



EN EL MARCO DEL ABP "NUTRICONFIANZA", LLEVADO A CABO POR LOS GRUPOS DE 3RO A Y B, GENERACIÓN 2025, LOS ALUMNOS ELABORARON UNA LISTA DE RECETAS PARA LAS MERIENDAS CON EL FIN DE AYUDAR A LAS FAMILIAS CON IDEAS SALUDABLES Y VARIADAS:



RECETAS DULCES

ALFAJORCITOS DE DULCE DE LECHE Y COCO

Mezclar:

- 1 y ½ cucharadita de azúcar
 - 3 cucharadas de almidón de maíz
 - 1 huevo
 - ½ taza de leche descremada
 - 2 y ½ tazas de coco rallado
-
- ❖ Formar círculos de 4 cm de diámetro en una asadera.
 - ❖ Hornear hasta dorar.
 - ❖ Una vez fríos, unir dos tapitas con una cucharadita de dulce de leche.

BIZCOCHUELO

Ingredientes:

- 6 huevos
- ¾ taza de azúcar
- 1 y ½ taza de harina
- 1 cta de polvo de hornear
- 1 cta de vainilla

Preparación:

- ❖ Precalentar el horno a 180°.
- ❖ Forrar la tortera con papel sulfito o papel manteca.
- ❖ Batir durante 15 minutos los huevos, el polvo de hornear, el azúcar y la vainilla.
- ❖ Aparte cernir la harina e incorporar al resto de los ingredientes.
- ❖ Verter la mezcla sobre la tortera.
- ❖ Llevar al horno por 35 minutos.
- ❖ Punto final de cocción: cuando se introduce la punta de un cuchillo y sale limpio, retirar del horno.
- ❖ Desmoldar sobre rejilla y retirar el papel.



BROWNIE SALUDABLE

Ingredientes:

- 2 paltas pisadas
- 4 cucharadas de azúcar rubio
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 2 huevos
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- ½ taza de harina
- ½ taza de cacao amargo
- Nueces picadas

Procedimiento:

- ❖ Mezclar todos los ingredientes.
- ❖ Volcar en una asadera rectangular.
- ❖ Cocinar en horno moderado

BUDÍN DE BANANA

- ❖ Pisar 2 bananas maduras.
- ❖ Agregar 2 huevos y ½ taza de aceite, mezclar bien.
- ❖ Incorporar poco a poco ½ taza de azúcar, 2 tazas de harina y 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- ❖ Pasar un poco de aceite en la budinera, colocar la preparación.
- ❖ Enviar al horno, a temperatura media, por aproximadamente 30 minutos.

BUDÍN DE LIMÓN

- ❖ Licuar un limón con cáscara, una taza de azúcar, media taza de aceite y dos huevos.
- ❖ En un bowl colocar dos tazas de harina y tres cucharadas de royal y se agrega a la mezcla de la licuadora.
- ❖ Licuar todos los ingredientes y colocar en un molde aceitado a horno medio por 30 minutos.

CARROT CAKE

Torta:

- 4 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de azúcar rubio
- 1 taza de aceite
- 1 cda de vainilla



- 2 tazas de harina
- ½ cta de sal
- 2 ctas de sal
- 1 cta de canela
- 1 pizca de nuez moscada
- 3 tazas de zanahoria rallada

Baño

- ❖ 50 grs de manteca no derretida
- ❖ 120 grs de queso crema
- ❖ 2 tazas de azúcar rubia
- ❖ 1 cta de vainilla



ENSALADA DE FRUTAS

Cortar en cubos:

- frutillas
- banana
- manzana

Agregarle jugo de naranja.

GALLETAS DE AVENA

Ingredientes:

- ½ taza de harina de avena
- 3 cucharadas de aceite de oliva o de coco
- ½ taza de avena en copos
- 2 cucharadas de miel

Procedimiento:

- ❖ Mezclar los ingredientes.
- ❖ Dar forma de galleta (la que se desee).
- ❖ Hornear 10 minutos a 180°

GALLETITAS DE AVENA CON PASAS DE UVA

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1 taza de harina
- ¼ taza de miel
- ½ taza de aceite
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 huevos
- 1 taza de pasas de uva

- ❖ Integrar todos los ingredientes, dar forma a las galletitas y hornear.

