



## RECETARIO DE HALLOWEEN

*Por @BeROOTS.cl*

### ¿QUÉ ES BERROOTS?

---

BeROOTS 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.



## DULCE O TRAVESURA

por @nutricionista.coniespinoza

### ¿DULCE O TRAVESURA? Texto por @nutricionista.coniespinoza

---

Una fiesta que cada año se celebra más es nuestro país y lo preocupante es la cantidad de dulces llenos de azúcares y grasas que reciben nuestros niños. Con la obesidad infantil en aumento a un ritmo alarmante, literalmente duplicado en los últimos 30 años, es bueno crear conciencia y no contribuir a la epidemia de la enfermedad del azúcar.

#### Ideas ricas y saludables

- Un buen consejo para ese día es ir a buscar dulces con sus estómagos saciados, es decir, después de una comida principal para que tengan menos hambre y ansiedad.
- También puedes repartir regalitos no comestibles como sustitutos de los dulces. Como lápices, burbujas, mini pelotas saltarinas, varitas luminosas, etc.
- Jamás privar en lo absoluto, porque si no provocarás mayor ansiedad y ganas de comer. Debes educar sobre los efectos y consecuencias de los dulces en la salud.
- Preparar en casa y con los niños galletas alusivas a la fiesta, con **harina integral** y **chips de chocolate**, endulzadas con **stevia u otros endulzantes** naturales.
- Favorecer actividades al aire libre, donde los niños se mantengan activos, para que utilicen la energía proporcionada por los dulces y evitar aumentos de peso.

La dinámica que se genera durante Halloween es muy entretenida para los pequeños, por lo que el objetivo no es que se aislen, sino que el interés se centre mayoritariamente en la fiesta y que disminuya el protagonismo de los dulces y así resguardar el estado nutricional y la salud de nuestros niños



# GALLETAS DE CALABAZA

Por @BeROOTS.cl

CANTIDAD: 12

ELABORACIÓN: 15 MIN

TIEMPO DE HORNO: 15 MIN

## INGREDIENTES

- 2 tazas harina de almendras
- 1 taza harina multipropósito
- 1 cda polvos de hornear
- 1 cda canela
- 1/2 cda nuez moscada
- 1/2 cda sal
- 1/2 taza azúcar rubia
- ¼ taza aceite de coco
- 1 taza zapallo cocido
- 1 huevo
- 1 cda extracto de vainilla

## INSTRUCCIONES

1. En un bowl colocar todos los ingredientes y mezclar con la minipimer hasta que queden bien mezclados. La mezcla es húmeda y un poco pegote.
2. Precalentar el horno a 170 grados y poner sobre la lata del horno con silpad, papel mantequilla u otro, cucharadas de la mezcla, formando medallones.
3. Hornear por 15 minutos, hasta que se vean levemente doradas.
4. Sacar del horno y dejar enfriar en una rejilla. Una vez secas, con un cuchillo puntado, cortar triangulos de ojos y sonrisas disparejas, como calabazas tenebrosas. Listo!

En vez de cortarlas, tambien pueden decorarlas con chocolate derretido haciendo caras o telas de araña. Son blanditas, por lo que son aptas para todas las edades!

## SOBRE EL AUTOR:

Estas Galletas son creadas por el equipo de Beroots, tienda online de alimentación saludable. [www.beroots.cl](http://www.beroots.cl) dónde puedes encontrar los ingredientes de ésta y de las próximas recetas.





# ORANGIES

por @BeROOTS.cl

CANTIDAD: 16

ELABORACIÓN: 15 MIN

TIEMPO DE HORNO: 30 MIN

## INGREDIENTES

- 1/4 taza aceite de coco derretido
- 2/3 taza azucar de caña rubia organica
- 1/2 taza pure de calabaza cocida
- 1 cdta extracto de vainilla
- 3/4 taza harina de almendras
- 3 cucharadas harina de coco
- 1 cdta polvos de hornear
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza chocolate 70% cacao cortado en trozos.

