

Ensalada de Ambrosia

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combina las naranjas mandarinas, los trocitos de piña, los bombones y el coco.
2. Agrega la crema agria y mezcla bien.
3. Cubre y refrigera durante varias horas.

**Puedes usar cualquier fruta enlatada en lugar de las naranjas mandarinas y la piña.*

Ingredientes:

- 1 lata de naranjas mandarinas, escurridas
- 1 lata de trocitos de piña, escurridas
- 1 taza de bombón pequeños
- 1 taza de coco rallado endulzado
- 1 taza de crema agria



Galletas de Mantequilla de cacahuete/maní Sin Hornear

Instrucciones:

1. Antes de comenzar, reúne y mide los ingredientes. Cubre dos o tres bandejas de hornear grandes con papel de horno y ponlas a un lado.
2. Coloca la mantequilla, el azúcar y la leche en una cacerola y calienta a fuego medio. Revuelve con frecuencia hasta que la mantequilla se derrita y los ingredientes se mezclen bien. Lleva la mezcla al punto de hervir (con burbujas rápidas). Deja hervir durante 60 segundos sin revolver.
3. Retira la cacerola del fuego y agrega la mantequilla de cacahuete/maní y el extracto de vainilla. Revuelve hasta que estén completamente mezclados. Agrega la avena y mezcla hasta que los copos de avena estén cubiertos con la mezcla y los ingredientes estén bien combinados.
4. Coloca cucharadas de la mezcla en las bandejas de hornear forradas. Puedes aplanar las cucharadas con la parte trasera de la cuchara para darles forma de galleta.
5. Permite que se enfríen durante 45 minutos a una hora, o hasta que las galletas estén firmes. Las galletas se endurecerán más cuanto más tiempo se les permita enfriar.

Ingredientes:

- 1/2 taza de mantequilla sin sal, cortada en trozos
- 1¾ tazas de azúcar granulada
- ½ taza de leche
- ¾ taza de mantequilla de cacahuete/maní cremosa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla puro (opcional)
- 3¼ tazas de avena de instantáneo



Pastel de Limón y Arándanos

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350°F. Cubre un molde para pan de 9 por 5 pulgadas con espray antiadherente.
2. Bate 3/4 de taza de azúcar, aceite, yogur, ralladura de limón y vainilla en un tazón grande con una batidora eléctrica a velocidad media hasta que estén combinados. Agrega los huevos y bate hasta que estén bien mezclados.
3. En un tazón mediano, mezcla la harina integral para pastelería (o harina de trigo integral blanca), harina de todo uso, polvo de hornear, bicarbonato de sodio y sal. Agrega la mezcla de harina y los arándanos a la mezcla húmeda y dobla hasta que estén combinados. Transfiere a la bandeja preparada.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que esté dorado y un palillo o tenedor insertado en el centro salga limpio.
5. Deja enfriar durante 5 minutos en el molde, luego pasa un cuchillo alrededor de los bordes para aflojar el pastel.
6. Bate el jugo de limón con el azúcar restante de 1/2 taza en un tazón pequeño hasta que esté suave. Usando un pincho de metal o madera, haz agujeros de 1 1/2 pulgadas de profundidad por todo el pastel. Vierte el glaseado sobre la superficie del pastel, dejando que se deslice por los bordes y entre los agujeros. Deja reposar durante 15 minutos y luego traslada el pastel a la rejilla de enfriamiento. Deja enfriar por completo antes de cortar.

Ingredientes:

- 1 ¼ tazas de azúcar, divididas
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/3 taza de yogur natural bajo en grasa
- 2 cucharadas de ralladura de limón (de un limón)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 huevos grandes
- 1 taza de harina integral para pastelería o harina de trigo integral blanca
- 3/4 taza de harina de todo uso
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 ½ tazas de arándanos frescos
- 5 cucharadas de jugo de limón



Pizza de Frutas con Galletas de Avena

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375 grados. Forra una bandeja para hornear grande con papel pergamino.
2. Para preparar la costra: Combina la avena, harina, canela, bicarbonato de sodio, levadura en polvo y sal en un tazón mediano. Combina el huevo, azúcar moreno, aceite y 1/2 cucharadita de vainilla en otro tazón mediano. Agrega los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y revuelve para combinar. (La mezcla estará seca). Voltea la masa sobre la bandeja para hornear preparada y presiona para formar un círculo de 10 pulgadas.
3. Hornea durante unos 20 minutos, o hasta que la costra esté dorada alrededor de los bordes. Deja enfriar en la bandeja para hornear a temperatura ambiente.
4. Para preparar la cobertura: Bate el queso crema, yogur, azúcar glas y vainilla en un tazón mediano con una batidora eléctrica hasta que esté suave. Extiende la mezcla uniformemente sobre la costra enfriada. Decora con fresas, kiwi, arándanos y cualquier otra fruta que desees.