GALLETITAS DE AVENA Y CHOCOLATE

Ingredientes:

- ½ taza + 4 cucharadas de harina integral
- 1 ⅓ tazas de avena
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de aceite
- 1 huevo
- ½ taza de azúcar
- Chispas de chocolate

- ❖ Mezclar todos los ingredientes y llevar al horno hasta que comiencen a dorar.

GALLETITAS DE NARANJA

Ingredientes:

- 300 grs de harina
- 100 grs de azúcar
- jugo de 2 naranjas
- ½ taza de aceite
- 1 huevo
- 1 cucharada de royal

Procedimiento:

- ❖ Mezclar los ingredientes secos.
- ❖ Hacer un hueco y agregar el resto de los ingredientes
- ❖ Mezclar.
- ❖ Hacer bolitas y pasar por azúcar impalpable.
- ❖ Hornear a 180° por 15 minutos.

GALLETITAS DE LIMÓN

Ingredientes:

- 1 huevo
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de aceite
- 1 y ¾ tazas de harina
- Polvo de hornear
- Ralladura de limón
- Jugo de medio limón

Procedimiento:

- ❖ Mezclar los ingredientes húmedos.
- ❖ Agregar los ingredientes secos.



- ❖ Unir la masa con las manos.
- ❖ Estirar y cortar con moldes.
- ❖ Llevar a horno precalentado a 180°

MUFFINS DE MANDARINA

Ingredientes:

- 150 grs de manteca
- 200 grs de azúcar
- 20 grs de harina
- 2 ctas de polvo de hornea
- 4 huevos
- Ralladura de dos mandarinas
- Azúcar rubia
- 15 rebanadas de mandarina (una por muffins)

Procedimiento:

- ❖ Hornear en molde para muffin, poner una rebanada de mandarina abajo de la masa del muffin antes de hornear.



MUFFINS DE YOGUR

- 1 yogur natural de 200 ml
- 2 vasos de harina
- 1 vaso de azúcar
- ½ vaso de aceite
- 3 huevos
- 2 ctas de polvo de hornear.

MUFFINS DE VAINILLA

Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 y ½ taza de azúcar
- 1 cta de vainilla
- ¾ taza de aceite
- 1 taza de leche
- 2 y ½ taza de harina
- 1 y ½ cta de royal
- Pizca de sal

Buttercream:

- 300 grs de manteca a temperatura ambiente
- 4 tazas de azúcar impalpable bien fina
- 2 ctas de vainilla
- 1-2 cdas de crema de leche o leche

- Versión CHOCO: agregar ½ taza de cacao amargo en polvo y chorrito extra de crema.

Procedimiento:

- ❖ Precalentar el horno a 180°
- ❖ Batir los huevos y el azúcar por 2-3 minutos.
- ❖ Agregar aceite, leche, vainilla y batir.
- ❖ Cernir y agregar harina, royal y sal, agregar a lo anterior y mezclar hasta que no queden grumos (ideal batidor de alambre)
- ❖ Colocar la mezcla dentro de pirotines de cupcake y dentro de molde de cupcake, hasta ¾ de su capacidad.
- ❖ Hornear por aproximadamente 15-20 minutos o hasta que si los pinchas el palito sale seco.
- ❖ Enfriar.

TORTA DE NARANJA

Ingredientes:

- 2 naranjas con cáscara
- 1 taza de aceite
- 2 huevos
- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear

Procedimiento:

- ❖ Licuar la naranja con el aceite y los huevos.
- ❖ Agregar los ingredientes secos.
- ❖ Llevar al horno durante 30 minutos.

TORTA DULCE 1, 2, 3, 4

Ingredientes:

- 1 taza de aceite
- 2 tazas de azúcar
- 3 tazas de harina
- 4 huevos
- 1 cucharadita de royal
- vainilla
- ¼ de cucharadita de sal

Procedimiento:

- ❖ Mezclar todo en un recipiente.
- ❖ Colocar en una asadera enmantecada
- ❖ Llevar al horno a 180° por 40 minutos.



- ❖ Cuando está dorada, sacar del horno y dejar enfriar.

