JEZABEL TERILLE
Centro de Nutrición, Deporte y Salud

# RECETARIO DE CLÁSICOS REVERSIONADOS Y SALUDABLES

Postres clásicos de toda la vida, con más proteína y fibra, pensados para familias activas.



NotebookLM

# Índice


Cheesecake clásico de vainilla y limón

Tiramisú clásico saludable

Strudel integral de manzana, avena y nueces

Crumble de peras y frutos rojos

Crema catalana proteica

Tarta de frutas con base integral y crema de yogur

Pavlova saludable con frutas y yogur

Isla flotante saludable

Flan de huevo y vainilla con caramelo de mascabo

Copas de manzana asada, yogur y granola de semillas

Postre de leche con vainilla y canela (alto en proteína)

Chocotorta fit

Mousse de chocolate amargo clásico

Budín de zanahoria, nueces y avena

Galletas de avena y manteca de maní

Alfajores de avena rellenos de dulce de leche light

Torta húmeda de naranja y almendras

Rogel saludable

Chajá saludable de durazno y crema de yogur

Helado proteico de banana y maní (sin cocción)

Torta de manzana y canela

Budín de pan integral con pasas y canela

Macedonia de frutas con yogur, miel y menta

Panqueques integrales rellenos de dulce de leche light y banana

Bombones de coco y dulce de leche


Lic. Jezabel Terille

NotebookLM



# Cheesecake clásico de vainilla y limón

El cheesecake de toda la vida, con base de avena y dátiles, y un relleno liviano de queso crema bajo en grasa y yogur griego.

Rendimiento: 10 porciones | 215 kcal | 10 g Prot | 9 g Grasas | 22 g Carbs

- 1 1/2 tazas avena arrollada (base)
- 8 dátiles sin carozo, remojados (base)
- 1/4 taza nueces o almendras (base)
- 400 g queso crema bajo en grasa (relleno)
- 250 g yogur griego natural (relleno)
- 3 huevos (relleno)
- 1/2 taza miel (relleno)
- Ralladura y jugo de 1 limón (relleno)
- 1 cdita esencia de vainilla (relleno)
- 2 cdas harina integral (relleno)

**1.** Precalentar el horno a 160°C y forrar la base de un molde desmontable con papel manteca.

**2.** Procesar la avena, los dátiles escurridos y las nueces hasta lograr una masa húmeda que se compacte al presionarla. Volcar en el molde, presionar bien y llevar al freezer 10 minutos.

**3.** Batir el queso crema con el yogur griego hasta lograr una mezcla lisa. Agregar los huevos de uno en uno, batiendo entre cada incorporación. Sumar la miel, la ralladura, el jugo de limón, la vainilla y la harina integral, integrando bien.

**4.** Volcar el relleno sobre la base fría. Hornear 45 a 50 minutos, hasta que los bordes estén firmes y el centro tiemble apenas.

**5.** Apagar el horno y dejar la torta dentro con la puerta entreabierta 15 minutos.

**6.** Enfriar a temperatura ambiente y refrigerar un mínimo de 4 horas antes de desmoldar.

**Tip:** Para una versión sin horno, reemplazar los huevos por 2 cditas de gelatina sin sabor hidratada, y refrigerar 6 horas.

Lic. Je NotebookLM



# Tiramisú clásico saludable

La receta italiana de siempre...

6 porciones | 180 kcal | 11 g P | 6 g G | 20 g C

**Ingredientes:** 250 g ricotta descremada, 200 g yogur griego, 3 cdas miel, 1 cdita vainilla, 1 taza café espresso frío, 12 galletas integrales avena, 2 cdas cacao amargo.

**Prep:** Batir ricotta, yogur, miel y vainilla (colar para más sedosidad). Mojar galletas en café y hacer primera capa. Cubrir con crema. Repetir capas. Refrigerar 4 horas. Espolvorear cacao.

