
COCINA
CON
Granel
CHILE

ESTE AÑO NOS HA TOCADO ADAPTARNOS A UNA NUEVA REALIDAD; COMO COMPRAR DESDE CASA, TRANSFORMAR UN DORMITORIO EN UNA OFICINA, EL LIVING EN UN GIMNASIO Y LA COCINA EN UN ESPACIO DE ENCUENTRO Y ENTRETENIMIENTO, Y EN TODO ESO HEMOS QUERIDO ESTAR PRESENTES.

ÍNDICE

Somos Granel Chile 4

Recetas Antonia Corral 5

- Blondie Coco 6
- Muffin de Chocolate & Peanut Butter 7
- Mousse de Almendra y Café 8
- Falafel con Sésamo 9

Recetas Michelle Leight 10

- Galletas de Avena y Mantequilla de Maní 11
- Bolitas Banana Bread 12
- Quinotto 13
- Cuadritos crocantes de Quinoa, Coco y Almendras 14
- Snickers 15
- Galletas con Semillas de aperitivo 16
- Galletas de Avena 17
- Arroz con Almendras 18
- Granola 19

Recetas Verónica Lira 20

- Pan de molde integral sin amasar 21
- Cake Pops de Dulce de Leche 22
- Barritas de Frutos Secos 23
- Bolitas energéticas 24
- Galletitas craqueladas de Almendras 25
- Galletitas tipo Kuky 26
- Pie de Limón 27

Recetas Colomba Wilson 28

- Dahl de Lentejas 29
- Lentejas negras especiadas 30
- Hummus 31
- Maní confitado 32
- Crackers de aperitivo 33
- Barritas de Sésamo 34
- Barritas de Avena y chips de Chocolate 35

Recetas Colomba Wilson

- Granola de Chocolate 36
- Granola tradicional 37
- Tabletas de Almendras 38

Preparaciones Miomat

- Postre saludable de Frutillas 39
- Sopa en trozos de Brócoli 40
- Clásica Leche de Almendras 41

SOMOS GRANEL CHILE

Una empresa que nace el año 2019 con el sueño de implementar nuevas prácticas en la compra de alimentos fomentando un consumo responsable y sustentable. El abastecimiento de alimentos es una constante necesidad de toda persona, y por lo mismo, queríamos implementar una modalidad que eliminara la manipulación de plástico de un solo uso a través de estos alimentos, sin dejar de lado la excelente calidad y precios justos. Mediante nuestra plataforma www.granelchile.com, nos hemos convertido en una marca confiable, cumpliendo a cabalidad con nuestros clientes en la calidad de productos, la puntualidad de sus despachos, la confianza y cercanía. Y no solo eso! Hemos trabajado en aportar más allá que ofrecer un servicio de venta de alimento; Nuestras redes sociales y página web han sido una importante plataforma de interacción con nuestros, más que clientes, amigos, donde pueden ver consejos nutricionales, recetas, descuentos y más! Y de la misma manera que nosotros enviamos mensajes a través de nuestras publicaciones, hemos recibido recomendaciones, consejos y, sobretodo, agradecimientos que nos han impulsado a seguir creciendo.

Hoy, con mucho entusiasmo, le compartimos este recetario que hemos armado en conjunto con nuestras queridas amigas Colomba Wilson, Verónica Lira, Antonia Corral y Michelle Leight, para agradecer la confianza incondicional y sus ganas de probar e innovar en la cocina. Esperamos que todas las ganas y práctica de estos meses encuarentenados continúe por siempre.

Agradecemos el compromiso, trabajo y participación durante este año 2020 a nuestro equipo de trabajo, colaboradores, nutricionista y amiga Valentina Saavedra y agencia Inpulsa.

EQUIPO GRANEL CHILE

Antonia Corral

Mi nombre es Antonia Corral , tengo 26 años y estudié ingeniería comercial en la Universidad Católica de Chile. Siempre me apasionó la comida saludable y la cocina, por lo que decidí estudiar Nutrición holìstica para ser Health Coach en el IIN = Institute of integrative Nutrition School de Nueva York Partì en Enero del 2020 y terminó en Enero 2021. También estoy trabajando como ingeniera comercial en CMPC, donde estoy aprendiendo varias herramientas para poder emprender en lo que me gusta y ganar experiencia. Me apasiona la cocina saludable y compartir recetas para poder mostrar y enseñar a la gente que cocinar rico y saludable está al alcance de todos y los nutrientes que le damos a nuestro cuerpo es información para nuestras células. Si le damos ingredientes buenos , nos sentiremos bien, con energía y tendremos vitalidad. Me fascina cocinar, hacer deporte, viajar y sobre todo compartir tiempo de calidad con personas y conocer nuevas realidades. Estoy ejerciendo como health coach actualmente y asociándome a marcas saludables para expandir el tema de la comida saludable.

Creo que esta oportunidad de unirme a Granel Chile ha sido una gran experiencia , ya que son productos deliciosos, muy útiles para cocinar y saludables. Además he podido relacionarme con gente muy amorosa y el servicio es excelente y están innovando constantemente. Creo que exponerse en las redes sociales ha sido una oportunidad muy linda de compartir lo que he aprendido y generar conversaciones y compartir ideas que me fascinan. Me proyecto si o si emprendiendo como health coach y con mis proyectos de alimentación saludable. Mi Instagram de La Vía Holística es mi herramienta para compartir con las personas todo este mundo. Creo que partir cuidando nuestro cuerpo y a nosotros mismos es la base para que las personas se sientan bien y sea así un mundo mejor. Me fascina Granel Chile y lo recomiendo siempre a mis pacientes del coach y a la gente que me pregunta. Es un proyecto muy lindo y pueden crecer muchísimo.