TORTA DIABLA

Ingredientes:

- ½ taza de aceite
- 1 y ½ taza de azúcar
- 2 huevos
- 2 yemas
- 4 cdas de chocolate derretido
- 2 y ¼ tazas de harina
- 1 cta de bicarbonato de sodio
- ½ cta de sal

Procedimiento:

- ❖ Mezclar todos los ingredientes y agregar una taza de leche con ½ cucharada de jugo de limón.
- ❖ Hornear.

TORTA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 3 tazas de harina integral fina
- Endulzante: (Opciones: 2 tazas de harina mascabo o 1 taza de pasas de uva licuada con 1 taza de agua calentita)
- 1 cda de polvo de hornear
- ½ cta de sal
- ½ cta de canela en polvo
- ½ cta de nuez moscada
- ½ cta de jengibre en polvo
- 4 huevos
- ¾ taza de aceite
- ¾ taza de aceite de coco (o todo neutro)
- 2 tazas de zanahoria rallada
- ¼ taza de pasas de uva

Preparación

- ❖ Precalentar el horno a 180°.
- ❖ Pintar una asadera con aceite.
- ❖ En un bowl poner la harina, el endulzante, el polvo de hornear, la sal y las especias y mezclarlos bien.
- ❖ En otro recipiente mezclar el agua, los huevos, el aceite y las pasas licuadas

- ❖ Agregar las zanahorias, las nueces y las pasas.
- ❖ Mezclar las dos preparaciones hasta que quede todo incorporado.
- ❖ Llevar a la asadera y al horno durante 40 minutos aproximadamente, hasta que esté dorada y firme.
- ❖ Dejar enfriar por 10 minutos y desmoldar.

TORTA LICUADA DE ZANAHORIAS

Ingredientes:

- 3 zanahorias medianas
- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- ¾ tazas de aceite
- Polvo de hornear

Procedimiento:

- ❖ Pelar y picar las zanahorias. Poner en la licuadora las zanahorias (picadas o ralladas), el azúcar, los huevos y el aceite. Licuar bien.
- ❖ Cernir la harina con el polvo de hornear y agregar los ingredientes licuados. Integrar con movimientos envolventes.
- ❖ Aceitar y enharinar una tortera, verter la preparación y llevar al horno. No abrir la puerta del horno antes de los 25 minutos.
- ❖ El tiempo de cocción dependerá de cada horno.

TORTA DE PERA

Mezclar:

- ❖ 2 tazas de harina integral
- ❖ 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ❖ ½ taza de azúcar
- ❖ 1 cucharadita de canela

Aparte mezclar:

- ❖ 3 huevos
- ❖ ½ taza de aceite
- ❖ 1 cucharadita de vainilla
- ❖ 3 peras cortadas en cubos
- ❖ ½ taza de agua
- ❖ Unir las preparaciones y colocar en una budinera o molde de pan.
- ❖ Hornear 15 - 20 minutos a 180°.



TORTA DE LIMÓN

Ingredientes:

- 2 limones con cáscaras

- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 200ml de aceite
- 1 taza de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- vainilla

Procedimiento:

- ❖ Licuar los limones, los huevos, el aceite y el azúcar.
- ❖ Colocar la mezcla en un recipiente y agregar harina, polvo de hornear y vainilla.
- ❖ Llevar al horno por 30 minutos, a 180°C.
- ❖

COOKIES DE AVENA

Ingredientes:

- 3 bananas medianas
- 1 taza (100 grs) de avena
- 1/3 taza de frutos secos y pasas
- Canela molida a gusto

Preparación:

- ❖ Hacer bolitas con la masa y colocarlas en un molde engrasado y llevar al horno precalentado a 200° durante 20 minutos.

BIZCOCHUELO MARMOLADO

Ingredientes:

- 200 grs de manteca
- 300 grs de azúcar común
- 4 huevos
- 500 grs de harina leudante
- 200 cc de leche
- Vainilla
- 1 pizca de sal
- 3/4 cdas de Nesquik (a gusto)

Procedimiento:

- ❖ Batir la manteca blanda con el azúcar a punto blanco.
- ❖ Incorporar de a uno los huevos y batir muy bien la preparación.
- ❖ Aparte cernir la harina y agregar de a poco a la preparación mezclando en forma envolvente y alternando con leche y agregar la esencia de vainilla.
- ❖ Dividir la mezcla en dos; a una parte incorporar el chocolate. Luego colocar en un molde enmantecado y empapelado el horno precalentado durante 45 a 60 minutos en horno bajo.