## INSTRUCCIONES

Estos son como unos brownies, pero naranjos, así que les puse orangies, aunque no tienen nada de sabor a naranja! Los pueden preparar en honor a halloween y aprovechan de usar el interior de una calabaza de las que vayan a decorar...

1. Precalentar horno a 180°.
2. Mezclar las harinas, con la sal y los polvos de hornear. Reservar.
3. Mezclar el aceite de coco con el azúcar, hasta integrar bien, incorporar el puré de calabaza, con el extracto de vainilla e incorporar los secos. Cuando este todo bien mezclado, incorporar los trozos de cacao y revolver bien. Poner en moldes de silicona y hornear por 30 minutos, o hasta que estén dorados y al introducir un palito, salgan secos. Esperar a enfriar y desmoldar con cuidado.

## SOBRE EL AUTOR:

Estas Galletas son creadas por el equipo de Beroots, tienda online de alimentación saludable. [www.beroots.cl](http://www.beroots.cl) dónde puedes encontrar los ingredientes de ésta y de las próximas recetas.





# KETO COOKIES

por @nutri\_valeriquelme

ELABORACIÓN: 15 MIN

TIEMPO DE HORNO: 20 MIN

## INGREDIENTES

- 1/4 taza de mantequilla derretida.
- 1 huevo batido
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 2 cdas de alulosa granulada
- 10 gotas de Stevia 100%
- 1 cdta de polvos de hornear
- 1/2 a 3/4 taza de harina de almendras
- Chips chocolate 80% cacao

## INSTRUCCIONES

Estas galletas son deliciosas y muy fáciles de preparar. Decóralas con chocolate derretido para darle un look halloween...

1. Batir el huevo, agregar la mantequilla derretida, polvos de hornear, esencia vainilla y mezclar todo.
2. Luego agregar endulzante, batir nuevamente, harina de almendras y finalmente los chips.
3. En papel mantequilla poner bolitas y aplastar un poco.
4. Llevar al horno por aprox 10 a 20 minutos.



*Imagen Referencial*

## SOBRE EL AUTOR:

Valeria, soy Nutricionista y quiero acompañarte a crear un estilo de alimentación con sentido, sanando desde la raíz. Cuento con 10 años de experiencia y desde el año 2018 me dedico a la Nutrición integrativa.





# BOLITAS PRESTIGIO

por @nutri\_valeriquelme

ELABORACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE REFRIGERACION: 30 MIN

## INGREDIENTES

- 1/2taza de crema de coco natural
- 2 tazas de coco rallado
- alulosa 100% 2 cdas
- 100 grs chocolate blanco para derretir
- 2 cucharadas de aceite de coco
- chips de chocolate para decorar

## INSTRUCCIONES

- 1.-Relleno: En un bowl poner 1/2taza de crema de coco natural, 2 tazas de coco rallado y la alulosa. Formar la mezcla y luego formar las bolitas. Llevar a refrigerar por 30 minutos.
- 2.-Cobertura: Derretir 100gr de chocolate blanco y 2 cucharadas de aceite de coco a baño maría. Sacar las bolitas del refrigerador, pasarlas por el chocolate derretido y refrigerar nuevamente. Decóralas como momias!

*Imagen Referencial*



## **SOBRE EL AUTOR:**

Valeria, soy Nutricionista y quiero acompañarte a crear un estilo de alimentación con sentido, sanando desde la raíz. Cuento con 10 años de experiencia y desde el año 2018 me dedico a la Nutrición integrativa.





# TERRORINAS RELLENAS

por @arohamaichile

ELABORACIÓN: 15 MIN

## INGREDIENTES

- Clementinas
- AquaFaba o Agua de Garbanzos
- Chocolate sin azúcar
- Alulosa 100%

## INSTRUCCIONES

1. Cortar la tapa de la clementina y sacar el relleno con una cucharita.
2. Hacer merengue con el agua de garbanzos, batiendo aprox. 5min y agregar alulosa a gusto.
3. Derretir a baño maría el chocolate y agregar un poco de jugo de clementina.
4. Agregar el chocolate derretido de forma envolvente al merengue.
5. Rellenar las clementinas decoradas de Halloween.