Saludos
Antonia Corral





BLONDIE DE COCO

Antonia Corral

Versión Saludable: Sin Gluten, ni lacteos

Ingredientes

- 1 taza de mantequilla de almendras (procesar almendras, usé las de Granel Chile).
- 3/4 taza coco laminado (o 1/2 taza de coco laminado de Granel Chile).
- 6 cdas de miel. *
- 1/4 taza de aceite de coco derretido.
- 1 1/2 cdta. de esencia de vainilla.
- 1 huevo.
- 1 manzana chica “asada”.
- 1/2 harina de avena sin gluten (o avena normal, de almendra, coco, o la que tengan).
- 1/2 cdta. de polvo de hornear.

*Pueden reemplazarlo igual por jarabe de agave, maple syrup, azúcar de coco, rubia, blanca u otro endulzante.

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 C°.
2. Laminar la manzana y calentar por 2-3 minutos en el microondas. Luego procesar todo y que quede una mezcla homogénea.
3. Agregar la mezcla a un molde con un poco de aceite para que no se pegue.
4. Hornear por 18-20 minutos y listo!



MUFFIN DE CHOCOLATE & PEANUT BUTTER

Antonia Corral

Ingredientes

- 1 taza de mantequilla de maní (la preparé con maní de Granel Chile). *
- 1 taza de harina de avena (use avena de Granel Chile).
- 3/4 de taza de harina integral **
- 100 gr chocolate cortado en trozitos. Yo usé alto en cacao de @callebautchile.
- 2 huevos.
- 50 gr cacao en polvo. Yo usé de @aquasolarchile.
- 15 gr levadura en polvo.
- 1/4 taza de aceite de coco (o la que tengas).
- 3/4 taza de leche (vegetal o animal)

Opcional: Si eres buen dulcero/a puedes agregar 1/4 taza de azúcar de coco, 2 cdas. de miel o 1/8 de taza de tagatosa, alulosa o stevia en polvo.

* Yo la hago casera procesando el maní hasta formar la mantequilla.
** Puedes usar harina de almendras, coco, normal, de avena o la que tengas.

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 C°.
2. Mezclar en la procesadora las harinas, 2 huevos, cacao, aceite, la leche, endulzante que eligieron (opcional) y la levadura. Luego agregamos el chocolate en trozos. Revolver harto hasta que quede el chocolate bien esparcido.
3. En la lata del horno, agregar la mezcla en moldes de muffins.
   Opcional: agregar una cucharada de mantequilla de maní a los moldes antes de hornear.
4. Hornear 20-25 min.
5. Sacar del horno y agregar a gusto mantequilla de maní arriba para que quede aún más rico. Para decorar le agregue trocitos de chocolate arriba. Y están listos para comer!



MOUSSE DE ALMENDRA Y CAFÉ

Sin lácteos, sin gluten y sin azúcar

Antonia Corral

Ideal para acompañar queques, muffins, frutas o lo que quieras. Les dejo dos versiones: con café o con cacao para que elijan el que más les gusta.

Ingredientes

- 1 taza de almendras de Granel.
- 2 cdas. de coco laminado o rallado. Yo usé coco rallado de Granel Chile.
- 1 cda. de café instantáneo o cacao en polvo.
- 1 1/2 cda. de tagatosa con stevia en polvo *.
- 1 cdta. esencia de vainilla.

* Compre la mezcla de tagatoza y stevia en polvo en el jumbo de @naturalist_endulzante . Pueden endulzar con lo que quieran: alulosa, miel, jarabe de agave , azúcar de coco, rubia o blanca.

Preparación

1. Procesar todos los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea con consistencia. Y listo.

Pueden disfrutar que quieran con este mousse : frutas, queques , muffins, pancakes...



FALAFEL CON SÉSAMO

Antonia Corral

CON DRESSING DE BETARRAGA

Igredientes Falafel

- 380 g de garbanzos cocidos (use garbanzos de Granel Chile) *.
- 3 cdas. de sésamo (Use de Granel).
- 1/2 cebolla morada o blanca.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- 1/2 taza de perejil o cilantro.
- 1 cda. de jugo de limón.
- 2 cdas. de aceite de oliva.
- 1 cdta. de comino en polvo.
- 1 cdta. de paprika en polvo.
- Sal de mar.
- 5 cdas. de harina de arroz, maíz,

Ingredientes dressing

- 1 yogurt natural.
- 1/2 betarraga cruda.
- 1 cdta. de ajo molido.
- 1 cdta. de vinagre de manzana o limón.
- Sal de mar.

Preparación

1. Procesar todos los ingredientes del falafel menos la harina y sésamo.
2. Agregar la mezcla a un bowl y dejar en el refrigerador por 20-30 minutos enfriando. Puedes armar por mientras el dressing y la base de tu bowl.
3. Después de que pasen los 30 minutos, precalentar el horno a 225 C.
4. Agregar a la mezcla la harina, 1 cda. a la vez hasta tener una textura más firme Armamos las bolitas y las cubrimos con sésamo.
5. En una lata de horno con papel mantequilla y un poco de aceite para que no se pegue, ponemos las bolitas. Hornear por 20-25min.
6. Luego armas el bowl con los ingredientes que elegiste, los falafel y el dressing.

Michelle Leigh

Mi nombre es Michelle Leigh, estudié ingeniería comercial en la UC y me considero una persona súper apasionada y autoexigente en todo lo que hago. Mis hobbies siempre han estado ligados a los deportes (Tenis, yoga, running, trekking, ballet, gimnasia artistica, lo que sea!), la cocina y los viajes. Soy la mayor de 4 hermanas y estoy felizmente casada!