**Tip:** Colar la ricotta le da una textura mucho más parecida al mascarpone tradicional.



# Postre de leche con vainilla y canela (alto en proteína)

El clásico postre de leche cremoso...

6 porciones | 165 kcal | 10 g P | 4 g G | 20 g C

**Ingredientes:** 750 ml leche proteica, 4 cdas leche en polvo descremada, 2 huevos, 3 cdas maicena, 1/3 taza miel, 1 cdita vainilla, canela a gusto.

**Prep:** Disolver maicena y leche en polvo en 1/2 taza leche fría. Calentar el resto con miel y vainilla. Batir huevos e incorporar leche caliente para temperar. Unir todo y cocinar a fuego bajo revolviendo hasta espesar. Servir, enfriar y refrigerar 2 hs. Espolvorear canela.

**Tip:** Para versión extra proteica, sumar 1 cda de proteína en polvo sabor vainilla.

Lic. Je NotebookLM



# Strudel integral de manzana, avena y nueces

La clásica masa enrollada vienesa, con harina integral y un relleno bien cargado de fruta y frutos secos.

Rendimiento: 8 porciones | 190 kcal | 4 g Prot | 6 g Grasas | 30 g Carbs

- Masa: 1 1/2 tazas harina integral, 3 cdas aceite neutro, 4-5 cdas agua fría, 1 pizca sal.
- Relleno: 4 manzanas verdes en cubos, 1/4 taza pasas de uva, 1/2 taza nueces picadas, 1/2 taza avena arrollada, 3 cdas miel, 1 cdita canela, 1 cda jugo de limón.

1. Mezclar harina integral con sal, agregar aceite y agua de a poco hasta formar masa lisa. Reposar 20 min.
2. Saltear manzanas con canela, limón y miel por 5 min. Retirar y agregar pasas, nueces y avena.
3. Estirar masa sobre repasador limpio enharinado, lo más fina posible, formando rectángulo.
4. Distribuir relleno en el centro, a lo largo. Enrollar con cuidado de adentro hacia afuera, ayudándose con el repasador.
5. Colocar en bandeja con papel manteca (unión abajo). Hornear a 190°C por 30-35 min. Enfriar 10 min.

**Tip:** Pincelar el rollo con un poco de leche antes de hornear ayuda a lograr un dorado más parejo.

Lic. Je NotebookLM

# Crumble de peras y frutos rojos

Fruta tierna y jugosa cubierta con una capa crocante de avena, nueces y un toque de canela.

Rendimiento: 6 porciones | 195 kcal | 4 g Prot | 6 g Grasas | 32 g Carbs

- **Relleno:** 3 peras en cubos, 1 taza frutos rojos, 2 cdas miel, 1 cda jugo de limón, 1/2 cdita canela.
- **Cubierta:** 1 taza avena arrollada, 1/2 taza harina integral, 1/4 taza nueces picadas, 3 cdas pasta de maní, 2 cdas miel, 1/2 cdita canela.

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar las peras, los frutos rojos, la miel, el jugo de limón y la canela en una fuente para horno.
3. En otro bowl, mezclar la avena, la harina integral, las nueces, la canela, la pasta de maní y la miel hasta lograr una textura de migas gruesas.
4. Distribuir la cubierta sobre la fruta, cubriendo toda la superficie.
5. Hornear 30 a 35 minutos, hasta que la fruta esté tierna y la cubierta dorada y crocante. Dejar reposar 10 minutos antes de servir.

**Tip:** Se puede armar la noche anterior y calentar unos minutos en el horno antes de servir.



Lic. Je NotebookLM



# Crema catalana proteica

La textura sedosa y capa de caramelo...

4 porciones | 175 kcal | 7 g P | 7 g G | 20 g C

**Ingredientes:**

500 ml leche proteica
4 yemas
4 cdas miel
2 cdas maicena
1 cdita ralladura naranja/limón
1 rama canela/vainilla
4 cditas mascabo (gratinar).