RECETAS SALADAS

AREPAS con JAMÓN Y QUESO

Ingredientes:

-
- 150 mL de agua
- 100 gr de harina de maíz pre-cocida
- 1 pizca de sal
- Jamón y queso para el relleno

Procedimiento:

- ❖ Colocar la sal en el agua y poco a poco ir incorporando la harina, mientras se forma una masa suave y pegajosa.
- ❖ Dejar reposar durante 5 minutos.
- ❖ Formar bolitas y aplastarlas (de aprox. 1 cm de espesor)
- ❖ Cocinar en una plancha o similar, 10 minutos por lado, a fuego bajo.
- ❖ Rellenar con el jamón y el queso

FAINÁ DE QUESO

- ❖ Licuar 3 huevos, 12 cucharadas de harina, una cucharada de royal, 200 grs de queso rallado, media taza de aceite y 3 tazas de leche.
- ❖ Calentar la asadera aceitada en el horno por 5 minutos.
- ❖ Colocar la preparación en la asadera y llevar al horno por 20 minutos.

FAINÁ DE ESPINACA

Colocar en licuadora:

- 3 huevos
- ½ atado de espinaca
- ½ taza de aceite
- 1 taza de leche

Licuar todo y agregar:

- 8 cucharadas de harina
- 8 cucharadas de queso rallado
- 1 cucharadita de royal
- 1 cucharadita de sal

Hornear.



FAINÁ DE LENTEJAS

Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ taza de lentejas crudas
- ½ taza de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ taza de aceite
- ¾ taza de agua

Preparación:

- ❖ Licuar todos los ingredientes.
- ❖ Colocar en asadera previamente aceitada y enharinada.
- ❖ Cocinar durante 30 minutos en horno a 180°C.

FAINÁ DE QUESO

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 tazas de harina
- 1 taza de leche
- 1 cda de sal
- 4 cdas de aceite
- 160 grs de queso rallado

Preparación:

- ❖ Mezclar en un bowl todos los ingredientes secos, luego ir agregando de a poco y mezclando los ingredientes húmedos.
- ❖ Volcar en una asadera la mezcla resultante.
- ❖ Hornear por 35 minutos a fuego fuerte.

FAINÁ DE QUESO Y LECHUGA

Ingredientes:

- 1 lechuga cortada en tiras
- 10 cucharadas de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 10 cucharadas de queso rallado
- 8 cucharadas de aceite
- 4 huevos
- 750cc de leche

Procedimiento:

- ❖ Colocar en un recipiente la harina, el polvo de hornear y el queso rallado.
- ❖ En otro recipiente mezclar los huevos, la leche, el aceite y la lechuga cortada.
- ❖ Integrar de a poco ambas mezclas.
- ❖ Cubrir con aceite el fondo de una asadera y llevar al horno hasta que esté caliente.
- ❖ Retirla del horno y volcar la preparación.
- ❖ Cocinar durante 20 minutos o hasta dorar.

GALLETITAS DE SEMILLAS

Ingredientes:

- 60 gr de queso rallado
- 140 gr de harina
- ½ cucharaditas de sal
- 50 gr de manteca
- 60 gr de crema
- ½ cucharada de sésamo
- ½ cucharada de semillas de lino

Procedimiento:

- ❖ Calentar el horno a 200°C.
- ❖ Mezclar: queso, harina, sal, manteca y crema.
- ❖ Agregar las semillas.
- ❖ Estirar y cortar con la forma que se desee.
- ❖ Hornear durante 8 minutos.