Revolución saludable parte porque el año pasado, se me manifestó una enfermedad bien grave en el páncreas que me tuvo bien complicada, y que al mismo tiempo, me obligó a cambiar básicamente TODO lo que comía, ya que la única manera de mantener esta enfermedad "controlada".

A raíz de lo anterior, empezó mi búsqueda por una alimentación más saludable, empecé a leer, a tomar cursos, a investigar y a realmente entender por que habia comidas que me hacían bien y otras que no, como poder nutrirme a pesar de tener restricciones alimentarias, y asi fue que llegue a que, para mi, la alimentación que mejor me ha funcionado, es una basada en plantas (no exclusivamente, pero sí en su mayoría) y con mucho énfasis en la calidad de los ingredientes que uso en mis preparaciones. Para mi, este "viaje" fue super complicado al principio (no sabia que comer, por donde partir, a quien preguntarle, cómo variar mis comidas sin que fuera aburrido, etc), por lo que al cabo de unos meses, decidí usar a mi favor el gusto que siempre he tenido por la cocina y abrir una cuenta de instagram @revolucion_saludable_ con el objetivo de compartir mis recetas y mis conocimientos, para que toda persona que quiera comer más saludable, pueda hacerlo y se le haga fácil y entretenido.
Es un espacio en el que busco acercar la comida saludable a la cocina del dia a dia, mostrando el impacto que esta tiene en nuestro bienestar general, comparto tips, recetas y recomendaciones varias (podcast, libros, papers, etc.), porque en mi caso, la el tener una alimentación mas saludable, ha impactado en distintas aristas de mi vida y me encantaría que todos se vieran igualmente beneficiados! Me encanta poder compartir mis datos, responder las preguntas que tienen y sentir que si hay alguna manera en que yo pueda ayudar a hacerle este camino mas facil y entretenido a alguien, hacerlo!

Trabajar con Granel Chile ha sido increíble para mi, me encanta ser parte de esta "familia granel chile", porque tienen una filosofia super parecida a la mia, me encanta porque estan super preocupados de promover el cuidado del medioambiente, ofrecen una gran variedad de productos naturales y de calidad, a precios super convenientes, que para mi es super importante porque el típico miedo al partir con una alimentación más sana es que "va a costar más caro" y de verdad no tiene por que ser asi, y granel me ha ayudado mucho en esa linea, además de que AMO sus productos, son realmente de primera calidad, lo que en mis recetas es clave ya que como no uso aditivos ni esas cosas, los ingredientes son súper protagonistas en el resultado final de las recetas, y por ultimo, me encanta porque han sido super simpáticos y cercanos, desde el dia 1, lo que para mi es fundamental y se transmite en su trabajo del dia a dia. Los recomiendo cada vez que puedo, porque de verdad creo que los buenos datos se comparten!





GALLETAS DE AVENA Y MANTEQUILLA DE MANÍ

Michelle Leight

Ingredientes

- 1 huevo linaza* o 1 huevo.
- 1 taza avena.
- 1/2 taza alulosa (u otro endulzante que caramelice bien).
- 1/2 taza harina (usé harina de tapioca porque es sin gluten).
- 2 cdas mantequilla de maní.
- 1 cda polvos de hornear.
- 1/2 taza de almendras laminadas o picadas).
- 1/4 taza de leche (animal o vegetal).

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
2. Dejar reposar la mezcla por unos 10 min (así la avena absorbe todo).
3. Sobre una lata de horno con estas siliconas o papel mantequilla o alusa, armar las galletas (usé como 1 cuchara para cada galleta)



BOLITAS BANANA BREAD

Michelle Leight

Ingredientes

- 2 platanos chicos o uno grande.
- 1 taza de datiles (sin carozo).
- 1 1/2 taza harina de avena.
- 1/2 taza de almendras.
- 2 cda de chocolate en polvo.
- 1/2 taza de coco.
- 1 pizca de canela.

Para cubrir (opcional): Un poco de coco rallado, cacao en polvo, frutos secos picados chiquititos u otro.

Preparación

1. Simplemente mezclar todo en una procesadora bien potente y armar las bolitas.



QUINOTTO

Michelle Leight

Ingredientes

- 1 taza de quinoa.
- 3 tazas de agua/caldo vegetal caliente.
- 1 1/2 Taza de leche o bebida vegetal (no de las dulces).
- 4 cdas de levadura nutricional* o queso rallado.
- Un poquito de cebolla.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación

1. En una olla, a fuego medio-bajo poner la cebolla con un poco de sal, pimienta y agua y hacer un sofrito rapido, cuando este listo (la cebolla empieza a ponerse mas transparente), agregar la quinoa y 1 taza de agua/caldo vegetal y revolver constantemente.
2. Cada vez que se empiece a acabar el agua/caldo, agregar una taza más y seguir revolviendo hasta que ya hayan usado las 3 tazas.
3. Luego, agregar la levadura nutricional e ir echando la leche/bebida vegetal de a poco, para que se evapore un poco y sacar cuando ya tiene la contextura deseada
4. Rectificar sabor y está listo!! Servir bien calentito



CUADRITOS CROCANTES DE QUINOA, COCO Y ALMENDRAS

Michelle Leight

Ingredientes

- 1/2 taza alulosa (u otro endulzante que caramelice bien).
- 2-3 cdas leche o bebida vegetal.
- Chorrito de Vainilla.
- 2 tazas de quinoa pop.
- 1/3 taza de almendras picadas.
- 1/2 taza coco laminado.