1. **Prep:** Calentar leche con ralladura y canela (sin hervir).
2. Batir yemas con miel y maicena. Incorporar leche caliente de a poco.
3. Cocinar a fuego bajo revolviendo hasta espesar. Enfriar y refrigerar 3 hs.
4. Gratinar con mascabo antes de servir.

**Tip:** Si no tenés soplete, calentar una cuchara metálica al fuego y presionarla sobre el azücar para caramelizar.



# Flan de huevo y vainilla

El flan casero de toda la vida...

6 porciones | 160 kcal | 8 g P | 6 g G | 18 g C

**Ingredientes:**

1/2 taza azúcar mascabo +
2 cdas agua (caramelo)
500 ml leche proteica
4 huevos
1/3 taza miel
1 cdita vainilla.

1. **Prep:** Hacer caramelo con mascabo y agua; cubrir base de flanera. Entibiar leche con vainilla.
2. Batir huevos con miel (sin hacer espuma). Mezclar con leche tibia.
3. Colar y volcar en molde. Cocinar a baño maría (160°C) 45-50 min tapado con aluminio.
4. Enfriar 4 hs.

**Tip:** Cocinar siempre a baño de maría y a fuego suave es la clave para lograr una textura lisa, sin burbujas.


NotebookLM



# Tarta de frutas con base integral y crema de yogur

Una base crocante de harina integral y avena, con una crema liviana de yogur griego y frutas frescas de estación.

**Rendimiento:** 10 porciones | 200 kcal | 8 g Prot | 7 g Grasas | 26 g Carbs

- **Base:** 1 1/2 tazas harina integral, 1/2 taza avena molida, 1/3 taza pasta de maní, 3 cdas miel, 1 huevo, 1 pizca sal.
- **Relleno y Deco:** 400 g yogur griego, 100 g queso crema bajo en grasa, 3 cdas miel, 1 cdita vainilla, Frutas variadas de estación a gusto.

**Tip:** Pincelar las frutas con un poco de miel tibia le da un brillo extra a la presentación.

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Mezclar harina, avena y sal. Agregar pasta de maní, miel y huevo, integrando hasta formar bollo.
3. Estirar masa con manos sobre molde de tarta (24 cm) aceitado. Pinchar con tenedor. Hornear 15-18 min. Enfriar por completo.
4. Batir yogur griego con queso crema, miel y vainilla hasta lograr crema lisa.
5. Volcar crema sobre base fría. Decorar con frutas cortadas de forma prolija. Refrigerar al menos 1 hora.

Lic. Jezabe

NotebookLM



# Pavlova saludable con frutas y yogur

Merengue crocante por fuera, tierno por dentro y cubierto de yogur cremoso con frutas frescas.

8 porciones | 150 kcal | 5 g P | 2 g G | 28 g C

**Ingredientes:** 4 claras, 3/4 taza mascabo, 1 cdita maicena, 1 cdita jugo limón, 1 cdita vainilla. **Cobertura:** 300g yogur griego, 2 cdas miel, 2 tazas frutas.

**Prep:** Batir claras nieve firme. Incorporar mascabo de a poco en forma de lluvia. Agregar maicena, jugo de limón y vainilla, mezclar suavemente. Formar un disco de 20 cm de diámetro sobre papel manteca. Hornear 1 hora a 120°C; apagar el horno y dejar enfriar dentro.

**Para la cobertura:** batir yogur griego con miel. Cubrir el disco de pavlova y decorar con frutas frescas justo antes de servir.

**Tip:** Armar con la cobertura justo antes de servir, para que el merengue no se humedezca.



# Isla flotante saludable

Merengues tiernos flotando sobre crema inglesa ligera perfumada con vainilla y miel.

6 porciones | 145 kcal | 7 g P | 5 g G | 17 g C

**Ingredientes: Merengue:** 4 claras, 3 cdas miel. **Crema:** 500 ml leche, 4 yemas, 4 cdas miel, 1 cdita vainilla. **Deco:** 2 cdas almendras tostadas picadas.

