



PREPARAR LA LONCHERA PUEDE SER TAN DIVERTIDO COMO SALIR A RECREO. ESTAS DELICIOSAS Y SALUDABLES RECETAS COMBINAN NUTRIENTES ESENCIALES Y CREATIVIDAD. TARTALETAS, BROWNIES, BARRITAS Y MÁS, SON PERFECTOS PARA HACER DEL REGRESO A CLASES UNA EXPERIENCIA ENTRETENIDA.

Por @pijarpaschacker

BOLITAS DE FRUTOS SECOS

Ingredientes

- 1 taza de harina de linaza
- 1 y 1/2 tazas de ciruelas deshidratadas, sin azúcar
- 1 taza de semillas de maravilla
- 1 taza de coco rallado
- 1/2 taza de chocolate bitter con alto porcentaje de cacao, picado
- 1 taza de harina de almendras con o sin piel

Preparación

1. En una procesadora, ponemos el harina de linaza, las ciruelas deshidratadas, las semillas de maravilla, el coco rallado, el cacao amargo y la harina de almendras.
2. Procesar todo hasta obtener una mezcla bien moldeable y hacer bolitas del mismo tamaño, luego pasar algunas por harina de almendras y otras por cacao en polvo amargo y tendrás las mejores "trufas" para colaciones.

TARTELETA DE CHOCOLATE Y FRAMBUESAS

Ingredientes para la masa

- 1 taza de avena
- 2 cucharadas de chía
- 1 cucharada de linaza
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de guindas deshidratadas
- 1/4 taza de aceite de coco (o más, si fuera necesario)

Ingredientes para el relleno

- 160 g de chocolate bitter derretido (enfriado)
- 2 paltas
- 200 g de queso fresco
- 1/2 taza de yogur natural
- Endulzante a gusto
- Frambuesas para decorar
- Cacao en polvo para espolvorear

Preparación

1. Preparar la masa: En una procesadora, agregar la avena, chía, linaza, coco rallado, miel y guindas deshidratadas. Procesar hasta mezclar, agregando de a poco el aceite de coco hasta formar una masa. Si fuera necesario, agregar más aceite.
2. Presionar la masa sobre el fondo de un molde de tartaleta de 18 cm de diámetro, formando una capa delgada. Refrigerar por 10 minutos. Reservar.
3. Preparar el relleno: Enfriar el chocolate derretido sin dejar que se endurezca. Agregarlo a la procesadora junto con las paltas y el queso fresco. Procesar y añadir el yogur natural y el endulzante, mezclando hasta obtener una textura cremosa.
4. Esparcir la mezcla sobre la masa reservada y decorar con frambuesas. Congelar hasta que esté firme.
5. Para servir: Retirar la tartaleta del congelador 10-15 minutos antes de servir. Espolvorear con cacao en polvo.



BARRITAS

Ingredientes

- 1 taza de almendras
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 1 taza de avena
- 1 taza de dátiles
- 80 g de chocolate bitter derretido

Preparación

1. En una procesadora, agregar las almendras con el aceite de coco derretido y procesar hasta formar una pasta.
2. Añadir la avena y los dátiles, procesando hasta mezclar.
3. Incorporar el chocolate bitter derretido y mezclar hasta obtener una textura homogénea.
4. Transferir la mezcla a un molde rectangular.
5. Refrigerar unas horas y cortar en forma de barras.



TORTA HELADA DE ARÁNDANOS Y PLÁTANO

Ingredientes (para 8 - 10 personas)

- ½ taza de pasas rubias
- 1 taza de dátiles
- ¼ taza de nueces
- ¼ taza de almendras
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 3 tazas de plátano en rodajas, congelado
- 250 g de arándanos congelados
- ½ taza de jugo de naranja

Preparación

1. En una procesadora, poner las pasas rubias, dátiles, nueces y almendras. Procesar hasta mezclar, agregando el aceite de coco para formar una masa.
2. Con la ayuda de las manos, ir poniendo la mezcla de frutos secos en un molde de torta de 23 cm de diámetro aprox. Cubrir completamente el fondo, formando una capa delgada y llevar al congelador 10 minutos.
3. Mientras tanto, en la misma procesadora agregar los plátanos y arándanos congelados y procesar agregando el jugo de naranja hasta mezclar.
4. Verter la mezcla sobre la base de frutos secos y congelar durante la noche. Al día siguiente, retirar del congelador 10 minutos antes de servir, desmoldar y decorar con arándanos, flores y ralladura de naranja. ■