*Imagen Referencial*

### **SOBRE EL AUTOR:**

Soy Moniré Arce, Health Coach Certificada por IIN con especialización en Salud Intestinal y diplomado en Nutrigenética y a través del mundo de los ingredientes te ayudaré a balancear tus hábitos de alimentación y bienestar, encontrando así tu mejor versión.





# DEDOS DE BRUJA

por @lomismooperosano

CANTIDAD: 14

ELABORACIÓN: 15 MIN

TIEMPO DE HORNO: 10 MIN

## INGREDIENTES

Dedos:

- 2 tazas de harina de avena o la que gustes (140 grs).
- 1 huevo.
- 1/4 de taza de mantequilla o de aceite.
- 1/2 taza de endulzante (70 grs).
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Decoración:

- -14 almendras.
- -Mermelada de frutos rojos, frambuesa o frutilla.

## INSTRUCCIONES

1. Juntar en un bowl el huevo, la mantequilla o aceite, el endulzante, y la vainilla. Revolver hasta que no queden grumos.
2. Agregar la harina y seguir mezclando hasta formar una masa sólida y que no se pegue en las manos.
3. Para hacer los dedos, estirar la masa en tiritas y con un cuchillo hacer pequeños cortes simulando "arrugas".
4. Pegar una almendra en la parte superior, serán las uñas.
5. Hornear por 10 minutos a 180 grados.
6. Cuando estén listos y fríos los dedos, decorar con la mermelada y ya!

## SOBRE EL AUTOR:

Lo Mismo Pero Sano es una página que busca compartir recetas y contenido con personas que quieran seguir disfrutando de los ricos placeres de la vida, pero desde una perspectiva mucho más consciente y saludable.





# GALLETAS SIN HORNO

por @laviaholistica

CANTIDAD: 6

ELABORACIÓN: 15-20 MIN

## INGREDIENTES

- 10 dátiles sin carozo remojados en agua hirviendo.
- 1 taza de avena integral.
- 1 cda. de esencia de vainilla.
- 2 cucharadas de cacao.
- Monedas de chocolate blanco.
- Chips de chocolate negro.
- Mantequilla de maní con cacao (ideal que sea una mantequilla oscura) para pegar los chips sobre la moneda blanca.

## INSTRUCCIONES

1. Hidratar los dátiles sin carozo con agua hirviendo 3-5 minutos. Guardar el agua de remojo.
2. Procesar la avena, dátiles hidratados, 2 cdas. de cacao y esencia de vainilla hasta armar una mezcla homogénea y densa.
3. Armar una pelota grande con la mezcla y con la ayuda de un uslero aplanar con forma de rectángulo. Con un vaso puedes armar las galletas.
4. Aparte, derretimos el chocolate y dibujamos con ese chocolate una pupila negra sobre la moneda blanca (que sería la parte blanca del ojo) o pegamos directamente el chip de chocolate con un poco de mantequilla de maní y cacao.
5. Luego armamos con las monedas blancas la forma de los colmillos. Y listo! tienes tus galletas de halloween saludables.

## SOBRE EL AUTOR:

Antoniacorral es Health Coach IIN Promueve en su instagram Nutrición holística , salud y bienestar. Comparte sus recetas y tips saludables como inspiración♡.





## ESPERAMOS QUE LES HAYAN GUSTADO LAS RECETAS

---

Si las hacen, porfa etiqueten a la autora de la receta, sería muy entretenido ver el resultado de sus decoraciones!

Los ingredientes los pueden comprar en [www.beroots.cl](http://www.beroots.cl), con despacho a domicilio a todo Chile

Invitamos a seguir las cuentas de instagram de los autores:

@beroots.cl

@nutricionista.coniespinoza

@nutri\_valeriquelme

@arohamaichile

@lomismoperosano

@laviaholistica