Preparación

1. En una olla o sartén a fuego medio, poner el endulzante, la leche y la vainilla y empezar a revolver
2. Cuando ya haya empezado a caramelizarse, bajar a fuego bajo y seguir revolviendo todo el rato para que no se queme.
3. Cuando ya esté como caramelo, agregar la quinoa inflada, el coco y las almendras y revolver para que se mezcle todo (seguir sobre fuego bajo o incluso apagado).
4. Ya está listo para que armen sus barritas/cuadritos. Sobre estas siliconas de horno o tablas pra cortar, ir poniendo la mezcla y darle la forma que quieran (pueden ser galletas, pelotitas, cuadraditos, etc). Yo hice una tira larga y las corte en forma de cuadritos de cereal.



SNICKERS

Michelle Leight

Ingredientes

Base

- 1/2 taza avena.
- 1/2 taza almendras.
- 3 Cucharadas mantequilla de maní.
- 6 dátiles (aprox 2 cucharadas caramelo de datiles).

Relleno

- 2 tazas de dátiles.
- 1 taza de agua.
- Opcional: 1 cucharadita esencia de vainilla .

Cobertura

- 1 barra de chocolate

Preparación

1. Partir por el relleno. En un procesador de alimentos, mezclar todos los dátiles (las 2 tazas del relleno y los de la base) y el agua hasta que quede como manjar
2. Moler la avena y las almendras hasta que queden como harina, agregar la mantequilla de maní y 2 cucharadas del manjar de dátiles (lo que hicimos en el paso 1). Mezclar hasta tener una masa uniforme.
3. En un molde poner todos los ingredientes de la base y llevar al congelador hasta que esté duro (aprox 30 min)
4. Poner la mezcla del caramelo por sobre la base y llevar al congelador hasta que este un poco más duro.
5. Derretir la barra de chocolate (puede ser a baño maría, o microndas) y cubrir toda la preparación.
6. ¡Llevar al congelador al menos por 1 hr y servir bien frío!



GALLETAS CON SEMILLAS DE APERITIVO

Michelle Leight

Ingredientes

- 1/2 taza de semillas (use linaza, chia, maravilla y zapallo).
- 1 taza de harina *
- 1 taza de agua.
- Sal.

Opcional: Aliños (yo use merkén. Acá tambiÉn pueden variar segun lo que ustedes prefieran)

Preparación

1. Precalentar horno a 180 grados
2. Mezclar todos los ingredientes en un bowl hasta que tengan una mezcla homogÉnea y dejar reposar por unos 15 min.
3. Sobre una silicona para horno, esparcir la mezcla hasta que quede plana.
4. Llevar al horno a 180 grados por unos 40 min o hasta que ya estÉn doradas.
5. Sacar y cortar. Si hay algunas partes que están medias crudas, pueden meterlas dadas vuelta un rato más.



GALLETAS DE AVENA

Michelle Leight

Ingredientes

- 1 huevo linaza* o 1 huevo.
- 1/2 taza avena.
- 1/2 taza alulosa (u otro endulzante que caramelice bien).
- 1/2 taza harina (usé harina de tapioca porque es sin gluten).
- Canela.
- 1 cdta vainilla.
- 1 cda polvos de hornear.
- 1 cda mantequilla de algún fruto seco.
- 1/4 taza de leche.

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
2. Dejar reposar la mezcla por unos 10 min (hasta que la avena absorba todo).
3. Sobre una lata de horno con estas siliconas, papel mantequilla o alusa, armar las galletas (usé como 3/4 de una cuchara para cada galleta).
4. Llevar al horno precalentado a 180 grados por 25 min (hasta que los bordes estén doraditos).



ARROZ CON ALMENDRAS

Michelle Leight

Ingredientes

- 1 taza de arroz crudo.
- 1 puñado de almendras tostadas.
- 1 puñado de cilantro.
- Levadura nutricional o queso rallado a gusto.

Opcional: un chorrito de aceite de oliva y queso mantecoso.

Preparación

1. Cocer el arroz como lo harían normalmente. Mientras se cuece, picar las almendras (la idea es que queden pedacitos de almendra, no que quede como harina) y el cilantro.

2. En un bowl, poner el arroz cocido, agregar los demás ingredientes y revolver. Si quieren, pueden agregar un chorrito de aceite de oliva y unos cuadraditos de queso mantecoso y queda increíble.



GRANOLA

Michelle Leight

Ingredientes

- 1 taza avena.
- 1 taza de quinoa inflada.
- 1/2 taza almendras.
- 1/2 taza alulosa.
- 1 cda mantequilla de maní.

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes bien en un bowl y poner sobre una bandeja de horno con la silicona encima. Esparcir uniformemente para que no quede un lado quemado y el otro crudo.
2. Meter al horno a 160 grados por aprox 15 min o hasta que este dorado.
3. Revolver como a los 8 min de horno para que no se queme.
4. Esperar a que se enfríe antes de meter en cualquier recipiente para que no se ablande.

Verónica Lira

¿Por qué comencé a compartir recetas? .. por qué debido a mi baja de peso dije si yo puedo todos podemos, me di cuenta que si podemos comer saludable y rico, me gusta cocinar así que feliz de compartir lo que me gusta hacer ... hobbie cocinar , leer disfrutar con mi familia... en cuanto a la alianza que tenemos debo ser muy sincera y comentar que el producto que ustedes entregan es de primera calidad desde que hago mi pedido, hasta el cuidado que tienen en la logística .





PAN DE MOLDE INTEGRAL SIN AMASAR

Verónica Lira

Ingredientes

- 500 gramos de harina integral fina (tamizada).
- 400 ml de agua tibia (no caliente) ojo aquí.
- 10 gramos de sal rosada o la que tengas.
- 7 gramos de levadura en polvo .

