

kiwilimón

10 ideas de lunch para el regreso a clases



PRESENTADO POR:

D'Gari

REXAL
POLVO PARA HORNEAR
capear y esponjar

Sándwich de fruta japonés



Sándwich de fruta japonés

TIEMPO: 15 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 sobre de **Pudín D'Gari®** sabor arroz con leche
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de queso crema
- 4 rebanadas de pan de caja
- 1 taza de fresas (a la mitad)
- 1 taza de kiwi (en rebanadas de 2 cm)



Preparación

1. Usa un batidor globo para mezclar el **Pudín D'Gari®** sabor arroz con leche y la leche hasta obtener una consistencia homogénea y espesa. Reserva.
2. Retira las orillas del pan con un cuchillo.
3. En un bowl de batidora, agrega el queso crema y acrema durante 5 minutos, posteriormente, agrega el **Pudín D'Gari®** sabor arroz con leche y mezcla durante 2 minutos más.
4. Toma un pan y añade una capa delgada de pudín y las fresas. Cubre los espacios con más pudín, pon el otro pan y unta bien el pudín. Cubre el sándwich con plástico y refrigera por 30 minutos. Repite el mismo proceso con el kiwi.
5. Retira el plástico y corta en triángulos. Acompaña con vegetales cocidos.

Brownies

sin harina



Brownies sin harina

TIEMPO: 15 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 9

Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ taza de crema de cacahuete
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar mascabado
- $\frac{1}{4}$ de taza de cocoa
- 1 cdta. de **Vainilla Líquida D'Gari®**
- 1 cdta. de **REXAL® Polvo para hornear**
- $\frac{1}{2}$ cdta. de sal
- $\frac{1}{4}$ de taza de chispas de chocolate amargo

Para decorar

- Chocolate blanco (derretido en microondas o a baño maría)
- Crema batida de chocolate



Preparación

1. Mezcla la crema de cacahuete y los huevos con un tenedor hasta obtener una mezcla tersa y homogénea. Agrega el azúcar, la cocoa, la **Vainilla Líquida D'Gari®**, el **REXAL® Polvo para hornear** y la sal; mezcla hasta integrar. Añade las chispas de chocolate y vuelve a mezclar por 2 minutos.
2. Transfiere la mezcla a un molde apto para horno y extiende de manera uniforme. Hornea a 180° C durante 15 minutos. Retira del horno y deja enfriar.
3. Corta en cuadrados de 5 cm por 5 cm.
4. Para decorar: coloca el chocolate blanco en una manga pastelera y dibuja números, figuras o un juego de gato.
5. Para las orillas: coloca la crema batida de chocolate en una manga pastelera y decora todo alrededor.

Paletas de frutos rojos



Paletas de frutos rojos

TIEMPO: 25 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 10

Ingredientes

- 1 cajilla de Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor fresa

- 2 tazas de agua hirviendo

- ¼ de taza de miel

- 2 tazas de agua fría

- ½ taza de fresas (en cubos pequeños)

- ½ taza de zarzamoras (a la mitad)

- ½ taza de frambuesas (a la mitad)

- ½ taza de moras azules

Preparación

1. Disuelve la Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor fresa con el agua hirviendo, después agrega el cuarto de taza de miel y mezcla. Posteriormente, añade las dos tazas de agua fría y vuelve a mezclar por 2 minutos.

2. Mezcla los frutos rojos y reserva.

3. Coloca palitos de madera en un molde y agrega dos cucharadas de frutos rojos mixtos. Vierte la Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor fresa.

Refrigera por 3 horas y desmolda.



Galletas saludables de osito



Galletas saludables de osito

TIEMPO: 58 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 6

Ingredientes

- 1 taza de mantequilla
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar mascabado
- 2 cdtas. de **Vainilla Líquida D'Gari®**
- 1 taza de harina de amaranto
- 1 taza de harina de avena
- 1 cdta. de **REXAL® Polvo para hornear**
- 2 cdas. de yogur

Para decorar

- Chispas de chocolate amargo
- Monedas de chocolate amargo



Preparación

1. Acrema la mantequilla hasta suavizarla y después incorpora el azúcar y la **Vainilla Líquida D'Gari®** poco a poco. Posteriormente, añade la harina de amaranto y la harina de avena y mezcla.
2. Añade **REXAL® Polvo para hornear** y el yogur e integra hasta obtener una masa homogénea. Cubre con plástico adherente y refrigera por 30 minutos.
3. Forma bolitas de 30 gramos y otras de 10 gramos, después coloca la porción más grande en una charola con papel encerado y presiona suavemente. Pon dos bolitas pequeñas en la cabeza como si fueran las orejas y otra para la nariz.
4. Hornea a 170 °C por 18 minutos.
Retira y deja enfriar.
5. Coloca el chocolate (derretido) en un cucurucho y decora las orejas, dibuja los ojitos y forma las líneas de la boquita del oso. Deja reposar hasta que el chocolate se solidifique.

