

# Almuerzos Saludables



**BeROO's**

# Pasta de Palmitos con Salsa de Champiñones



\*Ingredientes que encuentras en [www.beroots.cl](http://www.beroots.cl)

## INGREDIENTES

50 gr de champiñones, 1 zanahoria, 1 cebolla pequeña, ½ diente de ajo, 1 taza de **salsa de tomate**, 50 gr de tomate triturado, 1 cucharada de **salsa de soya**, 1 cucharada de **azúcar rubia de caña**, **sal**, **aceite de oliva extra virgen**.



## INSTRUCCIONES

Pelar y picar la cebolla y el ajo finamente, luego lo sofreímos con 2 cucharadas de aceite, pelamos y picamos las zanahorias y los champiñones para agregarlos posteriormente al sofrito junto con un poco de sal. Topamos y dejamos cocinar a fuego medio hasta que se consuma el líquido. Picamos los tomates y agregamos al sofrito junto con la salsa de tomate, lo dejamos cocinar todo a fuego bajo por unos 20 minutos, añadimos azúcar y salsa de soya, lo dejamos reducir y lista la salsa!!

Lo mejor de todo es que la pasta viene lista para servir!! Solo debes abrir la lata, escurrir el agua y servimos en un plato junto a la salsa boloñesa y a comer!!! 😊

# Pimentones Rellenos



\*Ingredientes que encuentras en [www.beroots.cl](http://www.beroots.cl)

## INGREDIENTES

4 Pimentones, ½ taza de **arroz integral**, 1 cebolla morada pequeña, 1 taza de **caldo de verduras**, verduras picadas a elección (en este caso ocupé parte del pimentón y zanahoria), 2 cucharadas de **aceite de oliva**, **Sal**.



## INSTRUCCIONES

Precalentar el horno a 180°C con calor arriba y abajo sin ventilador. Mientras se calienta el horno, lavar bien los pimentones y vaciar con ayuda de una cuchara. Reservamos la carne del pimentón. Sobre la bandeja del horno, poner papel mantequilla, salamos ligeramente el interior y los horneamos 10 min a 180°C.

En una sartén a fuego medio sofreímos la cebolla y la zanahoria cortadas muy finas con una pizca de sal. Cuando toma color, añadimos la carne de los pimentones cortada en trocitos y subimos un poco el fuego para que evapore el agua, añadimos el caldo de verduras y esperamos a que hierva. Añadimos el arroz, esperamos a que hierva de nuevo, bajamos el fuego y dejamos cocer durante unos 25 minutos, se terminará de hacer dentro de los calabacines. Mientras estemos haciendo el relleno hay que acordarse de sacar los calabacines del horno cuando pasen los 10 minutos. Cuando el arroz esté listo, rellenamos los calabacines y horneamos durante otros 20 minutos a 180°C. 😊

# Papas Duquesas Saludables



\*Ingredientes que encuentras en [www.beroots.cl](http://www.beroots.cl)

## INGREDIENTES

- 3 Papas de tamaño regular peladas
- 1 Huevo
- ½ taza de **Harina de mandioca u alguna sin gluten**
- 1 cucharada **ghee (Mantequilla Clarificada)**



## INSTRUCCIONES

1. Cocinar las papas en agua con sal y sacar cuando estén listas.
2. Moler como puré y agregar el huevo, el ghee, harina y sal a gusto.
3. Formar las bolitas y pasar por una fina capa de harina.
4. Hornear a 180 grados por 10 minutos hasta que estén doradas y servir.

# Nuggets de Pollo Rebozados en Avena y Almendras



\*Ingredientes que encuentras en [www.beroots.cl](http://www.beroots.cl)

## INGREDIENTES

- 1 Filetitos de pechuga de pollo previamente cocidos en caldo para que estén mas blanditos.
- 1 huevo
- 1 taza **harina de almendras**
- 1 taza **harina de avena**
- **sal a gusto**



## INSTRUCCIONES

En un bowl pequeño batir el huevo y en otro bowl pequeño poner la harina de almendras, mezclada con la harina de avena y una pizca de sal. Tomar uno a uno cada filetito, pasarlo por el huevo y luego envolver en harina.

Finalmente saltear en un sartén con un poco de aceite de oliva, solo un par de segundos por lado, hasta que se doren un poco y lo suficiente como para que se cocine el huevo. Y listo!!!

# Qué es BeRoots?

BeROOTS es una tienda online de alimentación saludable, que nace como respuesta a nuestros propios dolores como mamás y mujeres, preocupadas de la alimentación de nosotros, de nuestros hijos y del legado que estamos dejando a nuestro planeta. Ofrecemos productos alimenticios para alergias e intolerancias alimentarias, veganos, vegetarianos, religiones y todo tipo de dietas, pero mas bien lo que nos preocupa es comer REAL y EQUILIBRADO.



## Consciencia: pilar fundamental

Creemos que lo que comemos, nos ponemos o usamos en nuestro día a día impacta 100% sobre nuestra salud y nuestra felicidad. Es por esto que elegimos nosotras mismas los productos que ofreceremos en nuestra plataforma.

[www.beroots.cl](http://www.beroots.cl)