Preparación

1. Disolver la levadura en el agua, reservamos, y luego en un bowl agregamos la harina y sal.
2. Ahora con el agua y la levadura disuelta, mezclamos muy bien y dejamos reposar 10 minutos tapada.
(No amasar)
3. Ahora con las manos húmedas traspasar a molde y dejar leudar 2 horas tapada (en un lugar donde no tengamos corrientes de aire).
4. Luego, poner un poquito de sómola o semolin encima (así queda más crocante la corteza).
5. Llevar al horno precalentado a 230 grados, y pasado los 10 primeros minutos bajar a 180 grados por unos 50 minutos más (en total 60 minutos de cocción). Una vez frío rebanar. Yo congelo y cuando necesito sólo lo caliento en tostador.



CAKE POPS DE DULCE DE LECHE

Verónica Lira

Ingredientes

Bizcocho

- 80 gramos de avena.
- 50 gramos de endulzante en polvo.
- 3 claras de huevo.
- 1 yema.

*Si tienes uno, sólo lo desmigas y te ahorras este paso.

Relleno

- 45 gramos de dulce de leche o también conocido como manjar.
- 65 gramos de mantequilla de maní.
- Chocolate sobre 70 % cacao.
- Nibs de Cacao.

Preparación

1. Batir las claras a punto nieve junto al endulzante, agregar la yema y mezclar con una espátula.
2. Agregar poco a poco la harina con movimientos envolventes.
3. Traspasar a un molde y llevar al horno precalentado por 12 minu a 180 grados. Esperar a que se enfríe y reservar.
4. Con el bizcocho frío y desmigado, traspasar a un bowl, agregar el manjar y la mantequilla de maní. Mezclar muy bien.
5. Con las manos húmedas ir formando las bolitas y llevar a refrigerador mientras derretimos el chocolate a baño María.
6. Pasado unos 30 minutos, bañamos en chocolate nuestros cake pops y refrigeramos nuevamente. Decorar y ia disfrutar!



BARRITAS DE FRUTOS SECOS

Verónica Lira

Ingredientes

Primera capa

- 200 gramos de harina de almendras o cualquier otro fruto seco.
- 1 cucharada de cacao.
- 35 gramos de Panela, azúcar de coco u otro endulzante.
- 2 cucharadas de leche o bebida vegetal.

Segunda capa

- 150 gramos de Mantequilla de Maní casera.
- 60 gramos de harina de almendras.
- Gotitas de Stevia a gusto.

Tercera capa

- Chocolate 70% cacao.
- Maní para decorar.

Preparación

1. Para comenzar, tomamos los ingredientes de la primera capa y unimos muy bien hasta obtener la mezcla.
2. Traspasar a molde grande o de barritas individuales y refrigerar unos 20 minutos.
3. Luego mezclamos los ingredientes de la segunda capa, ponemos en el molde (sobre la primera capa), y volvemos a refrigerar 20 minutos más.
4. Paralelamente, derretimos el chocolate a baño María para cubir las barritas ya refrigeradas. Agregar un poco de maní y volver a enfriar por 1 hora.
5. Cortar en forma de barritas y ¡a disfrutar!



BOLITAS ENERGÉTICAS

Verónica Lira

Ingredientes

- 100 gramos de harina de almendras o cualquier otro fruto seco.
- 60 gramos de mantequilla de maní, almendras o de castañas de caju, etc..
- Gotitas de Stevia a gusto.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- Chocolate sobre 70% cacao.

Preparación

1. En un bowl ponemos la harina, mantequilla de maní , gotitas de Stevia y la esencia vainilla.
   Mezclar muy bien (si necesitas más harina agrega un poquito más).
2. Formar las bolitas con la masa y llevar al congelador.
3. Paralelamente, derretimos a baño María el chocolate.
4. Bañar las bolitas, luego refrigerar y ia disfrutar!



GALLETITAS CRAQUELADAS DE ALMENDRAS

Verónica Lira

Ingredientes

- 200 gramos de almendras molidas pequeñitas casi harina (o cualquier otro fruto seco).
- 150 gramos de harina de avena tamizada.
- 2 huevos.
- 10 gramos de cacao en polvo.
- 2 cucharadas de bebida vegetal o leche descremada.
- 1 cucharadita de polvos de hornear.
- 1 cucharada de esencia de vainilla (ocupé Tagatosa Bake).
- 4 cucharadas de endulzante en polvo.
- Azúcar flor impalpable o glass, para rebozar las galletitas.

Preparación

1. Para comenzar, mezclar todos los ingredientes menos el azúcar flor, hasta obtener una masa pegote.
2. La dejamos tapada unos 15 minutos a temperatura ambiente mientras pre-calentamos el horno a 180 grados.
3. Ponemos papel mantequilla en la lata o alguna lámina de silicona.
4. Formamos bolitas, las aplastamos un poquito y luego las pasamos por azúcar flor.
5. Llevar al horno entre 12 a 15 minutos. Mirar cada cierto tiempo para que no se pasen.
   Deben quedar esponjosas por dentro y crocantes por fuera. Pero suaves (no es una galleta dura).



GALLETITAS TIPO KUKY

Verónica Lira

Ingredientes

- 140 gramos de harina de avena integral.
- 95 gramos se harina de almendras.
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- 80 gramos de endulzante (ocupé Tagatosa).
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1 cucharadita de polvos de hornear.
- 2 huevos.
- Chips de chocolate.

Preparación

1. En un bowl mezclar los huevos, el aceite de coco, esencia de vainilla y Tagatosa. Batir muy bien.
2. Una vez lista la mezcla, agregar la harina de avena, polvos de hornear y harina de almendras.
3. Por último agregar los chips, y dejar reposar unos 10 minutos en el refrigerador.
4. Para dar forma a las galletas, con las manos húmedas ir formando bolitas y aplastar.
5. Poner en la lata del horno con papel mantequilla o mat de silicona, y llevar al horno precalentado a 180 grados por 15 a 20 minutos. ¡Y listo!



