

# RECETARIO SIMPLE

## AVENA CON LECHE

### INGREDIENTES:

3 CUCHARADAS DE AVENA INSTANTÁNEA

2 CUCHARADAS DE LECHE EN POLVO

### OPCIONAL:

CANELA, FRUTOS SECOS PICADOS, FRUTA PICADA

### PREPARACIÓN:

EN UNA TAZA AGREGAR LOS INGREDIENTES CON AGUA HIRVIENDO, MEZCLAR Y SERVIR



## MUFFIN DE ZANAHORIA

### INGREDIENTES:

1 HUEVO

3 CUCHARADAS DE LECHE LÍQUIDA

2 CUCHARADAS DE HARINA INTEGRAL

1 PIZCA DE POLVOS DE HORNEAR

ZANAHORIA RALLADA

### OPCIONAL:

CACAO EN POLVO, CANELA

### PREPARACIÓN:

EN UNA TAZA AGREGAR LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGENEA Y LLEVAR A MICROONDAS POR 3 MINUTOS, DESMOLDAR Y DEJAR ENFRIAR.



## PASTA DE QUESO FRESCO Y ORÉGANO

### INGREDIENTES:

QUESO FRESCO

ACEITE DE OLIVA

ORÉGANO

### PREPARACIÓN:

MOLER CON TENEDOR EL QUESO FRESCO HASTA FORMAR UNA PASTA, AGREGAR UN POCO DE ACEITE Y ORÉGANO, SERVIR