**Prep:** Batir claras a nieve e incorporar miel. Cocinar merengues al vapor o microondas, o escalfar en agua caliente (no hirviendo) por 2-3 minutos por lado.

**Para la crema:** calentar la leche con vainilla. Batir yemas y miel, luego incorporar la leche caliente poco a poco. Cocinar a fuego bajo revolviendo hasta que la crema nape la cuchara (espesante). Servir la crema fría con los merengues flotando y almendras tostadas picadas por encima.

**Tip:** La crema inglesa también es deliciosa fría, ideal para preparar con anticipación.

Lic. Jezabel Torilla

NotebookLM



# Copas de manzana asada, yogur y granola

Capas de manzana tierna especiada...

4 porciones | 210 kcal | 12 g P | 6 g G | 28 g C

**Ingredientes**: 2 manzanas en cubos, 1 cdita canela, 2 cdas miel. **Granola**: 1/2 taza avena, 3 cdas semillas (girasol/zapallo), 2 cdas miel. 400 g yogur griego.

**Prep:** Hornear manzanas con canela y miel a 180°C por 15-20 min. Enfriar. Mezclar avena, semillas y miel; hornear a 160°C por 12-15 min hasta dorar. Armar copas alternando capas de yogur, manzana asada y granola.

**Tip:** La manzana asada y granola se pueden preparar con anticipación; armar justo antes de servir.



# Macedonia de frutas con yogur, miel y menta

Fresca, simple y económica...

6 porciones | 140 kcal | 5 g P | 3 g G | 24 g C

**Ingredientes:** 4 tazas frutas variadas en cubos, 2 cdas jugo naranja/limón, 2 cdas miel, 300 g yogur griego, menta fresca, 2 cdas nueces/almendras.

**Prep:** Cortar frutas en cubos. Rociar con jugo y miel, mezclar. Refrigerar 30 min. Servir en copas con una cucharada de yogur griego. Decorar con menta y frutos secos picados.

**Tip:** Usar frutas de estación hace que la macedonia sea más económica y sabrosa.

Lic. Jezabel Torilla

NotebookLM



# Chocotorta fit

El postre argentino más popular, reversionado con galletas integrales, queso crema y dulce de leche light.

Rendimiento: 10-12 porciones | 220 kcal | 9 g Prot | 8 g Grasas | 28 g Carbs

- Aprox. 24 galletas integrales de avena, sin azúcar agregada
- 1 taza café frío, para humedecer
- 300 g queso crema bajo en grasa
- 200 g yogur griego natural
- 200 g dulce de leche light (o pasta de dátiles)
- 3 cdas cacao amargo en polvo, para espolvorear

1. Batir el queso crema con el yogur griego y el dulce de leche light hasta lograr una crema homogénea.
2. Humedecer rápidamente las galletas en el café frío, sin empapar demasiado.
3. Formar una primera capa de galletas en la base de un molde o fuente.
4. Formar una primera capa de galletas en la base de un molde o fuente.
4. Cubrir con una capa de la crema.
5. Repetir las capas hasta terminar los ingredientes, finalizando con una capa de crema.
6. Espolorar al menos 4 horas (ideal toda la noche).

☆ **Tip:** Si no conseguís dulce de leche light, se puede reemplazar por una pasta de dátiles procesados con un poco de leche.

Lic. Jezabel Torillo

NotebookLM



# Mousse de chocolate amargo clásico

Liviano y aireado, con proteína extra...

6 porciones | 175 kcal | 7 g P | 10 g G | 14 g C

**Ingredientes:** 150 g chocolate amargo 70%, 3 claras, 150 g yogur griego, 2 cdas miel, 1 cdita vainilla, 1 pizca sal.

**Prep:** Derretir chocolate y entibiar. Mezclar con yogur, miel y vainilla. Batir claras con sal a nieve firme. Incorporar claras a la mezcla de chocolate en 2-3 veces con movimientos envolventes. Refrigerar 2 hs.