PIE DE LIMÓN

Verónica Lira

Ingredientes

Masa

- 190 gramos de harina de avena tamizada.
- 1 cucharadita de polvos de hornear.
- 3 cucharadas de ghee o mantequilla sin sal, aceite de coco o aceite.
- 1 cucharada de esencia de vainilla.
- 1 huevo.
- 40 gramos de endulzante en polvo.
- 2 cucharadas de bebida vegetal.
- Una pizca de sal

Relleno

- 1 1/2 taza de Leche Condensada saludable o la que tengas.
- Jugo de 2 limones.
- 3 yemas de huevo.

Merengue

- 3 claras de huevo.
- 3 cucharadas de Tagatosa o azúcar.

Preparación

1. Para la masa, unir todos los ingredientes y traspasar a un molde circular.
2. Con un tenedor, pinchar la masa para que no se infle y llevar al horno precalentado por 25 minutos a 180 grados. Reservar.
3. Para el relleno, en un bowl mezclar todos los ingredientes y cubrir la masa. Llevar al horno nuevamente por 15 minutos más.
4. Para el merengue, ponemos en una olla con agua a fuego medio, un bowl con las claras y el endulzante o azúcar, hasta que se disuelvan bien los gránulos.
5. Sacar y comenzar a batir, hasta obtener el merengue.
6. Cubrir con merengue el Pie y llevar al horno sólo con calor arriba unos segundos (ojo en esta parte sin quemarlo). Si tienes soplete mejor aún. ¡Y listo!

Colomba Wilson

Mi nombre es Colomba Wilson Ferrer, tengo 15 años y soy estudiante del Colegio Monte Tabor y Nazaret.

Mi historia en la cocina comienza cuando muy chica participe en un taller de cocina haciendo mis primeras galletas de mantequilla, desde esa edad siempre me llamo mucho la atención todo lo relacionado con la cocina y me encantaba participar en las preparaciones diarias que hacían en mi casa.
A los 10 años comencé mi emprendimiento donde les vendía a las amigas de mi mamá y a mis familiares galletas y postres.

De a poco fui aprendiendo como organizar mis tiempos entre el colegio y la cocina que tanto me gusta.

Hoy 5 años después mi emprendimiento ha crecido mucho, en menos de 1 año llegue a tener 4.000 seguidores en Instagram y tengo clientes tanto en Santiago como en provincia.

Me encanta recibir el cariño de las personas que día a día me alientan a seguir en esto con sus buenos comentarios, la confianza que han tenido en mi trabajo y todos los pedidos que me hacen.

La idea de compartir mis recetas en las redes sociales fue a raíz de lo que pasó este este año por la pandemia, me motivo a aportar con mis recetas y conocimientos a la gente que quería aprender a cocinar en sus casas cosas fáciles, ricas y económicas.

A futuro me gustaría estudiar una carrera humanista pero tambien la gastronomía es algo que me apasiona y me gustaría poder mantenerla en paralelo. Algun día también me gustaría realizar un curso en el extranjero y cumplir mi sueño de tener una gran pastelería.

Para mi, la alianza con Granel ha sido una oportunidad increíble para desafiar mis habilidades culinarias y explorar nuevos sabores en la cocina. Todos sus productos son de excelente calidad, cada mes cuando llega mi pedido gozo pensando en las cosas que podré cocinar para crear recetas increíbles.

Agradezco infinitamente haberlos conocido, creo que nos hemos complementado muy bien y ha sido un trabajo entre ambas partes muy consolidado.

Espero que les guste este recetario donde tanto la fotografía y las recetas fueron hechas por mi.

¡Un abrazo!





DAHL DE LENTEJAS ROJAS

Colomba Wilson

Ingredientes

- 350 grs de lentejas rojas (remojadas mínimo 2 horas antes).
- 400 ml de leche de coco.
- 250 ml de caldo de verduras o de gallina.
- 225 grs de cebolla (1/2 cebolla aprox).
- 110 grs de pimentón rojo (1/2 pimentón aprox).
- 20 grs de mantequilla o ghee.
- 200 grs de tomate (1 tomate mediano).
- 2 cdtas de curry
- 1 cdta de sal.
- 50 grs de coco rallado.
- Cilantro (2 puñados aprox).
- Pimienta.

Opcional
- 1/2 cdta de tikka massala.
- 1/2 cdta de gran massala.

Preparación

1. Cortar en cuadritos el pimentón y la cebolla.
2. En una olla calentar el ghee o la mantequilla hasta que se derrita. Saltear la cebolla hasta que este transparente y luego agregar el pimentón.
3. Incorporar las lentejas y revolver bien para que se incorporen con las verduras.
4. Agregar a la olla la leche de coco, el caldo, las especies (curry, tikka/gran massala), y salpimentar. Revolver y dejar cocinar a fuego medio por 25-35 minutos (deben quedar tiernas).
5. Cuando nuestras lentejas ya estén cocidas agregamos el coco rallado y el cilantro picado bien finito. Revolvemos.
6. Servir caliente con arroz basmati, pan naan, etc...



LENTEJAS NEGRAS ESPECIADAS

Colomba Wilson

Ingredientes

- 500 grs de lentejas negras (remojadas mínimo 2 horas).
- 700 grs de zapallo.
- 120 grs de cebollín (3 cebollines aprox).
- 90 grs de salsa de tomate.
- 800/1.000 ml de agua.
- 1 cdta de canela.
- 1/2 cdta de jengibre.
- 1 cdta de comino.
- 1 cdta de curry.
- 1 cdta de cúrcuma.
- 1/2 cdta de pimentón paprika.
- 1 cdta de ajo en polvo.
- Sal y pimienta.

