



**VUELTA  
AL  
COLE**



# RECETAS DE FELI PIZARRO





## FRITTATA

### Ingredientes

5 huevos  
200g ricotta  
2 tazas espinaca  
1 taza de tomates cherrys  
100g queso rallado  
100g de queso en cubos  
250g champiñones  
c/n ají picado  
c/n sal, pimienta  
Hojas verdes para terminar

### Paso a paso

1. Saltear los champiñones cortados en cuartos y sumar los cherrys.
2. En un bol mezclar los huevos con la ricotta, la espinaca picada y sumar el ají picado, los champiñones salteados con los cherrys y el queso. Salpimentar.
3. Calentar una sartén apta para horno con un poco de aceite y volcar la mezcla, hasta dorar el piso.
4. Terminar de cocinar en el horno unos 10/15 minutos.

**Sugerencia:** servir con una ensalada





## HAMBURGUESA VEGETARIANA

### Ingredientes

1/2 taza de porotos Aduki cocidos  
1/2 taza de arvejas partidas cocidas  
1/2 taza de lentejas frescas cocidas  
1/2 taza puré de calabaza  
2 cucharadas de queso crema  
1 diente de ajo  
c/n de jengibre rallado  
c/n sal, pimienta y aceite de oliva  
c/n queso en hebras para fundir

### Para la salsa

1 pote de yogur natural  
2 limones  
2 paltas  
c/n de ciboulette  
2 tomates

### Extra

Chips de batatas y zanahorias

### Paso a paso

1. Colocar en un bol las legumbres cocidas y mixear hasta obtener una pasta.
2. Sumar el puré de calabaza. Condimentar y llevar al frío.
3. Armar los medallones, llevar al frío y cocinar en una sartén, plancha o grill.
4. Sumar el queso hasta fundir.

### Salsa

1. Para la salsa mixear el yogur con la palta.
2. Sumar el jugo de limón y salpimentar.
3. Sumar el tomate picado y ciboulette.





## **BUDÍN DE BANANA Y AVENA**

### **Ingredientes**

- 2 bananas maduras
- 1/3 taza de aceite
- 1/2 taza miel
- 1/2 taza de avena
- 1 y 3/4 taza harina 0000
- 2 huevos
- 1/4 taza de yogur
- 2 cditas de polvo hornear
- 2 cditas canela
- 1 cdita extracto vainilla
- c/n sal

### **Paso a paso**

1. Precalentar el horno.
2. Mezclar el aceite y la miel en un bol. Agregar los huevos, el yogur y las bananas maduras bien pisadas.
3. Agregar el resto de los ingredientes.
4. Llevar la mezcla al molde con papel manteca.
5. Terminar con bananas y avena.





## MUFFINS DE ARÁNDANOS

### Ingredientes

1 taza de harina integral  
1 taza de harina leudante  
2 cditas de polvo de hornear  
1 cda de semillas de sésamo  
c/n sal  
1/2 taza de aceite de girasol  
1 taza de azúcar  
2 huevos

2 cditas de esencia de vainilla  
1/2 taza crema  
1/2 taza de leche fluida  
1 taza de arándanos  
c/n esencia de vainilla  
c/n ralladura de limón  
c/n de azúcar impalpable para espolvorear

### Paso a paso

1. Mezclar los huevos con el azúcar, el aceite y perfumar con la esencia y la ralladura.
2. Por otro lado, mezclar en un bol los secos e incorporar a la mezcla los huevos e ir intercalando con la leche fluida y la crema. Mezclar hasta unir todo.
4. Volcar en pirotines y cubrir  $\frac{3}{4}$  parte y sembrar algunos arándanos.
5. Llevar al horno a 180°C por 10/15 minutos.
6. Espolvorear con azúcar impalpable como decoración.