Ingredientes:

Para la costra:

- 1 ½ tazas de avena enrollada antigua
- 1 taza de harina integral blanca
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de levadura en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 huevo grande
- 2/3 taza de azúcar moreno claro
- 1/3 taza de aceite de canola
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

Para la cobertura:

- 8 onzas de queso crema reducido en grasa, a temperatura ambiente
- 1/2 taza de yogur griego natural bajo en grasa
- 3 cucharadas de azúcar glas tamizada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3/4 taza de fresas en rodajas
- 1 kiwi, pelado, partido por la mitad y en rodajas
- 1/4 taza de arándanos

Pastel Invertido de Cereza y Piña

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350°F. Cubre ligeramente una fuente para horno de 9 por 13 pulgadas con spray antiadherente.
2. Combina las cerezas, la piña y la vainilla en la fuente para horno preparada, revolviendo suavemente. Cubre uniformemente con la mezcla para pastel. Vierte la mantequilla derretida sobre la mezcla para pastel, asegurándote de cubrir completamente la mezcla de cereza.
3. Hornea durante 40 a 45 minutos, o hasta que la parte superior esté dorada y el relleno esté burbujeante.
4. Deja reposar a temperatura ambiente durante unos 15 minutos para enfriar ligeramente.

Ingredientes:

- 2 paquetes de 16 onzas de cerezas oscuras congeladas y deshuesadas, descongeladas
- 1 lata de 20 onzas de piña triturada en su jugo, escurrida
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 paquete de 15.87 onzas de mezcla para pastel de vainilla, de cualquier marca
- 1 ½ barras de mantequilla sin sal, derretida

Barras Crujientes de Tarta de Manzana

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Desdobra la masa de hojaldre y colócala en una bandeja para hornear grande con borde. Con un cuchillo afilado, realiza pequeños cortes en la masa aproximadamente a 1/4 de pulgada del borde para crear un borde.
3. Combina las manzanas, el azúcar granulado, 1/2 cucharadita de canela y 1 cucharada de harina en un tazón mediano. Remueve bien para cubrir las manzanas.
4. Extiende las manzanas uniformemente sobre la masa dentro del borde.
5. Combina la avena, las nueces, el azúcar moreno y el resto de 1/4 de taza de harina y 1/4 de cucharadita de canela en el tazón mediano. Agrega la mantequilla hasta que la mezcla tenga una textura similar a migas gruesas.
6. Espolvorea la cobertura uniformemente sobre las manzanas. Hornea durante 25 a 30 minutos, o hasta que el hojaldre esté dorado y las manzanas estén tiernas.

Ingredientes:

- 1 lámina de hojaldre congelado, descongelado
- 3 manzanas medianas, peladas si se desea y cortadas en rodajas (aproximadamente 3 tazas)
- 3 cucharadas de azúcar granulada
- 3/4 cucharadita de canela molida, dividida
- 1 cucharada de harina de todo uso más 1/4 de taza, dividida
- 1/2 taza de avena
- 1/4 taza de nueces, como almendras en rodajas o nueces picadas
- 1/2 taza de azúcar moreno claro
- 1/4 taza de mantequilla sin sal fría, cortada en trozos pequeños

Yogurt con Fresas y Chocolate

Instrucciones:

1. Cubre una bandeja para hornear grande con borde con papel pergamino.
2. Mezcla el yogur, el jarabe de arce (o miel) y la vainilla en un tazón mediano. Extiende la mezcla en la bandeja para hornear preparada formando un rectángulo de 10 por 15 pulgadas. Esparce las fresas encima y espolvorea con las mini chips de chocolate.
3. Congela durante al menos 3 horas hasta que esté muy firme. Para servir, corta o rompe en 32 piezas.

Ingredientes:

- 3 tazas de yogur griego natural entero
- 1/4 taza de jarabe de arce o miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 ½ tazas de fresas en rodajas
- 1/4 taza de mini chips de chocolate

Yogurt con Chocolate y Menta

Instrucciones:

1. Cubre una bandeja para hornear con borde con papel pergamino.
2. Coloca el chocolate picado en una doble caldera sobre agua hirviendo; calienta, revolviendo con frecuencia, hasta que se derrita. Si no tienes una doble caldera, lleva una cacerola mediana con aproximadamente 1 pulgada de agua a hervir a fuego medio. Coloca el chocolate en un tazón mediano resistente al calor (como vidrio o cerámica) y colócalo sobre la cacerola. El tazón debe quedar justo por encima del agua.
3. Derrama el chocolate derretido sobre la bandeja forrada con pergamino, extendiéndolo en una capa uniforme de aproximadamente 1/8 de pulgada de gruesa. Refrigerera durante unos 10 minutos hasta que el chocolate comience a endurecerse.
4. Combina el yogur y la vainilla en un tazón pequeño. Vierte la mezcla de yogur sobre el chocolate y extiéndela ligeramente en una capa uniforme. Espolvorea con las mini chips de chocolate, trozos de bastones de menta y sal. Congela durante aproximadamente 2 horas hasta que el yogur esté completamente firme.
5. Rompe en 20 trozos y sirve congelado.

Ingredientes:

- 12 onzas de chocolate semidulce, picado
- 2 tazas de yogur griego natural entero
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 taza de mini chips de chocolate semidulce
- 6 bastones de menta (aproximadamente 3 onzas), triturados en trozos pequeños
- 1/2 cucharadita de sal marina gruesa