Preparación

1. En un pyrex colocar el zapallo con un chorro de aceite de oliva, sal y pimienta. Llevarlo a asar al horno hasta que este blando. Son 20-30 minutos aprox, horno a 180 grados.
2. Después de tener asado nuestro zapallo, cortamos nuestros cebollines en cuadrados.
3. En una olla colocar un chorro de aceite de oliva y saltear los cebollines, luego agregamos el zapallo eln pequeños cuadritos y revolvemos un par de minutos.
4. Agregar las lentejas y condimentar con las especies. Revolver para integrar todo por completo.
5. Incorporar 800 ml de agua, la salsa de tomates y salpimentar. Revolver bien y dejar hervir por 30 minutos aproximadamente con tapa a fuego medio, deben estar tiernas (cocidas).
6. Verificar la sal y acompañar con cebolla acaramelada por arriba.

*Si a tus lentejas les falta cocción y ya no queda agua debes ir agregándole para que puedan cocinarse bien.



HUMMUS

Colomba Wilson

Ingredientes

- 380 grs de garbanzos cocidos.
- 20 grs de tahine o aceite de oliva.
- 1/2 limon (su jugo exprimido).
- Un chorrito de agua tibia.
- 1/2 cdta de ajo en polvo.
- 1/2 cdta de sal.
- 20 grs de semillas de sésamo negras.

Preparación

1. En una procesadora colocar todos los ingredientes hasta que esté todo bien incorporado.
2. Ir verificando la cantidad de agua según como va, mientras más liso quieres que quede anda agregándole más agua.
3. Colocarlo en un plato y espolvorearle el sésamo por arriba.
4. ¡Servir con galletas para el aperitivo!



MANÍ CONFITADO

Colomba Wilson

Ingredientes

- 400 grs de azúcar.
- 400 grs de maní sin sal.
- 200 grs de agua.
- 1 cdta de cocoa en polvo.

Preparación

1. Cubrir una lata de horno con silpat o papel para hornear.
2. En una olla grande colocar todos los ingredientes y revolver. Llevar a fuego medio alto y seguir revolviendo ocasionalmente.
3. Cuando suelte el hervor, dejarlo hervir vigorosamente y revolver todo el tiempo. Bajar el fuego.
4. Va a empezar a pegarse y verse confitado, seguir revolviendo hasta que se vea como arenita. Si no está todavía bien cocinado o hay mucha azúcar suelta puedes agregarle un poco de agua a la olla. Seguir revolviendo.
5. Colocar el maní sobre la lata de horno y dejar enfriar. Meter al horno con el gratinador al máximo o calor solo por arriba e ir revolviendo cada 2 minutos hasta que se caramelice bien. Unos 6 minutos en total. No le saquen los ojos de encima porque se quema muy fácil. ¡Dejar enfriar y comer!

Tip: Si tienes una olla de cobre no necesitas la cocoa. Al cocinar el maní en este tipo de ollas, el calor que se produce dentro de esta hace que el maní quede de color café.



CRACKERS DE APERITIVO

Colomba Wilson

Ingredientes

- 60 grs o ½ taza de cranberries.
- 40 grs de almendras o 1/4 taza.
- 60 grs o 1/2 taza de mix de semillas.
- 70 grs o 1/2 taza de harina blanca.
- 52 grs o 1/2 taza de harina integral o de centeno.
- 1 cdta de sal.
- 1 cdta de bicarbonato.
- 250 ml o 1 taza de leche.
- 30 grs de jugo de limón.
- 15 grs de syrup o miel de palma.
- 2 1/2 cucharadas de romero fresco.
- 1 cdta de eneldo, u otra hierba a elección.

Preparación

1. Picar las almendras. En un bowl mezclar los cranberries, las almendras y las semillas. Reservar.
2. En un bowl mezclar las harinas, las hierbas, la sal y el bicarbonato. Aparte en un recipiente ponemos la leche y el jugo de limón y dejamos reposar por 15 minutos. Se formará un "buttermilk".
3. Pasado los 15 minutos agregamos el buttermilk a la mezcla de las harinas, mezclamos y incorporamos los frutos secos reservados. Mezclar.
4. Enrasar un molde rectangular o ponerle papel para hornear de buena calidad y colocar la mezcla. Llevar a un horno pre calentado a 180 grados aprox por 30 minutos o hasta que al insertar un palito al centro salga seco.
5. Sacar del horno y llevar al congelador por 6-8 horas idealmente.
6. Pasado el tiempo sacarlo del congelador, cortar rebanadas lo más delgadas posibles (puedes hacerlo con mandolina) y colocarlas en una bandeja de horno con silpat o papel para hornear por debajo.
7. Levar al horno pre calentado a 180 grados las tostadas por 15 minutos aprox, deben dorarse completamente para que queden crujientes.
8. Guardar en un recipiente hermético.



BARRITAS DE SÉSAMO

Colomba Wilson

Ingredientes

- 100 grs de sésamo blanco.
- 50 ml de miel.
- 50 grs de azúcar rubia.

Preparación

1. Tostar las semillas en un sartén hasta que estén doradas. Reservar.
2. En una olla poner la miel y el azúcar hasta que hierba, agregar las semillas y revolver por 10 minutos a fuego bajo.
3. Poner la mezcla en un silpat o papel mantequilla, distribuirla de forma uniforme, iesperar a que se enfríen (15-20 minutos) y cortar en rectángulos.
4. ¡Disfrutar!



BARRITAS DE AVENA Y CHIPS DE CHOCOLATE

Colomba Wilson

Ingredientes

- 300 grs de avena integral.
- 112 grs o ½ taza de mantequilla derretida.
- 100 ml de miel o syrup.
- 50 grs de azúcar rubia.
- 1/cdta de sal.
- 1 cdta de esencia de vainilla.
- 70 grs de chips de chocolate.

