



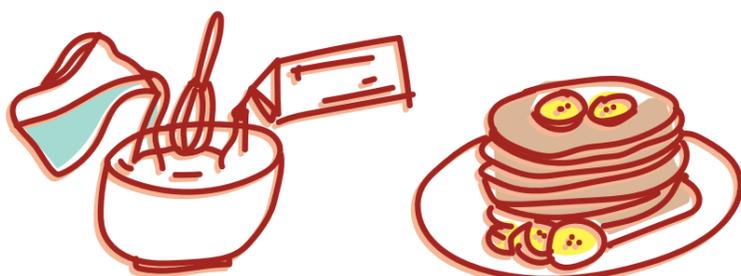
### PANCAKES DE BANANA Y HARINA DE ARROZ (SIN TACC)

#### Ingredientes:

- 4 cdas. soperas de harina de arroz.
- 1 cda. sopera de almidón de maíz.
- 2 cucharadas soperas de azúcar (preferentemente mascabo) o edulcorante.
- 1 huevo.
- 1 banana.
- leche o agua c/n.



El sabor dulce es regulable, esto nos permite ir disminuyendo el agregado de azúcar paulatinamente para bajar su consumo.



#### Procedimiento:

Primero pisar la banana, hacerla puré, luego agregar el huevo y el azúcar, batir hasta homogeneizar los ingredientes. Incorporar la harina con el almidón de maíz y seguir batiendo. Agregar leche o agua si es necesario. Aceitar una sartén y cocinar a fuego medio.

OTRAS HARINAS PARA USAR  
Harina de garbanzos, de soja, de quinoa, de maíz, de amaranto, de almendras, de mijo, trigo sarraceno, entre otras.

#### ¿Sabes qué significa "Sin TACC"?



La sigla Sin TACC sirve para identificar aquellos alimentos aptos para personas con celiaquía. La misma significa "Sin trigo, avena, centeno y cebada", cereales que contienen gluten, una proteína a la cual los celíacos son intolerantes.

Ilustraciones: Josefina Chaparro, Iván Lorefice, Sofy Martinez, Ivon Marco Muñoz.

MANTO SALUDABLE es un proyecto en el que participan lxs alumxns de 5to año de la escuela Prof. Juan Mantovani con producciones visuales y audiovisuales para la tesina de grado *Implementación de una propuesta didáctica y elaboración de materiales gráficos y audiovisuales en conjunto con estudiantes de una escuela secundaria de Santa Fe en el año 2023.* de Luciana Belén Francoís y Agostina Pantaleone, estudiantes de Lic. en Nutrición.



### PALITOS DE GARBANZOS (SIN TACC)



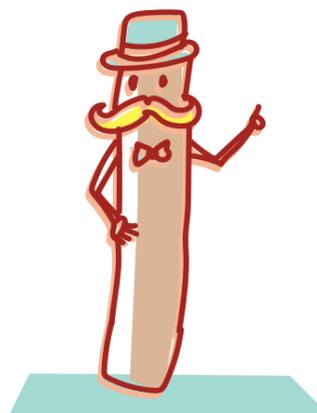
#### Ingredientes:

- 3 tazas de garbanzos cocidos.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de harina de trigo sarraceno y condimentos a gusto (como por ejemplo: pimentón dulce, sal, orégano).
- Agua c/n.



#### Procedimiento:

Procesar los garbanzos. Integrar todos los ingredientes hasta formar una masa. Luego estirar y separar en tiritas. Llevarlos a una placa a horno moderado a suave durante 30 a 40 minutos.



Las legumbres brindan saciedad, son económicas, tienen un gran rendimiento y son fáciles de conservar.

#### ¿SABÍAS QUE SE PUEDE "ARMAR UNA PROTEÍNA COMPLETA"?

La combinación de legumbres (garbanzos, lentejas, porotos, arvejas, soja, etc.) y cereales (trigo, trigo sarraceno, harina de maíz, arroz, almidón de maíz, centeno, avena, etc.) forman una proteína de buena calidad, muy necesaria en personas vegetarianas o veganas, ya que puede funcionar como reemplazo de la carne.

Las legumbres presentan antinutrientes que dificultan su digestión y absorción. Por eso, es necesario "activarlas", proceso que consiste en colocarlas en remojo durante 12 horas, previo a su cocción. Esto hace que se destruyan estos componentes y se incremente su valor nutricional. La activación también ayuda a evitar o minimizar la formación de gases y las flatulencias intestinales.

Ilustraciones: Josefina Chaparro, Iván Lorefice, Sofy Martinez, Ivon Marco Muñoz.

MANTO SALUDABLE es un proyecto en el que participan lxs alumxns de 5to año de la escuela Prof. Juan Mantovani con producciones visuales y audiovisuales para la tesina de grado *Implementación de una propuesta didáctica y elaboración de materiales gráficos y audiovisuales en conjunto con estudiantes de una escuela secundaria de Santa Fe en el año 2023.* de Luciana Belén Francoís y Agostina Pantaleone, estudiantes de Lic. en Nutrición.

