Disfruta acompañado de un te, café o infusión a gusto.



MUFFINS MANZANA

Ingredientes para 6 porciones

- 1 Huevo grande y 2 claras
- 2 Cdas de aceite de oliva
- 1 tazas avena
- $\frac{3}{4}$ taza harina integral o harina de avena
- 1 Cda de polvo de hornear
- 1 Cda de Esencia de vainilla
- $\frac{1}{2}$ taza leche de almendras o not milk
- $\frac{1}{2}$ taza de Endulzante en polvo o 3 cdas líquido.
- 1 manzana roja rallada grande o 2 pequeñas



Relleno: 100 Gramos de Manjar sin azúcar y algunos arándanos

Comenzar batiendo las claras a nieve para que tu queque quede rico y esponjoso.

Luego vas integrando con una cuchara de madera el resto de los ingredientes con movimientos envolventes para que las claras no se bajen.

Una vez listo poner en los molde, pásales antes una servilleta con aceite.

Hornear a 180 grados unos 35 minutos y chequear, para ello puedes introducir un palito, si sale seco está listo. Pasado el tiempo retirar y dejar enfriar.

Al momento de servir decorar con el manjar y algunos arándanos.

Listo para disfrutar

ROSCAS FITNESS

Ingredientes para 6 porciones

2 tazas de harina de avena.

1 huevo + 1 yema.

2 cucharadas de aceite de oliva.

4 cucharadas de endulzante en polvo

Ralladura de ½ naranja o limón.

1 cucharadita de polvos de hornear.

Más endulzante en polvo para espolvorear encima.



Partir calentando el horno a 180 grados.

En un bowl grande poner los ingredientes y comenzar a amasar hasta obtener una mezcla suave, si está muy seca puedes poner un poco de agua.

Sobre una superficie limpia agregar un poco de harina de avena y estirar la masa con la ayuda de un uslero o botella limpia. La masa debe quedar muy finita.

Con un molde vas cortando las roscas. Disponer la lata del horno, puedes poner algún papel antiadherente y poner las masitas.

Hornear por 10 minutos.

Retirar, dejar enfriar, espolvorear endulzante y listo para disfrutar.

TARTELETA DE FRUTILLAS

Base:

1 1/2 taza de almendras

Endulzante a gusto

1/4 taza de cacao

Agua

Preparación:

Poner todos los ingredientes a la procesadora.

Ir agregando agua hasta lograr una masa que no se pegue en las manos.

Cubrir un molde de tarta desmontable

Refrigerar.

Relleno:

1 1/2 taza de leche de almendras o coco sin azúcar

3 cucharadas de maicena

Cascarita y jugo de 1 limón.

Endulzante a gusto

Frutillas

Poner todos los ingredientes en una olla y llevar a ebullición revolviendo constantemente hasta espesar.

Quitar las cascaritas de limón.

Tapar con alusaplas hasta que enfríe.

Una vez fría cubrimos la masa refrigerada, decoramos con frutillas y listo para disfrutar.



TARTA CHOCOLATADA

Base

- 1 taza de harina de avena
- 1/2 taza de harina de almendra
- 3 cucharadas de endulzante en polvo
- 1/4 taza de cacao
- 1/4 taza de agua

Poner todo a la procesadora
Chequear si necesitara un poco más de agua.
Que no se pegue en las manos
Traspasar a un molde de aproximadamente 15cm.
Aplastar con cucharada y darle forma.
Refrigerar mientras haces el relleno.

Relleno

- 1 taza de leche de coco o almendra sin azúcar
- 1 taza de chocolate en barra o monedas 70% cacao
- Endulzante a gusto
- 1 cucharadita de gelatina sin sabor.

Calentar la leche, cuando rompa a hervor apagar.
Agregar el chocolate picado.
Con una espátula revolver hasta derretir completamente. Endulzar.
Hidratar la gelatina en un poquito de agua. Calentar unos segundos en el Microondas y agregar a la mezcla.
Rellenar la tarta con la mezcla y decorar con un mix de frutos rojos.



Karina R
FITNESS

Sígueme en:

 /KarinaRojasFitnessySalud

 @karinarojasfitnessysalud

KARINA ROJAS PERSONAL TRAINER. MAGISTER EN EDUCACION