

Recetas

### **Mantequilla De Maní / Monedas De Plátano**

Unte mantequilla de maní o mantequilla de guisante (si es alérgico a las nueces) en una envoltura de tortilla. Coloque el plátano en uno

lado y enrollarlo. Luego corta el rollo en monedas de 1/2 pulgada para comer. ¡Disfrutar!

### **brochetas de fruta**

En brochetas de madera, coloque una variedad de frutas (uvas, sandías, fresas, naranjas, piña) Sirva para una merienda o con el almuerzo. ¡Cuidado, las brochetas son afiladas!

¡Supervisar! Servir con

yogur natural para salsa.

### **Pilas de queso**

En una bandeja para hornear, cubra las galletas integrales con queso cheddar rallado, mozzarella o su elección de

queso. Coloque en un horno de 350 grados F hasta que el queso se derrita. Opcional: después, rematar finamente

pepino picado, cebolla verde o salsa. ¡Genial por un momento y sirve!

### **Muffins de pizza fáciles :**

Mezcle 1/2 taza de agua, 1 cucharadita. azúcar, 1 cucharada levadura Dejar reposar durante 5 minutos, luego agregar: 1/2 taza

agua, 1/4 taza de aceite, 2-3 tazas de harina de trigo integral tanto como sea necesario para hacer un suave (no

masa pegajosa. Divida la masa en 12 piezas y colóquela en moldes para muffins, asegurándose de que haya un pequeño

bien en cada uno.

En cada pocillo, coloque 1 cucharadita de salsa de tomate o pizza, coberturas preferidas (jamón, piña,

champiñones, cebollas, etc.)

Cubra con queso rallado. Hornee a 350 grados durante 20 minutos. Estos también se congelan bien. ¡Sabroso!

### **Derretido de queso y manzana:**

Tostar una rebanada de pan de pasas, colocar finas rebanadas de manzana en la parte superior y luego colocar queso cheddar rallado

queso encima Microondas durante 30 segundos hasta que el queso se derrita. (O coloque pan y coberturas

en una bandeja para hornear y hornear en el horno o en el horno tostador) ¡Enfriar, cortar y disfrutar!

### **Batido de leche para monos**

Coloque 1 plátano (fresco o congelado), 1 taza de leche y 2 cucharadas. mantequilla de maní (opcional). Coloca todos los

ingredientes en una licuadora, cubra y procese hasta que quede suave. ¡Sirve 2 monitos!

### **Macarrones con queso caseros**

Cocine y escurra los fideos macarrones. En otra cacerola, prepare la salsa. Derretir 3 cucharaditas. de mantequilla o margarina con 3 cucharadas. de harina. Luego bate 1 taza de leche con la mezcla de mantequilla hasta que suave. A continuación, agregue 1 3/4 taza de queso cheddar viejo rallado. Batir hasta que el queso esté derretido ... puede que tenga que agregar más leche si es demasiado espesa. Añadir a los fideos y servir! Pueden preguntar

### **por segundos ... cremoso delicioso!**

#### **Tostada francesa**

Batir 2 huevos, 2 cucharadas de leche, 1 cucharadita de canela, 1 cucharadita de vainilla  
Sumerja 4 pedazos de pan integral uno a la vez en la mezcla de huevo. Cocinar a fuego medio en una sartén antiadherente hasta que la mezcla de huevo esté cocida.  
Servir con frutas (plátanos, bayas) y jarabe de arce.

#### **Batido de plátano y bayas**

En una licuadora, 1/2 taza de bayas sin azúcar congeladas, 1 plátano mediano, 1/2 taza de leche y 1/2 taza de yogur natural. Licuar hasta que quede suave ¡Delicioso! ¡Salud!

#### **Tostadas de frutas**

Tostar un pedazo de pan integral, untar con mantequilla de maní o mantequilla de almendras o mantequilla de guisantes.  
Organizar frutas, como frambuesas, fresas o plátanos en la parte superior. Mmmm!