



# RECETARIO

## Harinas saludables y cocina consciente

*Recetas fáciles, prácticas y accesibles para incorporar distintas harinas a la alimentación cotidiana.*

*La idea de este recetario es conocer diferentes harinas y aprender a utilizarlas en preparaciones sencillas. No se trata de prohibir alimentos, sino de variar, elegir según nuestras necesidades y disfrutar de una alimentación equilibrada.*

*A veces, un pequeño cambio, una receta nueva o una mejor elección pueden ser el comienzo de un hábito que nos haga bien.*

*La cocina también es una forma de cuidarnos, compartir y disfrutar.*

### 1. Panquequitos de avena

*Para 1 porción*

#### Ingredientes

- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de avena
- 2 cucharadas de leche o agua
- ½ banana madura
- Canela a gusto (opcional)

#### Preparación

1. Pisar la banana y mezclarla con el huevo.
2. Agregar la harina de avena, la leche o el agua y la canela.
3. Cocinar pequeños panqueques en una sartén antiadherente a fuego bajo, aproximadamente 2 minutos por lado.

#### Para compartir en el taller

La avena aporta fibra, incluidos betaglucanos, y puede ser una opción práctica para desayunos y meriendas. Si se necesita una alimentación sin gluten, elegir avena certificada sin gluten y evitar la contaminación cruzada.



## 2. Crackers de harina de garbanzos

*Para 1 placa pequeña*

### Ingredientes

- ½ taza de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de aceite
- ¼ taza de agua aproximadamente
- 1 cucharadita de semillas de sésamo (opcional)
- Sal, orégano y pimentón a gusto

### Preparación

Mezclar los ingredientes hasta formar una masa.

Estirar bien fina entre dos papeles para horno.

Cortar en cuadrados.

Hornear a 180 °C durante 12–18 minutos, controlando que no se quemen.

La **harina de garbanzos** aporta proteínas vegetales y fibra. Puede utilizarse también en tortillas y rebozados.

## 3. Tortillitas saladas de harina de arroz

*Para 2 porciones*

### Ingredientes

- ½ taza de harina de arroz
- 1 huevo
- ½ taza de agua aproximadamente
- 2 cucharadas de zanahoria rallada
- Sal, pimienta y orégano a gusto

### Preparación

Mezclar la harina con el huevo y el agua.

Agregar la zanahoria y los condimentos.

Colocar cucharadas de la mezcla en una sartén apenas aceitada.

Cocinar 2–3 minutos de cada lado, hasta que estén cocidas.

La **harina de arroz** tiene sabor suave y sirve para preparaciones dulces y saladas. Si se necesita una alimentación sin gluten, verificar el etiquetado y prevenir la contaminación cruzada.

## 4. Mini pizzitas con harina integral

*Para 4 mini pizzitas*

Lic. JULIA BOLOGNANI  
NUTRICIONISTA  
M.P.: 3799  
@nutricionistajuliabolognani



## Ingredientes

- 1 taza de harina integral
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza de yogur natural sin azúcar, aproximadamente
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- Queso fresco o mozzarella
- Orégano a gusto

## Preparación

Mezclar la harina con el polvo de hornear y el yogur hasta formar una masa.

Dividir en 4 bollitos y aplastarlos.

Agregar salsa, queso y orégano.

Hornear a 200 °C durante 12–18 minutos, hasta que estén cocidos.

La **harina integral** conserva más fibra que la harina blanca refinada. Es una alternativa para panes, pizzas y tartas.

## 5. Galletitas de almendras y banana

*Para 8 galletitas pequeñas*

### Ingredientes

- ½ taza de harina de almendras
- ½ banana madura
- 1 cucharada de mantequilla de maní (opcional)
- Canela a gusto

### Preparación

Pisar la banana y mezclarla con la harina de almendras.

Incorporar la mantequilla de maní y la canela, si se utiliza.

Formar pequeñas galletitas y colocarlas sobre papel para horno.

Hornear a 180 °C durante 12–15 minutos. Dejar enfriar antes de manipularlas.

La **harina de almendras** aporta grasas insaturadas, proteínas y fibra. Suele ser más costosa, por lo que puede utilizarse en pequeñas cantidades. Evitarla en personas con alergia a las almendras.

## 6. Bocaditos de coco y yogur

*Para 6 bocaditos*

### Ingredientes

- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de coco

Lic. JULIA BOLOGNANI  
NUTRICIONISTA  
M.P.: 3799  
@nutricionistajuliabolognani



- 3 cucharadas de yogur natural
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- Esencia de vainilla o canela a gusto

### Preparación

Mezclar el huevo con el yogur.

Agregar la harina de coco, el polvo de hornear y la esencia o canela.

Distribuir en 6 moldes pequeños.

Hornear a 180 °C durante 12–18 minutos, hasta que estén cocidos.

La **harina de coco** absorbe mucha agua, por eso se utiliza en pequeñas cantidades y necesita suficiente humedad. No se reemplaza por la misma cantidad de harina de trigo sin ajustar la receta.

## 7. Crackers con harina de lino

*Para 1 placa pequeña*

### Ingredientes

- 3 cucharadas de harina de lino
- 3 cucharadas de harina integral
- 4–5 cucharadas de agua
- 1 cucharada de aceite
- Orégano y una pizca de sal

### Preparación

Mezclar las harinas con el agua, el aceite y los condimentos.

Dejar reposar 5 minutos para que el lino absorba líquido.

Estirar la masa fina y cortar en cuadrados.

Hornear a 180 °C durante 12–18 minutos, hasta que estén secos y crocantes.

El **lino** aporta fibra y ácido alfa-linolénico, un tipo de omega-3 vegetal. Usarlo molido ayuda a aprovechar mejor sus nutrientes.