Preparación

1. Tostar la avena en un horno precalentado a 180C por 10min o hasta que esté dorada. Asegúrate de moverlas a la mitad del tiempo.
2. Poner la miel, mantequilla, azúcar rubia y esencia de vainilla en una olla a fuego medio hasta que rompa hervor.
3. Agregar el resto de los ingredientes fuera del fuego y mezclar.
4. Transferir a un molde con papel mantequilla y presionar por bastante rato. Esto va a hacer que luego no se desarmen cuando las cortes.
5. Dejar que se enfríen a temperatura ambiente y luego llevarlas al refrigerador por 4 horas mínimo. Sacar del molde usando el papel y cortar las barras.
6. Envolver en papel mantequilla y mantener refrigeradas idealmente.



GRANOLA DE CHOCOLATE

Colomba Wilson

Ingredientes

- 160 grs de avena integral.
- 35 grs de coco laminado.
- 15 grs de quínoa pop.
- 100 grs de syrup.
- 45 grs de aceite de coco.
- 60 grs de chocolate dulce en polvo.
- 50 grs de chips de chocolate.
- 1/2 cdta de sal.
- 1 cda de vainilla.

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes secos.
2. En una olla mezclar el syrup y el aceite de coco y llevar al fuego hasta que se integren completamente. Apagar el fuego y agregar la esencia de vainilla.
3. Mezclar ambas mezclas.
4. Extienda la granola sobre una bandeja con papel para hornear o silpat, colóquela en una capa delgada y uniforme.
5. Hornear por 10 minutos a 180 grados (el horno debe estar precalentado). Luego, gire la bandeja en el horno para asegurar una cocción uniforme. Hornee por otros 12-15 minutos más. La granola está lista cuando se ha vuelto de un tono más oscuro de marrón y huele increíble.
6. Retirar del horno y dejar enfriar por completo. Una vez que esté frío, romperla en trozos. Mantener la granola en un recipiente hermético a temperatura ambiente en un lugar fresco durante unos días.



GRANOLA DE TRADICIONAL

Colomba Wilson

Ingredientes

- 215 grs de avena.
- 70 grs de aceite de oliva.
- 40 grs de coco laminado.
- 70 grs de mix de semillas.
- 80 grs de almendras.
- 20 grs de azúcar rubia.
- 100 ml de miel.
- 1/2 cdta de sal.
- 1 cda de esencia de vainilla.
- 1 cdta de canela.

Opcional
- Ralladura de una naranja.

Preparación

1. En un bowl mezclar la avena con las semillas y los frutos secos.
2. Por otro lado, en una olla calentar la miel, el aceite de oliva y esperar hasta que le empiecen a salir burbujas. Cuando esté listo apagamos el fuego y agregamos la azúcar rubia y la esencia de vainilla.
3. Llevar la mezcla de los líquidos a los ingredientes secos.
4. Agregar la sal, la canela y la ralladura de naranja.
5. Poner la granola en una bandeja para hornear con papel mantequilla o silpat. Distribuirla de manera pareja para que quede lo más uniforme posible.
6. Llevarla a un horno precalentado a 180 grados por 10-15 minutos. Revolver de vez en cuando para que se dore de manera pareja. Esta lista cuando esta dorada y suelta un olor increíble.
7. Dejar enfriar y guardar en un recipiente hermético.



TABLETAS DE ALMENDRAS (10 UN)

Colomba Wilson

Ingredientes

- 150 grs de almendras picadas.
- 75 grs de miel.
- 80 cc de crema.
- 130 grs de azúcar.
- 200 grs de chocolate para derretir.

Preparación

1. En una ollita poner a fuego medio el azúcar, la miel, la crema y esperar a que empiece a hervir. Revolver constantemente.
2. Desde que hierve revolver constantemente durante 6 minutos o hasta que se pueda ver el fondo de la olla.
3. Retirar del fuego y agregar las almendras picadas, revolver hasta que esté todo bien mezclado.
4. Colocar la mezcla en un silpat o un papel para hornear esparciendo por la superficie (quedara de forma rectangular debido a la bandeja).
5. Llevar a un horno precalentado a 180 grados hasta que esté completamente dorado (10-12 minutos). No se preocupen si burbujea, es normal además al sacarlo del horno baja.
6. Retirar del horno, dejar enfriar y colocarle el chocolate (derretido) en una de las tapas. Para hacerlo más fácil puedes distribuir el chocolate en un silpat o papel para hornear del mismo porte que tu placa de caramelo de almendras, lo esparces por toda la superficie y luego colocas la placa de caramelo de almendras por encima.
7. Dejar a que se enfrié el chocolate y cortarlas en trozos irregulares como tabletas.



POSTRE SALUDABLE DE FRUTILLAS

Miomat

PROGRAMA SOPA / CREMA

Ingredientes

- 3/4 medidor de quinoa tricolor.
- 3/4 medidor de mijo (lavado).
- 3/4 medidor de arroz basmati.
- 1 medidor de cranberries deshidratado.
- 5 frutillas maduras.
- Agua.



SOPA EN TROZOS DE BRÓCOLI

Miomat

PROGRAMA SOPA / CREMA

Ingredientes

- 1 taza de brócoli.
- Puñado de espinaca.
- 1 papa.
- Ajo.
- 1 medidor de choclo congelado.
- 1/4 de arroz.
- Agua.
- Cilantro.



CLÁSICA LECHE DE ALMENDRAS

Miomat

PROGRAMA RAW

Ingredientes

- Agua.
- 1 medidor de almendras.


Granel
CHILE
www.granelchile.com