**Tip**: Para versión más intensa, agregar 1 cdita de café instantáneo disuelto junto con el chocolate.



# Helado proteico de banana y maní (sin cocción)

Un “nice cream” cremoso...

4 porciones | 160 kcal | 6 g P | 6 g G | 22 g C

**Ingredientes:** 3 bananas maduras congeladas en rodajas, 1/2 taza yogur griego, 2 cdas pasta maní, 1 cda miel (opcional), 1 cda cacao amargo (opcional), 1 cda maní picado.

**Prep:** Congelar rodajas de banana al menos 4 hs. Procesar con yogur y pasta de maní hasta lograr textura cremosa. Sumar miel/cacao si se desea y procesar. Servir soft o congelar 1 hr para firmeza. Decorar con maní.

**Tip**: Cortar las bananas en rodajas antes de congelar (no enteras) facilita mucho el procesado.

Lic. Jezabel Torilla

NotebookLM



# Budín de zanahoria, nueces y avena

La versión saludable del clásico carrot cake, en formato budín, ideal para el desayuno o la merienda.

Rendimiento: 10 porciones | 195 kcal | 5 g Prot | 8 g Grasas | 26 g Carbs

- 2 tazas zanahoria rallada
- 3 huevos
- 1/2 taza miel
- 1/4 taza aceite neutro
- 1 taza harina integral
- 1/2 taza avena arrollada
- 1 cdita polvo de hornear
- 1 cdita canela y 1 cdita jengibre en polvo
- 1/2 taza nueces picadas
- 1/4 taza pasas de uva (opcional)

1. Precalentar el horno a 180°C y forrar un molde de budín con papel manteca.
2. Batir los huevos con la miel y el aceite hasta integrar. Agregar la zanahoria rallada y mezclar.
3. Incorporar la harina integral, la avena, el polvo de hornear, la canela y el jengibre, mezclando bien.
4. Sumar las nueces picadas y las pasas.
5. Volcar en el molde y hornear 40 a 45 minutos, hasta que al insertar un palillo salga seco. Enfriar 10 min antes de desmoldar.

**Tip:** Se puede cubrir con un glaseado liviano de queso crema bajo en grasa batido con un poco de miel.

Lic. Jezabel Tarilla

NotebookLM



# Galletas de avena y manteca de maní

Pocos ingredientes, mucho sabor...

16 galletas | 110 kcal | 4 g P | 6 g G | 10 g C

**Ingredientes:** 1 taza pasta maní, 1 huevo, 1/3 taza miel, 1 taza avena, 1 cdita vainilla, 1/4 cdita bicarbonato, 1 pizca sal, 40 g chocolate amargo picado (opcional).

**Prep:** Batir pasta maní con huevo, miel y vainilla. Agregar avena, bicarbonato y sal. Incorporar chocolate. Formar bolitas, poner en bandeja y aplastar con tenedor. Hornear a 180°C por 10-12 min. Enfriar en bandeja (estarán blandas en caliente).

**Tip:** Ideales para acompañar con un café o como snack post-entrenamiento.



# Bombones de coco y dulce de leche

Versión reinventada de las cocadas...

16 bombones | 80 kcal | 2 g P | 4 g G | 9 g C

**Ingredientes:** 1 1/2 tazas coco rallado sin azúcar, 1/2 taza dulce de leche light, 3 cdas leche en polvo, 1 cdita vainilla, 50 g chocolate amargo derretido (opcional).

**Prep:** Mezclar coco, dulce de leche, leche en polvo y vainilla hasta lograr masa moldeable (si está seca, agregar 1 cdita de leche). Formar bolitas. Bañar con chocolate amargo si se desea. Refrigerar 20-30 min para firmeza.