Gomitas saludables



Gomitas saludables

TIEMPO: 2 H 20 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 20

Para la gelatina de limón

- 1 sobre de Gelatina D'Gari® sabor limón
- 2 tazas de agua hirviendo
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 cda. de miel
- 3 sobres de Grenetina D'Gari® (hidratada)

Para la gelatina de cereza

- 1 sobre de Gelatina D'Gari® sabor cereza
- 2 tazas de agua hirviendo
- ¼ de taza de cerezas (en puré)
- 1 cda. de miel
- 3 sobres de Grenetina D'Gari® (hidratada)

Para la gelatina de mango

- 1 sobre de Gelatina D'Gari® sabor mango
- 2 tazas de agua hirviendo
- ¼ de taza de jugo de mango (natural)
- 3 sobres de Grenetina D'Gari® (hidratada)

Para la gelatina de uva

- 1 sobre de Gelatina D'Gari® sabor uva
- 2 tazas de agua hirviendo
- ¼ de taza de moras azules (trituradas)
- 1 cda. de miel
- 3 sobres de Grenetina D'Gari® (hidratada)



Gomitas saludables

TIEMPO: 2 H 20 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 4

Preparación

1. Para la gelatina de limón: vierte 2 tazas de agua hirviendo en un bowl e integra con la **Gelatina D'Gari®** **sabor limón**, después incorpora el jugo de limón, 1 cucharada de miel y 3 sobres de **Grenetina D'Gari®**. Reserva.

2. Para la gelatina de mango: mezcla la **Gelatina D'Gari®** **sabor mango** y 2 tazas de agua hirviendo, luego añade el jugo de mango y 3 sobres de **Grenetina D'Gari®**. Reserva.

3. Para la gelatina de cereza: mezcla la **Gelatina D'Gari®** **sabor cereza**, 2 tazas de agua hirviendo, el puré de cerezas, 1 cucharada de miel y 3 sobres de **Grenetina D'Gari®**. Reserva.

4. Para la gelatina de uva: mezcla 2 tazas de agua hirviendo, la **Gelatina D'Gari®** **sabor uva**, las moras azules trituradas, 1 cucharada de miel y 3 sobres de **Grenetina D'Gari®**. Reserva.

5. Transfiere las mezclas de gelatina en un molde de ositos y refrigera por 2 horas.

6. Guarda las gomitas en un recipiente.

Manzanas rellenas



Manzanas rellenas

TIEMPO: 1 H 15 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 6

Ingredientes

- 2 manzanas rojas
- 2 manzanas amarillas
- 2 manzanas verdes
- ¼ de taza de jugo de limón
- 12 tazas de agua hirviendo
- 1 cajilla de Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor piña
- 1 cajilla de Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor limón
- 1 cajilla de Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor fresa



Preparación

1. Corta las manzanas con un cortador de corazón y retira la pulpa con una cuchara, pero sin que se deshaga el corazón o llegar al centro de la manzana. Coloca en un bowl con agua y el jugo de limón para evitar que se oxiden. Reserva.
2. Mezcla 4 tazas de agua hirviendo con Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor piña y disuelve. Deja enfriar a temperatura ambiente por 30 minutos y reserva.
3. Mezcla 4 tazas de agua hirviendo con Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor limón y disuelve. Deja enfriar a temperatura ambiente por 30 minutos y reserva.
4. Mezcla 4 tazas de agua hirviendo con Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor fresa y disuelve. Deja enfriar a temperatura ambiente por 30 minutos y reserva.
5. Rellena la manzana roja con la gelatina de piña, la manzana amarilla con la gelatina de limón y la manzana verde con la gelatina de fresa. Refrigerera por 2 horas o hasta que cuaje por completo.

pan tostado con pudín de chocolate



Pan tostado

con pudín de chocolate

TIEMPO: 2 H 30 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 8

Ingredientes

- 1 taza de nata
- ½ taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 cdta. de **Vainilla Líquida D'Gari®**
- 3 cdas. de ralladura de limón
- ½ taza de harina integral
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cdta. de **REXAL® Polvo para hornear**



2. Agrega los huevos uno por uno, sin dejar de batir. Posteriormente, agrega la **Vainilla Líquida D'Gari®** y la ralladura de limón.

