

MANERAS SALUDABLES

PASAS



Consejos!

- Las pasas contienen magnesio, que es beneficioso para la salud del corazón, así como para la función saludable de los nervios y los músculos.
- Alto contenido de fibra dietética
- ¡Pongaselas a su avena, productos horneados, ensalada de col y otras ensaladas!

Almacenamiento

- Guárdelo en un recipiente hermético o en una bolsa con cierre hermético y manténgalo en un lugar fresco y oscuro como un armario o una despensa.
- Duran aproximadamente un mes
- Si los tiene por más tiempo, puede guardarlos en el refrigerador de 6 meses a 1 año.

Cómo revivir las pasas secas?

- Remojarlos en agua hirviendo durante 10-15 minutos para que se vuelvan a llenar.
- Ponga las pasas en un bol con unas cucharadas de agua y póngalas en el microondas durante 13-15 segundos. Cuela el agua y déjalas reposar hasta que se enfríen.

RECETAS

Galletas de Pasas y Avena



Ingredientes:

1/2 taza de puré de manzana sin azúcar
2 cucharadas de miel de maple
1/4 taza de mantequilla de maní cremosa

1/2 cucharadita de canela
1 taza de copos de avena
1/4 taza de pasas o arándanos para cubrir

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350F. Cubra una bandeja para hornear grande con papel pergamino o engrase la bandeja.
2. En un tazón grande, agregue la mantequilla de maní, el puré de manzana, el almíbar y la canela. Revuelva hasta que esté completamente y uniformemente mezclado.
3. Agregue la avena hasta que toda la avena esté completamente incorporada con los demás ingredientes. Agregue las pasas hasta que estén cubiertas de manera uniforme.
4. Forme su galletas con la masa y colóquelas en una bandeja para hornear preparada, espaciando las galletas a 2 pulgadas de distancia.
5. Con la palma de su mano, presione hacia abajo las bolas de galleta para que se vuelvan planas y redondas y tengan un grosor de aproximadamente 1/3 de pulgada. Las galletas no se esparcirán cuando se horneen, por lo que debe darle forma a la masa para que sea como desea que se vea el resultado de las galletas. Agregue algunas pasas más encima de cada galleta, presionándolas suavemente contra la superficie. También puede agregar otras frutas secas como arándanos secos o arándanos.
6. Hornee las galletas durante unos 10-12 minutos o hasta que la avena esté cocida y las galletas parezcan horneadas. Retire las galletas del horno y déjelas enfriar completamente antes de sacarlas de la bandeja para hornear.



HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Verduras Mixtas Asadas con Pasas

Ingredientes:

1 manojo de brócoli fresco o congelado cortado en trozos
1 taza de zanahorias en rodajas
1/2 cebolla morada cortada en trozos de .5-1 pulgada
1 1/2 cucharadita de ajo picado
1/4 taza de pasas

1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de condimento italiano (opcional)
1 taza de arroz / quinua (opcional)
2-3 cucharadas de aceite de oliva

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados F
2. En un tazón grande, agregue todas las verduras, el aceite de oliva, las pasas y los condimentos hasta que estén bien combinados.
3. Coloque las verduras de manera uniforme en una bandeja para hornear y colóquelas en el horno durante 20 minutos, revolviendola a la mitad.
4. Una vez terminada la cocción, retirar del horno y servir sobre arroz o quinua.

Barras Saludables de Avena con Pasas para el Desayuno

Ingredientes:

1½ tazas de avena
1½ tazas de harina integral
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
¼ de cucharadita de sal
1 cucharadita de canela molida
½ taza de coco rallado sin azúcar (opcional)

2 plátanos, triturados
2 huevos grandes
½ taza de miel
1 cucharadita de extracto puro de vainilla
1 taza de pasas

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F y forre una sartén de 8x8 o 9x9 con papel pergamino.
2. En un tazón grande, triture los plátanos y luego agregue los huevos, la miel y la vainilla. Revuelva hasta que esté combinado.
3. A continuación, agregue la avena, la harina, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela. Mezclar hasta que esté combinado.
4. Por último, agregue las pasas y el coco (opcional).
5. Vierta en el molde preparado y hornee por 20 minutos. Disfrútelas tibias o a temperatura ambiente. Refrigere para conservar por mas tiempo

Ensalada de Zanahoria Marroqui

Ingredientes:

6 zanahorias medianas
½ cebolla pequeña
1 limón grande
3 cucharadas de aceite de canola

1 cucharadita de curry en polvo
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
¼ de taza de pasas oscuras o doradas

Direcciones:

1. Enjuague y pele las zanahorias y la cebolla.
2. Tritura las zanahorias con un rallador. Corta la cebolla en cuadros.
3. Enjuague el limón y córtelo por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo. Deseche las semillas.
4. En un tazón mediano, combine las zanahorias y las cebollas.
5. En un segundo tazón pequeño, combine el aceite, el curry en polvo, la sal, la pimienta y 2 cucharadas de jugo de limón. Mezclar bien. Deje marinar durante 5 minutos.
6. Vierta la mezcla líquida sobre zanahorias y cebollas. Agregue las pasas. Mezclar bien.
7. Sirva Frio y acompañe con el platillo de su preferencia