## WRAPS DE VEGETALES CALIENTES

### Masa Wrap

#### Ingredientes:

- 2 tazas y media de harina integral.
- 1 taza de agua.
- ½ cucharadita de sal.
- 1 cucharada de aceite.

#### Procedimiento:

Mezclar la harina, la sal y el aceite en un bowl, añadir el agua poco a poco y amasar. Dividir la masa para formar bollitos y extenderlos con un rodillo. Precalentar una sartén y colocar la masa. Cocinar de ambos lados.



## GALLETITAS DE CHOCOLATE RELLENAS

#### Ingredientes:

- 1 huevo.
- ¼ taza de azúcar (preferentemente mascabo).
- 4 cucharadas de aceite de girasol.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- ¾ taza de harina integral.
- ¼ taza de cacao amargo en polvo.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- Pizca de sal.
- Pasta de maní para rellenar.

#### Procedimiento:

1. En un bowl, romper el huevo y agregar el azúcar, el aceite y la esencia de vainilla. Batir con tenedor.
2. Agregar, de a poco, la harina integral, el cacao amargo, el polvo de hornear y la sal.
3. Integrar delicadamente hasta obtener una masa suave y lisa.
4. Tapar el bowl con papel film y llevarlo a la heladera durante, mínimo, 1 hora.
5. Pasado ese tiempo, estirar la masa sobre la mesada previamente enharinada.
6. Cortar las galletas con ayuda de un cortante.
7. Colocar las galletas en una placa de horno previamente aceitada y cocinar a 180°C durante 10 minutos.
8. Dejar enfriar y rellenar con pasta de maní.



¿SABÍAS QUE LOS INGREDIENTES APARECEN DE MAYOR A MENOR CANTIDAD?  
¿Y SABÍAS QUE CUANTOS MENOS INGREDIENTES TENGA, MÁS SALUDABLE ES?

#### CACAO DE MARCA COMERCIAL

Ingredientes: Azúcar, cacao en polvo, carbonato de calcio, suero de leche, sal, pirofosfato de hierro, premezcla de vitaminas (D, B1 y C), canela en polvo, sulfato de zinc, emulsionante (lecitina de soja), aromatizante (vainillina).

#### CACAO AMARGO EN POLVO

Ingredientes: cacao puro sin azúcar ni lactosa.

**Propiedades y beneficios del Cacao Amargo:** Regula la tensión arterial, tiene capacidad antioxidante, equilibra el perfil del colesterol, regula el azúcar en sangre, promueve el buen humor, ayuda a mantener la microbiota.



#### ¿Sabés qué significan los distintos porcentajes de cacao amargo?

El chocolate se hace a partir de los granos del cacao y luego se añaden otros ingredientes como manteca, grasa vegetal, azúcar o algún otro sustituto. El porcentaje del cacao determina cuánto cacao tiene un chocolate en función de otros ingredientes. Los que tienen a partir de un 70% de cacao son de los que mejor pureza poseen, ya que casi no están mezclados con otros ingredientes.

#### UN TIP PARA AHORRAR TIEMPO

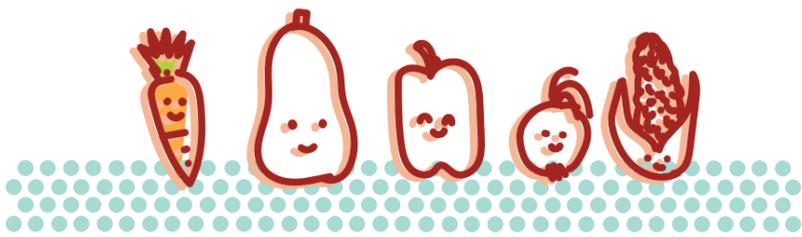
Podés preparar tapas en cantidad y freezarlas para tener disponibles en cualquier momento.

#### ¿POR QUÉ PREFERIR ALIMENTOS INTEGRALES?

La harina integral se obtiene a partir del grano de cereal entero, el cual conserva todas sus capas, a diferencia de la harina blanca o común, que se elabora sólo con el interior del mismo. Por esto se recomienda consumir harinas integrales ya que nos brindan más saciedad, minerales y vitaminas.

#### VERDURAS DE ESTACIÓN

Presentan mejores propiedades organolépticas (sabor, aroma, color, textura), cuidan tu economía, es una acción amigable con el medio ambiente, permite el apoyo a productores locales, diversificas tu alimentación y ayudan a combatir enfermedades estacionales.



- Relleno:**
- Zanahoria
  - Zapallito
  - Morrón
  - Cebolla
  - Choclo
  - Ajo



El relleno puede ser de las verduras que más te gusten o que tengas disponibles en tu casa. Aprovecha las que se están por echar a perder.



#### Procedimiento:

Calentar la sartén con un poco de aceite. Cortar en trozos pequeños todos los ingredientes. Colocar dentro de la sartén la cebolla, el ajo y el morrón, luego incorporar lo demás. Condimentar a gusto. Una vez que esté todo cocido retirar del fuego. Colocar el relleno en las tapitas y cerrar.