3. Mezcla la harina integral, la harina de trigo y **REXAL® Polvo para hornear**. Integra a la mezcla anterior poco a poco. Reserva.

4. Vierte la mezcla en un molde para panqué previamente engrasado y hornea a 180 °C por 40 minutos. Deja enfriar, corta en rebanadas y tuesta.

5. Usa un batidor globo para mezclar el **Pudín D'Gari®** sabor chocolate y la leche fría por 2 minutos. Deja reposar 5 minutos.

Para el pudín

- 1 sobre de **Pudín D'Gari®** sabor chocolate

- 2 tazas de leche fría

Para decorar

- 1 plátano (en rodajas)
- Chocolate amargo

Preparación

1. Bate la nata y el azúcar hasta obtener una consistencia cremosa y esponjosa.

6. Unta una rebanada de pan con **Pudín D'Gari®** sabor chocolate y acomoda el plátano para formar las orejitas y una nariz para simular la cabeza del osito. Usa el chocolate para formar los ojos y la punta de la nariz.

Carlota de limón saludable



Carlota de limón saludable

TIEMPO: 40 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 4

Para las galletas

- 1 taza de avena
- 1 plátano (machacado)
- ½ cda. de Vainilla Líquida D'Gari®
- ½ cda. de miel
- 1 pizca de sal
- 2 cdas. de arándanos

Para el pudín

- 1 sobre de Pudín D'Gari® sabor pay de limón
- 2 tazas de leche fría

Para decorar

- Ralladura de limón

Preparación

1. Mezcla la avena, el plátano, la vainilla, la miel, la sal y los arándanos hasta obtener una mezcla homogénea. Forma bolitas pequeñas y reserva.
2. Coloca las porciones de masa en una charola con papel encerado y aplana con una cuchara para formar las galletas. Hornea a 180 °C por 12 minutos. Deja enfriar y reserva.
3. Usa un batidor globo para mezclar el Pudín D'Gari® sabor pay de limón y la leche fría por 2 minutos. Deja reposar 5 minutos.
4. Agrega una galleta de avena en un vasito, después añade una capa de Pudín D'Gari® sabor pay de limón y repite el procedimiento hasta llenar el vaso. Decora con ralladura de limón.



Gelabarritas saludables



Gelabarritas saludables

TIEMPO: 2 H 20 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 10

Ingredientes

- 6 tazas de agua hirviendo
- 2 cajillas de **Gelatina D'Gari®** a tu gusto sabor fresa
- 1 taza de jugo de betabel
- 2 cdas. de jugo de limón
- 2 sobres de **Grenetina D'Gari®** (hidratada)
- 1 taza de betabel (cocido, en cubos pequeños)
- 1 taza de jugo de frutos rojos



Preparación

1. Mezcla 3 tazas de agua hirviendo con 1 cajilla de **Gelatina D'Gari®** a tu gusto sabor fresa. Reserva.
2. En un refractario, combina el jugo de betabel, el jugo de limón, los cubos de betabel y 1 sobre de **Grenetina D'Gari®** disuelto. Mezcla e integra la **Gelatina D'Gari®** a tu gusto sabor fresa. Refrigerera por 2 horas.
3. Para la segunda gelatina: agrega 3 tazas de agua hirviendo en un refractario e integra 1 cajilla de **Gelatina D'Gari®** a tu gusto sabor fresa, el jugo de frutos rojos y 1 sobre de **Grenetina D'Gari®** disuelto. Mezcla y refrigera por 2 horas.
4. Corta rectángulos de 7 cm de largo y 3 de ancho, aproximadamente.

Gelatina de tapioca con fruta



Gelatina de tapioca con fruta

TIEMPO: 1 H 10 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 10

Ingredientes

- 1 ½ tazas de tapioca
- 2 L de agua
- 1 cajilla de Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor fresa
- 1 cajilla de Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor limón
- 1 cajilla de Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor mora
- 12 tazas de agua hirviendo
- 2 tazas de yogur sin azúcar
- ¼ de taza de miel
- 1 taza de plátano (en rodajas)
- 1 taza de mango (en cubitos)
- 1 taza de manzana (en cubitos)

Preparación

1. Cocina la tapioca en una olla con 2 litros de agua a fuego medio por 30 minutos. Retira el agua y cuela.
2. Disuelve la Gelatina D'Gari® a tu gusto sabor fresa con 4 tazas de agua hirviendo. Vierte en un refractario y refrigera por 2 horas o hasta que cuaje. Repite el mismo proceso con los otros sabores.
3. Corta la gelatina en cubitos y reserva.
4. Mezcla la tapioca, el yogur, la miel, los cubos de gelatina y la fruta.