PANCITOS DE QUESO

Ingredientes:

- 250 grs de harina
- 1 taza de queso rallado
- 4 cta de sal
- 50 grs de manteca fría
- ¾ de leche fría
- 2 yemas para pintar

Preparación:

- ❖ Tamizar la harina, el polvo de hornear y la sal.
- ❖ En un recipiente picar la manteca y agregarle la preparación anterior.
- ❖ Integrar con la ayuda de los dedos.
- ❖ Agregar el queso y la leche poco a poco hasta lograr una masa suave y que no se peque.
- ❖ Colocar la masa sobre la mesa, estirar 2 cm aproximadamente y cortarla con un molde de 4 cm de diámetro aproximadamente.
- ❖ Colocar en una chapa enmantecada.
- ❖ Pintar con la yema.
- ❖ Cocinar en horno precalentado por 10 minutos aproximadamente.

PAN DE QUESO

Ingredientes:

2 tazas de almidón de yuca agria

1 y ½ taza de queso rallado

1 caja de crema de leche

Sal a gusto

Preparación:

Mezclar los ingredientes hasta formar una masa y luego hacer bolitas del tamaño deseado.

Colocar en el horno precalentado por 35 minutos.



PANCITOS DE QUESO

Ingredientes:

- 150 grs de harina
- 1 cta de polvo de hornear
- 2 huevos
- 3 ctas de Casan Crem o similar
- 120 grs de queso rallado

Procedimiento:

- ❖ Mezclar todos los ingredientes.
- ❖ Colocar en asadera enmantecada y colocar en el horno a 180°.
- ❖ Estará listo cuando estén doradas.

PAN DE BONIATO

Ingredientes:

- 3 boniatos horneados en su cáscara
- 1 taza de agua
- 5 cdas de semillas de lino
- 1 cda de azúcar rubio
- 3 tazas de harina integral fina
- 10 grs de levadura en polvo o 30 grs de fresca.
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 cta de sal

Preparación:

- ❖ Hornear los boniatos enteros con la cáscara hasta que pinchemos y estén blandos.
- ❖ Hervir el agua con las semillas durante tres minutos y esperar hasta que esté tibia.
- ❖ Pelar y pisar los boniatos. Agregar el agua calentita con las semillas, la levadura y el azúcar.
- ❖ Agregar 2 tazas de harina integral y mezclar.

- ❖ Dejar reposar durante 10 minutos.
- ❖ Agregar el aceite y la sal, el resto de la harina y amasar hasta formar una masa uniforme.
- ❖ Aceitar una asadera.
- ❖ Hacer bolitas y colocarlas en la asadera.
- ❖ Dejar leudar 30 minutos.
- ❖ Hornear en el horno precalentado a 180° hasta que estén doraditos, durante 30 minutos aproximadamente.
- ❖ Pintar con aceite cuando se lo saca del horno.

PEBETES CASEROS

Ingredientes:

- ½ kg de harina
- 20 grs de levadura
- 1 taza de leche tibia
- 1 cda de manteca derretida
- ½ cda de sal
- 1 cda de azúcar
- 1 huevo para pintar

Procedimiento:

- ❖ Hacer la masa, hornear y rellenar con jamón, queso, tomate y lechuga.

PIZZA CON FORMITAS

Ingredientes:

- ½ kg de harina 000
- 25 grs de levadura en polvo
- ½ cucharada de sal
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de azúcar
- Agua en cantidad necesaria.

Procedimiento:

- ❖ Mezclar los ingredientes.
- ❖ Amasar, estirar con la mano y dar forma con los cortantes deseados.

SCONES

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 4 ctas de royal
- ½ cta de sal
- 4 cdas de queso rallado
- 80 grs de manteca
- 1 huevo

- 7 cdas de leche

SCONES DE QUESO

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de queso rallado tipo parmesano
- ⅓ de taza de aceite
- ⅔ de taza de leche fría

Procedimiento:

- ❖ Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
- ❖ Estirar la masa con los dedos (no amasar).
- ❖ Cocinar en horno precalentado, a 200°C, durante 15-20 minutos (o hasta que queden dorados)



SCONES DE QUESO Y MIX DE SEMILLAS

- Ingredientes para 12 porciones:
- 500 grs de harina leudante
- 1cta de sal
- C/N de leche fría
- 150 grs de manteca
- 300 grs de queso semiduro
- C/N de mix de semillas

Procedimiento:

- ❖ En un bowl colocar harina, la sal, el mix de semillas, el queso y la manteca fría, con las manos formar un arenado mezclando todo.
- ❖ Una vez que tengas el arenado agregar la leche de a poco e ir formando una masa.
- ❖ Después estirar, cortar de la forma deseada y llevar al horno a 180° por 10 minutos aproximadamente.
- ❖ Se pueden frizar ya cortados.
- ❖ Otra idea es agregarle orégano, perejil o cebollita de verdeo.

