

A sorprender con estos desayunos en el Día de la Madres

Una de las maneras de honrar y reconocer el amor, esfuerzo y dedicación de las mamás es preparando una comida especial. Acá cinco opciones.



TORTA DE PANCAKES SALUDABLE CON FRUTOS ROJOS

POR MARÍA CRISTINA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANB.

Ingredientes

Para los pancakes
-1 taza de harina integral
-1 taza de harina de avena
-2 cdas. de polvos de hornear
-2 tazas de leche descremada
-2 huevos
-2 cucharadas de aceite
-1 cdta. de esencia de vainilla
-Pizca de sal

Para el relleno

-500 gr de frutos rojos frescos o congelados
-300 gr de yogurt griego natural sin azúcar

-1 cda. de miel
-1 cdta. de ralladura de limón
-1 cdta. de esencia de vainilla

Preparación

En un bowl o recipiente, mezclar las harinas con la pizca de sal. En otro recipiente, batir los huevos con la leche descremada, el aceite y la vainilla.

Integrar ambas mezclas y batir hasta que no queden grumos. Calentar una sartén antiadherente e incorporar al sartén ¼ taza de mezcla, sin esparcirlo

para que mantenga el grosor. Cocinar los pancakes 2 minutos por lado. Mezclar el yogurt con la miel o endulzante, vainilla y ralladura de limón. Reservar los frutos rojos (descongelados y escurridos si eran congelados). Colocar un pancake como base y untar con una capa fina de yogurt y distribuir algunos frutos rojos. Repetir con todas las capas. Terminar con una capa de yogurt y decorar con frutos frescos y hojas de menta. Servir.

QUEQUE DE PLÁTANO Y AVENA

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

Ingredientes

-2 plátanos maduros
-2 huevos
-1/4 taza de aceite
-1/4 taza de miel
-1 cucharadita de extracto de vainilla
-1 taza de harina de avena
-1 cucharadita de polvo de hornear
-1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
-1/2 cucharadita de canela en polvo

Preparación

Precalentar el horno a 180°C y

engrasar ligeramente un molde para queque. En un tazón grande, machacar los plátanos hasta obtener un puré suave. Agregar los huevos, el aceite de coco, la miel y el extracto de vainilla al puré de plátano. Mezclar bien. En otro tazón, combinar la harina de avena, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la canela. Incorporar gradualmente los ingredientes secos a los húmedos, mezclando hasta que estén bien combinados. Si se decide añadir nueces, chispas de chocolate negro u otros ingredientes, ahora,



en esta instancia, se debe hacer. Verter la mezcla en el molde preparado y extenderla de manera uniforme. Hornear durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que al insertar

un palillo en el centro, este salga limpio. Una vez listo, sacar el queque del horno y dejar que se enfríe en el molde durante unos minutos. Servir una vez que esté frío

SÁNDWICH DE POLLO CREMOSO CON PALTA Y TOMATE

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.CL.

Ingredientes

-1 pechuga de pollo
-2 panes ciabatta (o el de tu preferencia)



-1 palta madura
-1 tomate en rodajas
-2 hojas de lechuga
-2 cdas. de mayonesa
-1 cda. de mostaza
-½ cdta. de ajo en polvo
-Jugo de ½ limón
-Sal y pimienta al gusto
-Aceite de oliva

Preparación

Sazonar la pechuga con sal, pimienta y ajo en polvo. Cocinarla en una sartén con un poco de

aceite de oliva a fuego medio hasta que esté dorada y bien cocida (aprox. 6-7 minutos por lado). Dejar reposar y cortar en tiras o desmenuzar. Machacar la palta con un tenedor, agregar jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Cortar el pan por la mitad y tostar ligeramente. Untar la base con mayonesa y mostaza. Agregar la lechuga, luego el pollo y encima el tomate en rodajas. Extender la palta sobre la tapa del pan y cerrarlo.



HUEVOS A LA CHILENA CON BROWNIE DE AVENA Y ZAPALLO

POR CAROLINA PYE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANDES.

Ingredientes

Para los huevos a la chilena
-2 huevos grandes o 3 normales
-1 tomate picado en cubos chicos
-1 cda. de aceite de oliva
-2 cdas. de ricota (se puede usar light o normal)
-Aji verde picado
-Sal y pimienta al gusto

Para el brownie:

-1,5 taza de zapallo camote
-1,5 taza de harina de avena
-3 huevos
-1/2 taza de azúcar
-3 cdas. de cacao amargo en polvo
-1/2 taza de yogurt natural
-1 cdta. de polvos de hornear
-1 cdta. de esencia de vainilla
-Chips de chocolate a gusto

Preparación

Poner el aceite a calentar en

una sartén. Pasado unos minutos, agregar tomates y esperar a que se cocinen un poco (1-2 minutos). Luego, añadir la ricota y revolver un poco (sin mezclar totalmente). Agregar los huevos y el aji picado. Salpimentar y tapar. Cocinar a fuego bajo por unos 2 minutos, o hasta que la clara esté cocida (blanca). Sacar del fuego y servir en la sartén, acompañado de rebanadas de pan previamente tostado. Para el brownie, colocar todo en una licuadora y procesar hasta que quede todo bien mezclado. Agregar los chips de chocolate y revolver con una cuchara. Verter la mezcla en un molde. Hornear a 200°C por 30 minutos o hasta que al meter un mondadientes en el centro, este salga seco. Apagar el horno y dejar enfriar dentro de él.

PUDÍN DE CHÍA CON FRUTAS

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN EL VIÑAMARINO.

Ingredientes

-1/4 de taza de semillas de chía
-1 taza de leche
-1 cucharadita de miel
-1/2 cucharadita de extracto de vainilla
-Frutas frescas (como frutillas, moras, plátanos, kiwis) para decorar
-Frutos secos (como nueces, almendras o pistachos) para decorar
-Un poco de coco rallado para decorar

Preparación

En un tazón, mezclar las semillas de chía, la leche, la miel (o jarabe de arce) y el extracto de vainilla. Revolver bien para asegurarte de que las semillas de chía estén bien distribuidas. Cubrir el tazón y refrigerar durante al menos 2-3 horas, o preferiblemente durante la noche. Durante este tiempo, las semillas de chía van a absorber la leche y se convertirán en



un pudín espeso. Antes de servir, revolver nuevamente la mezcla de chía para asegurar de que esté bien mezclada y suave. Servir el pudín de chía en tazones individuales y decorar con las frutas frescas y los frutos secos de preferencia. También se puede espolvorear un poco de coco rallado por encima si se desea.