**Tip:** Se conservan en la heladera hasta una semana, en un recipiente hermético.

Lic. Jezabel Torillo

NotebookLM

# Alfajores de avena rellenos de dulce de leche light

El clásico argentino en versión casera y saludable, con tapitas de avena y un relleno de dulce de leche light.

Rendimiento: 10 alfajores | 140 kcal | 4 g Prot | 5 g Grasas | 19 g Carbs



- 1 1/2 tazas avena arrollada molida (harina de avena)
- 1/2 taza harina integral • 1 huevo
- 1/4 taza miel • 2 cdas aceite neutro
- 1 cdita polvo de hornear y 1 cdita vainilla
- 200 g dulce de leche light (relleno)
- Coco rallado o chocolate amargo derretido (opcional)

1. Precalentar horno a 180°C. Mezclar avena molida, harina integral y polvo de hornear.
2. Batir huevo con miel, aceite y vainilla; incorporar a secos hasta formar masa tierna.
3. Estirar entre dos papeles manteca (0,5 cm espesor) y cortar círculos de 4 cm.
4. Hornear 8-10 min, hasta dorar bordes. Dejar enfriar por completo.
5. Rellenar de a pares con dulce de leche. Opcional: pasar bordes por coco o sumergir mitad en chocolate.

**Tip**: Se conservan en la heladera hasta 5 días, en un recipiente hermético.

Lic. Jezabel Torilla

NotebookLM



# Torta húmeda de naranja y almendras

Una torta bien jugosa, perfumada con cítricos, sin harina blanca y con el aporte extra de las almendras molidas.

Rendimiento: 10 porciones | 230 kcal | 7 g Prot | 12 g Grasas | 24 g Carbs

- Jugo y ralladura de 2 naranjas
- 3 huevos
- 1/2 taza miel
- 1/3 taza aceite neutro
- 1 taza harina integral
- 1 taza almendras molidas (o nueces)
- 1 cdita polvo de hornear
- 1 cdita esencia de vainilla

1. Precalentar horno a 180°C y forrar molde de 22 cm con papel manteca.
2. Batir huevos con miel hasta espumar. Agregar aceite, jugo, ralladura y vainilla.
3. Incorporar harina integral, almendras molidas y polvo de hornear, integrando.
4. Volcar en el molde y hornear 35 a 40 minutos (hasta que palillo salga seco).
5. Dejar enfriar antes de desmoldar.

**Tip:** Se puede bañar con un almíbar liviano de jugo de naranja y miel, para una torta aún más húmeda.

Lic. Jezabel Tarilla

NotebookLM



# Rogel saludable

Capas crocantes de masa integral, dulce de leche light y un merengue liviano: el clásico de las pastelerías, hecho en casa.

Rendimiento: 10 porciones | 250 kcal | 6 g Prot | 8 g Grasas | 36 g Carbs

- Masa: 2 tazas harina integral, 1/3 taza aceite neutro, 1 huevo, 2 cdas miel, 1 cdita polvo de hornear.
- Relleno: 400 g dulce de leche light.
- Merengue: 3 claras, 1/4 taza miel.

1. Precalentar a 180°C. Mezclar harina con polvo hornear; agregar aceite, huevo y miel formando masa tierna.
2. Dividir en 6 bollos, estirar finos (18 cm). Pinchar y hornear 8-10 min. Enfriar.
3. Armar alternando discos y dulce de leche (terminar con disco).
4. Batir claras a nieve, incorporar miel hasta lograr merengue firme.
5. Cubrir torta formando picos. Gratinar con soplete/grill sin quemar. Refrigerar 1 hr.

**Tip:** Las capas se pueden hornear con un día de anticipación y armar la torta recién el día que se va a servir.

Lic. Jez NotebookLM



# Chajá saludable de durazno y crema de yogur

El postre uruguayo-argentino de siempre...