SCONES DE QUESO

Ingredientes para 12 scones:

- 2 tazas de harina 0000 o común
- 2 ctas de polvo de hornear
- ½ cta de sal
- 50 grs de manteca fría
- 1 taza de queso rallado (cheddar, parmesano o el que prefieras)
- 1 huevo

- ½ taza de leche (puede necesitar un poco más o menos)
- Opcional: pimienta, orégano o nuez moscada.

Procedimiento:

- ❖ Precalentar el horno a 200°C (fuerte)
- ❖ En un bowl, mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal.
- ❖ Agregar la manteca fría en cubitos y desmenuzar con los dedos hasta que la mezcla parezca arena gruesa.
- ❖ Incorporar el queso rallado.
- ❖ En otro recipiente, batir el huevo con la leche. Reservá un poquito para pincelar los scones.
- ❖ Agregar los líquidos a los secos y mezclar hasta formar una masa tierna (no amasar de más)
- ❖ Estirar la masa sobre una superficie enharinada hasta 2 cm de grosor. Cortar con vaso o cortante.
- ❖ Colocar en una placa enmantecada o con papel manteca. Pincelarlos con el huevo con la leche.
- ❖ Hornear 15-20 minutos, o hasta que estén doraditos.
- ❖ Tips:
- ❖ No amases de más para que queden aireados.
- ❖ Se puede agregar jamón o panceta en cubitos.
- ❖ Se pueden comer tibios o fríos.

TORTA FRITAS

- 2 tazas de harina
- 1 cta de sal
- 1 cta de polvo de hornear
- ½ taza de leche tibia
- 2 cdas de manteca derretida
- 2 cdas de vinagre

TORTA DE FIAMBRE

Ingredientes:

- 3 huevos
- 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza de leche
- 200 gr de jamón y 200 gr de queso



Procedimiento:

- ❖ Mezclar todo en la licuadora.

- ❖ Colocar en asadera la mitad de la mezcla y por arriba poner el jamón y el queso.
- ❖ Tapar con el resto de la mezcla.
- ❖ Cocinar de 20 a 30 minutos en el horno.

TORTA DE FIAMBRE

Ingredientes:

- 1 y ½ taza de harina
- 1 taza de leche
- 2 cdas de aceite
- 1 cta de royal
- 1 cta de sal

Procedimiento

- ❖ Colocar la harina en un bowl y hacer un hueco en el medio.
- ❖ Entibiar la leche con el aceite.
- ❖ Colocar en el hueco.
- ❖ Agregar la sal, el royal y mezclar.
- ❖ Amasar con un poco de harina y estirar la masa.
- ❖ Rellenar con jamón y queso a gusto.
- ❖ Hornear a 180° hasta que dore.



TORTA DE FIAMBRE

Ingredientes:

- 3 huevos
- ½ taza de aceite
- 1 taza de leche
- 12 cucharadas de harina
- 4 cdas de queso rallado
- 2 ctas de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 150 grs de jamón en fetas

Procedimiento:

- ❖ Colocar en la licuadora los huevos, el aceite y la leche.
- ❖ Licuar todo.
- ❖ El otro bowls cernir la harina, segregar el queso, el polvo de hornear, la pizca de sal y mezclar.
- ❖ Ir agregando, de a poco, lo cernido en la licuadora.
- ❖ Colocar la mitad de la mezcla en una fuente con aceite.
- ❖ El fondo debe quedar bien cubierto.
- ❖ Colocar el jamón en fetas y cubrir con la mezcla restante.
- ❖ Lo espolvoreamos con queso rallado para que gratine.
- ❖ Llevar al horno por 20 minutos a 240°.
- ❖ Cuando esté cocida pinchar con un tenedor ya que se infla.