



Recetario wellness para docentes



GRANOLA CASERA

Deliciosa y fácil de hacer.

COCADAS DE

PLÁTANO

Fruta entretenida.

HUMMUS CON

CROCANTE MEXICANO

Atrévete a innovar en la cocina.

MUFFINS DE

ZAPALLO ITALIANO

Prueba sabores diferentes.

YOGA EN DÍAS DE

TELETRABAJO

Aprende posturas para hacer más llevaderas las horas frente al computador.

WELLNESSES



Juntos nos
cuidamos en
casa



GRANOLA CASERA

(PARA 7 PERSONAS)

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 3 tazas de avena
- 6 cucharadas de semillas a elección (chía, linaza, sésamo, etc.)
- ½ taza de miel

Preparación:

1. Unir la avena con las semillas. Revolver. Disponer la mezcla en una lata del horno. Añadir la miel.
 2. Hornear durante 10 minutos a fuego medio. Retirar del horno y revolver la preparación hasta que la miel se mezcle completamente con los ingredientes secos.
 3. Hornear, nuevamente, durante 15 minutos.
 4. Finalmente, retirar del horno. Revolver y dejar enfriar.
 5. Almacenar la granola en un frasco hermético.
-



COCADAS DE PLÁTANO

(PARA 6 PERSONAS)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 2 plátanos
- 1 ½ taza de harina de avena
- 1 cucharada de miel
- Esencia de vainilla
- ½ taza de coco rallado

Preparación:

1. Con un tenedor, moler los plátanos.
2. Incorporar la miel, esencia de vainilla y harina de avena. Mezclar bien.
3. Con las manos, formar las cocadas y cubrirlas con coco rallado.
4. Mantener las cocadas refrigeradas.



HUMMUS CON CROCANTE MEXICANO

(PARA 6 PERSONAS)

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

Para el hummus

- 1 taza de garbanzos cocidos
- Jugo de ½ limón
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de sal
- Comino y pimienta
- 3 cucharadas de tahine o sésamo (opcional)
- Aceite (cantidad de acuerdo a consistencia que deseas obtener)

Para el crocante

- 3 tortillas para tacos
- Aceite de oliva
- Ají de color y orégano

Preparación:

1. Procesar todos los ingredientes para el hummus, hasta lograr una pasta homogénea. Si quieres darle un toque especial, puedes añadir un trozo pequeño de alguna verdura colorida, previamente cocida (betarraga, zapallo camote o 2 hojas de espinaca); y procesar junto a los otros ingredientes.
2. Por otro lado, cortar las tortillas en 8 partes, formando triángulos. Pintar cada trozo con aceite y espolvorear ají de color y orégano (puedes reemplazar por las especias que más te gusten). Hornear las tortillas a 200°C durante 5 minutos o hasta que estén levemente doradas.
3. Servir el hummus con los crocantes para untar.



MUFFINS DE ZAPALLO ITALIANO

(PARA 15 PERSONAS)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de aceite de maravilla
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar rubia o miel
- 4 huevos
- 2 tazas de harina sin polvos
- 2 tazas de harina de avena
- 4 cucharaditas de polvos de hornear
- $\frac{1}{3}$ taza de cacao puro (polvo)
- 2 tazas de zapallo italiano rallado

Preparación:


1. En un bowl batir el aceite con azúcar y huevos. Luego añadir las harinas, polvos de hornear y cacao en polvo. Continuar batiendo.
2. Incorporar el zapallo italiano rallado. Revolver hasta lograr unir los ingredientes.
3. Verter la mezcla en moldes para quequitos individuales y hornear a 170°C durante 15-20 minutos aproximadamente.
4. Dejar enfriar y servir.





Ejercítate
en casa








¿DOLOR O
INCOMODIDAD EN LA
ZONA LUMBAR?

Posición del niño

SIÉNTATE SOBRE TUS
TALONES, ALARGA TUS
BRAZOS PEGADOS AL
SUELO

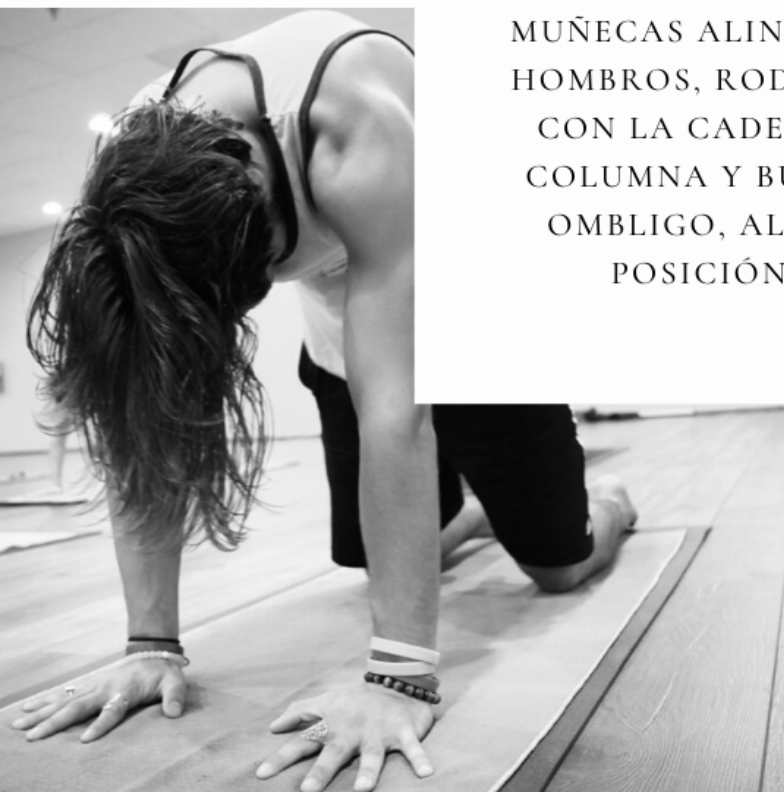




¿DOLOR DE ESPALDA?

El gato

MUÑECAS ALINEADAS CON LOS
HOMBROS, RODILLAS EN LÍNEA
CON LA CADERA, CURVA TU
COLUMNA Y BUSCA MIRAR EL
OMBLIGO, ALTERNAR CON
POSICIÓN DEL NIÑO





¿PIERNAS CANSADAS,
ESPALDA Y HOMBROS
DOLORIDOS?

Perro boca abajo

LLEVA EL PESO DE TU
CUERPO HACIA LOS
TALONES, ESTIRA TUS
PIERNAS Y FORTALECE
TUS BRAZOS Y ESPALDA





¿MALESTAR ENTRE
ESPALDA Y CUELLO?

El triángulo

OTORGA FLEXIBILIDAD
A LA ESPALDA Y ESTIRA
MUSCULATURA DEL
CUELLO