8 porciones | 195 kcal | 9 g P | 5 g G | 28 g C

**Ingredientes:** 1 bizcochuelo integral chico, 400 g yogur griego, 100 g queso crema, 3 cdas miel, 2 tazas duraznos en cubos, Merengue/granola para decorar.

**Prep:** Batir yogur con queso crema y miel. Armar postre alternando capas de bizcochuelo (frío/cortado fino), crema y duraznos. Terminar con crema y decorar con merengue/granola. Refrigerar 2 hs.

**Tip:** Excelente forma de aprovechar bizcochuelo o budín que haya quedado de otra preparación.



# Budín de pan integral con pasas y canela

La forma perfecta de aprovechar el pan...

8 porciones | 180 kcal | 8 g P | 5 g G | 26 g C

**Ingredientes:** 6 rebanadas pan integral (duro/cubos), 2 tazas leche, 3 huevos, 1/3 taza miel, 1 cdita canela, 1cdita vainilla, 1/2 taza pasas, 1/4 taza nueces.

**Prep:** Remojar pan en leche 10 min. Batir huevos, miel, canela y vainilla; incorporar al pan. Agregar pasas y nueces (no deshacer mucho el pan). Volcar en molde aceitado y hornear a 180°C por 35-40 min. Enfriar.

**Tip:** Una receta perfecta para no desperdiciar el pan integral que va quedando duro.


NotebookLM



# Torta de manzana y canela

Una torta familiar, húmeda y perfumada con canela, ideal para la merienda de toda la semana.

Rendimiento: 10 porciones | 215 kcal | 6 g Prot | 8 g Grasas | 30 g Carbs

## Ingredientes

- 3 manzanas en cubos
- 3 huevos
- 1/2 taza miel
- 1/3 taza aceite neutro
- 1/4 taza yogur natural
- 1/2 taza avena arrollada
- 1 cdita polvo de hornear y 1 cdita canela
- 2 cdas nueces picadas (decoración)

## Preparación

1. Precalentar horno a 180°C y forrar molde de 22 cm con papel manteca.
2. Batir huevos con miel, aceite y yogur.
3. Incorporar harina, avena, polvo de hornear y canela. Mezclar bien.
4. Agregar manzanas en cubos con movimientos suaves.
5. Volcar en el molde y distribuir nueces por encima.
6. Hornear 40-45 min (hasta que palillo salga seco). Enfriar.

**Tip:** Ideal para la vianda o la merienda escolar; se conserva tapada hasta 4 días.


NotebookLM

# Panqueques integrales rellenos de dulce de leche light y banana

Un clásico de la merienda argentina, con masa integral y un relleno liviano de dulce de leche y fruta.

Rendimiento: 8 panqueques | 150 kcal | 6 g Prot | 4 g Grasas | 22 g Carbs

- 1 taza harina integral
- 1 1/4 tazas leche
- 2 huevos
- 1 cda miel y 1 cdita vainilla
- Aceite neutro (para la sartén)
- 200 g dulce de leche light (relleno)
- 2 bananas en rodajas (relleno)

