

# LA BARROSA

## *Café*



### *Smoothie de Fresas y Almendras*

Un batido cremoso y refrescante con el dulzor natural de las fresas y un toque de almendra.

 1 comensal

### INGREDIENTES

- 6 fresas
- 200 ml de leche de almendras
- 1 cda de miel

### INSTRUCCIONES

- En la licuadora agregar la leche de almendras, las fresas y una cucharada de miel y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir bien frío en vasos
- ¡Listo! Ahora puedes disfrutar de una deliciosa y saludable bebida. ¡Disfruta!

### NOTAS

# LA BARROSA

## *Café*



### *Brownie en Taza*

Un brownie express, esponjoso y delicioso, listo en solo un minuto en el microondas.

 1 comensal

### INGREDIENTES

- 2 cdas de harina
- 2 cdas de cacao en polvo
- 2 cdas de azúcar
- 2 cdas de leche
- 1 cda de aceite

### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes en una taza.
- Cocina en el microondas por 1 minuto a máxima potencia.
- Deja enfriar unos segundos y disfruta.

### NOTAS

# LA BARROSA

## *Café*



### *Té Chai con Leche*

Un té especiado con leche caliente, perfecto para entrar en calor y disfrutar de un momento de calma.

 1 comensal

### INGREDIENTES

- 1 bolsita de té negro
- ½ cdita de canela
- ½ cdita de jengibre en polvo
- 200 ml de leche
- 1 cdita de miel

### INSTRUCCIONES

- Infusiona el té con la canela y el jengibre en agua caliente.
- Calienta la leche y agrégala al té.
- Endulza con miel y remueve bien.

### NOTAS

# LA BARROSA

## *Café*



### *Mini Pancakes de Avena*

Ligeros y nutritivos, ideales para un desayuno saludable y delicioso.

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 huevo
- ½ taza de avena
- ½ cdita de canela
- ½ taza de leche
- 1 cdita de miel

### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- Cocina pequeñas porciones en una sartén antiadherente hasta que burbujas aparezcan en la superficie.
- Voltea y cocina por 1 minuto más.

### NOTAS

# LA BARROSA

## *Café*



### *Coco Balls*

Bocados dulces y cremosos con coco y una irresistible cobertura de chocolate.

 10 unidades

### INGREDIENTES

- 100 g de coco rallado
- 50 g de leche condensada
- 100 g de chocolate derretido

### INSTRUCCIONES

- Mezcla el coco con la leche condensada hasta formar una masa.
- Forma bolitas y refrigera 20 minutos.
- Cubre con chocolate derretido y deja enfriar.

### NOTAS

# LA BARROSA

## *Café*



### *Muffins de Manzana y Canela*

Esponjosos y aromáticos, perfectos para acompañar un café o té.

 6 unidades

### INGREDIENTES

- 1 manzana rallada
- 1 huevo
- 100 ml de leche
- 100 g de harina
- 50 g de azúcar
- ½ cdita de canela
- 1 cdita de polvo de hornear

### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- Llena moldes para muffins hasta  $\frac{3}{4}$  de su capacidad.
- Hornea a 180°C por 15-18 minutos.

### NOTAS

# LA BARROSA

## *Café*



### *Muffins de Manzana y Canela*

Crujientes por fuera, suaves por dentro y con un toque cítrico refrescante.

 8 unidades

### INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 50 g de mantequilla derretida
- 1 cda de azúcar
- Ralladura de 1 limón
- 1 huevo

### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa.
- Forma bolitas y aplástalas ligeramente.
- Hornea a 180°C por 12-15 minutos.

### NOTAS