

# FICHA DE ACTIVIDAD



**Actividad:** *TriChef*

## Receta 1: Bolitas energéticas

### DIFICULTAD FÁCIL - 15 MINUTOS

Ingredientes:

- 75 gramos de avellanas
- 85 gramos de chocolate puro (min.70% cacao)
- 75 gramos de nueces
- 100 gramos de cacao 100% en polvo
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 6 dátiles
- Opcional: coco rallado o frutos secos triturados para rebozar las bolitas.

Pasos:

1. Fundimos el chocolate puro (mínimo 70% cacao).
2. Trituramos todos los ingredientes con un una batidora o picadora
3. Hacemos bolitas con la masa y las refrigeramos para que cojan un poco más de consistencia.
4. Sugerencia: Si queremos, podemos rebozarlas en coco rallado o cualquier otro fruto seco triturado.

## Receta 2: Wrap de avena salado

### DIFICULTAD MEDIA - 30 MINUTOS

Ingredientes para el wrap

- 200 gramos de harina de avena
- 1 pizca de sal
- 200 ml de leche desnatada
- 1 pizca de orégano
- 2 huevos
- Queso mozzarella

Ingredientes para el relleno

OPCIÓN 1

- 2 lonchas de salmón ahumado
- Rúcula
- Queso emmental rallado

OPCIÓN 2

- 2 lonchas de pechuga de pavo
- Queso mozzarella
- 4 tomates cherry



# FICHA DE ACTIVIDAD



Actividad: *TriChef*

## Receta 2: Wrap de avena salado

### ¿CÓMO LO HAGO?

1. En un vaso de batidora, ponemos la harina, la leche, el agua, los huevos, la sal y el orégano. Batir hasta que nos quede una masa líquida y homogénea.
2. Con un papel de cocina, manchar la sartén con un poco de aceite y dejar calentar a fuego bajo.
3. Colocar una capa fina de nuestra masa y cocinarla de un lado hasta que tenga un color dorado (1 o 2 min). Damos la vuelta a nuestro wrap con ayuda de una espátula. Repetir el mismo proceso del otro lado. Retirar del fuego. Y así hasta que terminemos de hacer todos nuestros wraps de avena.

¡YA TENEMOS NUESTROS WRAPS! Ahora... ¿Cómo lo preparo? ¿De qué lo relleno?

Haz un pequeño corte hasta la mitad de tu wrap, que nos permitirá doblarlo en forma de triángulo.

¡Rellena cada parte a tu gusto y pásalo por la sartén para que se derrita el queso!