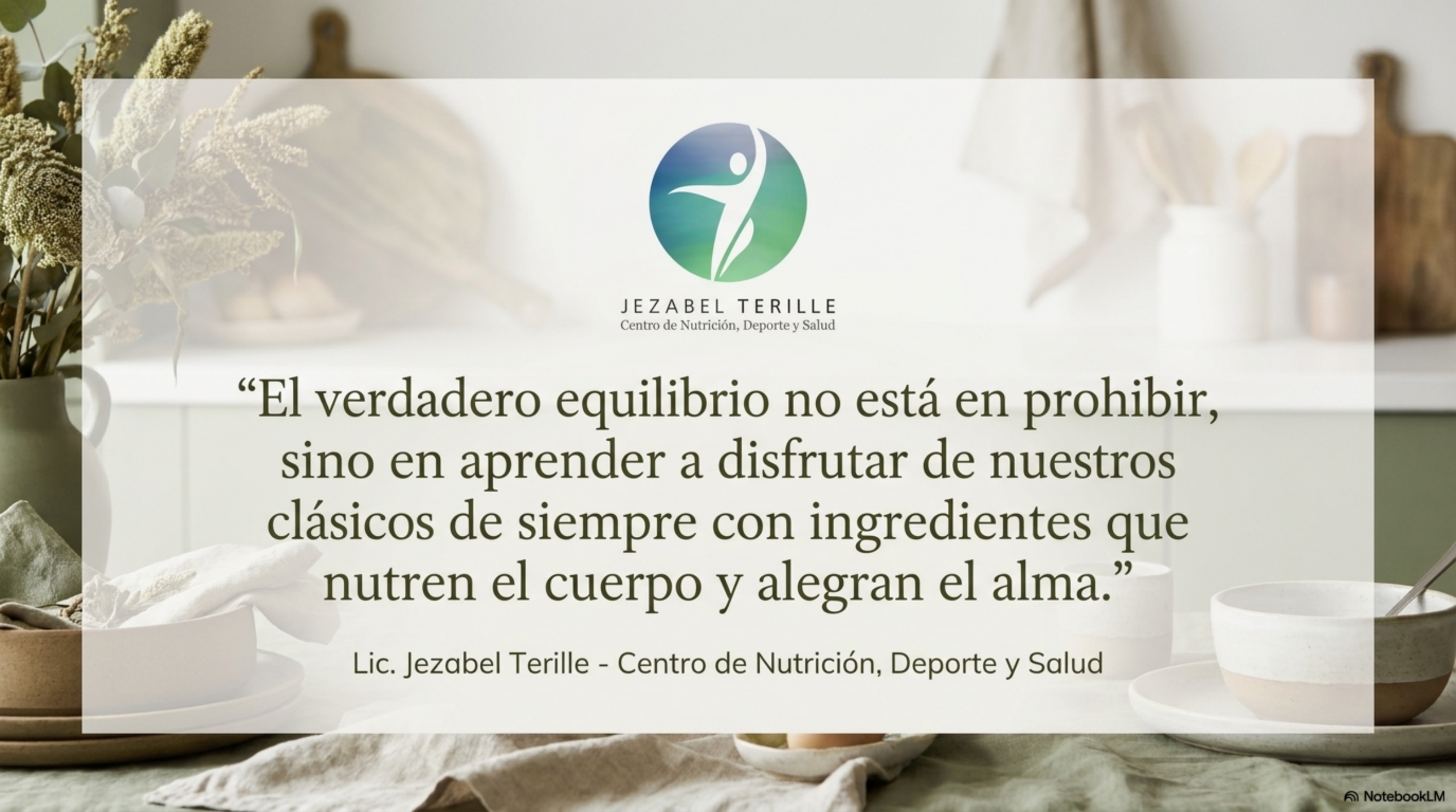
1. Batir la harina integral con la leche, los huevos, la miel y la vainilla hasta lograr una mezcla lisa, sin grumos.
2. Calentar una sartén antiadherente con un toque de aceite a fuego medio.
3. Volcar un cucharón de la mezcla, distribuyendo bien por la base, y cocinar 1-2 minutos por lado.
4. Repetir con el resto de la mezcla, apilando los panqueques.
5. Rellenar con dulce de leche y banana, y enrollar o doblar en cuatro.

**Tip:** Se pueden preparar los panqueques con anticipación y rellenarlos justo antes de servir, para que no se humedezcan.



Lic. Jezabel Terille

NotebookLM


JEZABEL TERILLE
Centro de Nutrición, Deporte y Salud
“El verdadero equilibrio no está en prohibir, sino en aprender a disfrutar de nuestros clásicos de siempre con ingredientes que nutren el cuerpo y alegran el alma.”
Lic. Jezabel Terille - Centro de Nutrición, Deporte y Salud
NotebookLM