

PANQUEQUES DE AVENA RELLENOS CON MANZANA Y CANELA

INGREDIENTES

- 1 huevo
- ½ taza de avena molida
- ½ taza de leche (vegetal o normal)
- 1 manzana rallada
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de miel

PREPARACIÓN

En un bowl, mezcla el huevo, la avena molida y la leche hasta formar una masa líquida y homogénea. Cocina panqueques finos en un sartén antiadherente ligeramente engrasado, dándoles vuelta cuando los bordes comiencen a despegarse. Reserva en un plato tapados para mantener el calor.

Aparte, ralla la manzana y cocínala en un sartén con un chorrito de agua, la miel y



la canela hasta que esté blanda y fragante. Rellena cada panqueque con esta mezcla tibia y dóblalos como crepes. Puedes espolvorear un poco de azúcar

flor o acompañar con yogur natural para un contraste fresco. Perfecto para un antojo dulce de invierno sin complicaciones.

PUDÍN DE CHÍA CON LECHE DORADA



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de semillas de chía
- 1 taza de leche vegetal (avena o coco)
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de miel
- Canela al gusto

PREPARACIÓN

En un frasco con tapa, mezcla la leche vegetal con cúrcuma, jengibre en polvo, miel y canela hasta disolver completamente. Añade las semillas de chía y revuelve muy bien. Deja reposar 10 minutos, vuelve a mezclar para evitar que las semillas se agrupen y luego refrigera por al menos 4 horas o toda la noche. Al momento de servir, el pudín debe tener una textura espesa y suave. Puedes decorar con frutas como plátano, pera cocida, nueces picadas o una cucharadita de mermelada natural. Esta versión del clásico pudín de chía incorpora los beneficios antiinflamatorios de la cúrcuma, convirtiéndolo en un postre funcional, nutritivo y reconfortante.

TIRAMISÚ DE YOGURT GRIEGO Y CACAO

INGREDIENTES

- 2 tazas de yogurt griego natural sin azúcar
- 2 cucharadas de miel o sirope de agave
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de café fuerte, frío
- 12 galletas integrales tipo champaña o de avena
- 2 cucharadas de cacao amargo en polvo
- Frutas rojas (opcional, para decorar)

PREPARACIÓN

En un bowl, mezcla el yogurt griego con la miel y la esencia de vainilla hasta obtener una crema suave y homogénea. Reserva en el refrigerador mientras preparas el resto. En una fuente pequeña, vierte el café ya frío. Toma las galletas y sumérgelas rápidamente en el café para que se humedezcan sin romperse.



En vasos individuales o una fuente, coloca una capa de galletas mojadas en café, luego una capa de crema de yogurt, y así sucesivamente hasta terminar con la mezcla. Cubre con cacao amargo espolvoreado usando un colador fino. Lleva al refrigerador por al menos 3 horas

antes de servir para que tome mejor textura. Puedes decorar con frutas rojas o virutas de chocolate amargo al momento de servir. Es una opción más ligera del clásico tiramisú, ideal para días fríos en los que igual se antoja un postre reconfortante, pero sin excesos.