

EL PODER DE LA FRAMBUESA



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ.
—DESDE 2001—

Recetas

Torta de frambuesa

1. Poner la frambuesa y limón en una olla a fuego bajo. Dejar hervir hasta que se espesa.
2. Pasar a un recipiente y dejar enfriar.
3. En un recipiente, batir la mantequilla y azúcar, hasta que quede una sola mezcla.
4. