

Recetario Tarwix

Alimento
Nutritivo



f @tarwix

Instagram Tarwix_Panaseri

www.panaseri.com

PROTEINA
49%

FIBRA
10%

Rico en: Calcio, Hierro, Fósforo
y Omegas 9, 6 y 3

BUDÍN CHOCOLATE VEGANO

INGREDIENTES

- ¼ de taza de **mote de Tarwi**.
- ½ palta mediana.
- ½ plátano.
- C/n de cacao en polvo (se sugiere 4 cucharas).
- 1 cuchara de leche vegetal.



PREPARACIÓN

- Licuar todos los ingredientes y verter en un posillo individual.
- Refrigerar por 30 min.
- Pueden decorar con pistacho triturados.

Andrea Stambuk



stambukandrea



andrea.stambuk

Consumir el tarwi con cáscara

INGREDIENTES


- 116 gr de mantequilla sin sal a temperatura ambiente (media taza).
- ½ taza de azúcar (morena o blanca).
- 1 cdta. de Jengibre fresco rallado.
- 1 taza de harina integral.
- ¼ taza de **harina pre-cocida de tarwi**.
- 1 huevo.
- 1 yema.
- 1 taza de avena.
- 1 taza de almendras trituradas.
- ½ taza de chocolate chips.
- Agua (la que admita).



PREPARACIÓN

Una vez que la mantequilla esté suave, batirla con el azúcar por 3 minutos. Luego agregar el huevo y la yema. Agregar el jengibre rallado. Una vez que se haya mezclado todo, añadir la harina de trigo, la de tarwi e ir mezclando con una cuchara de palo. Añadir la avena, las almendras y el chocolate. Mezclar. Si nota que la masa está muy seca, añadir agua poco a poco hasta lograr que la masa se una sin que se pegue a las manos. Formar pequeñas bolas de masa y aplastarlas con las manos, luego ponerlas en una bandeja con papel mantequilla con una separación entre cada galleta. Llevar al horno precalentado a 180 grados por 15 minutos aproximadamente.

 70763626

 La casa de jengibre

Farah Rahib

Consumir el tarwi con cáscara

PANQUEQUES DE TARWI Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 taza de **harina pre-cocida de tarwi**.
- 2 huevos.
- 1 taza de leche vegetal o normal.
- 1 cucharilla de polvo de hornear (opcional).
- C/n de cacao en polvo (se sugiere 4 cucharas).



PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes, para mayor rapidez se puede usar una batidora o licuadora. Para cocinar los panqueques calentar el sartén a fuego medio- bajo con unas gotas de aceite o mantequilla, luego vaciar la mezcla con un cucharón y cocinar hasta ver burbujas en la superficie, volcar para terminar la cocción.

Andrea Stambuk



stambukandrea



andrea.stambuk

Consumir el tarwi con cáscara

PAPILLA DE ZANAHORIA Y TARWI



Tiempo de preparación:

5 minutos



Edad y porción por comida:

6 meses → 6 cucharas

7 meses → 7 cucharas

8 meses → 8 cucharas



INGREDIENTES

1 zanahoria grande (100 gr).

1 cdta. de **harina pre-cocida de tarwi** (5 gr).

1 cdta. de aceite vegetal: girasol u oliva (5 ml).

Agua hervida, la cantidad necesaria para obtener una consistencia adecuada.

PREPARACIÓN

Pelar la zanahoria y cocer al vapor, para no perder sus nutrientes.

Cortar la zanahoria en trozos.

Poner todos los ingredientes en la licuadora.

Licuar bien hasta formar un puré homogéneo.



nutri.essentia



NutriEssentia

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 6 cucharas

CALORÍAS	41 % Valor diario*
	82.6 Kcal

Proteína	2.9 gr
Grasa	5.0 gr
Carbohidratos	6.5 gr
Calcio	35.0 mg
Hierro	1.03 mg
Vitamina A	3125.2 mg

*El % de valor diario indica cuanto de los valores diarios recomendados te aporta la porción de alimento.

El valor diario recomendado por la OMS de alimentación complementaria para bebés de 6 a 9 meses es de 200 kcal/día.

Carla Villarroel Irrazabal
MÉDICA NUTRIÓLOGA

Consumir el tarwi con cáscara

SMOOTHIE PROTEICO CON DURAZNO



Tiempo de preparación:

5 minutos



Porciones

1 porción

INGREDIENTES

1 cdta. de **harina pre-cocida de tarwi** (15 gr).

1 cdta. de pito de cañahua (5 gr)

1 mitad de durazno en almíbar (100 gr).

200 ml de bebida de almendras.

3 cubos de hielo.

2 almendras ralladas.



PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en una licuadora, excepto los hielos, y licuar bien hasta obtener una textura consistente. Incorporar los hielos y volver a licuar. Servir y decorar con trozos de almendra.



nutri.essentia



NutriEssentia

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 250 ml

CALORÍAS	383 Kcal
Proteína	15.8 gr
Grasa	14.9 gr
Carbohidratos	36.9 gr
Fibra	3.3 gr

Carla Villarroel Irarrazabal
MÉDICA NUTRIÓLOGA

Consumir el tarwi con cáscara

TARTA DE MANZANA



Tiempo de preparación:

40 minutos



Porciones

6 porciones

INGREDIENTES

3 manzanas rojas (500 gr).

2 huevos (80 gr).

¼ taza de azúcar morena (50 gr).

½ taza de leche (100 ml).

½ taza de harina de avena (100 gr).

½ taza de **harina pre-cocida tarwi** (100 gr).

1 cda. de polvo de hornear (5 gr).

Uva pasas y canela a gusto.



PREPARACIÓN

Picar las manzanas en láminas finas. En un bol batir los huevos y el azúcar hasta que eleve.

Añadir la leche y batir.

Agregar las harinas y el polvo de hornear y batir bien.

Poner papel manteca en un molde de horno de aproximadamente 23 cm.

Colocar las láminas de manzana y las uvas pasas en el molde.

Verter la masa sobre las manzanas y cubrir las.

Espolvorear canela.

Llevar al horno 25-30 min a 180°C

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 150 g

CALORÍAS	263.3 Kcal
Proteína	13.2 gr
Grasa	5.2 gr
Carbohidratos	40.9 gr
Fibra	3.2 gr

Carla Villarroel Irarrazabal

MÉDICA NUTRIÓLOGA



nutri.essentia



NutriEssentia

Consumir el tarwi con cáscara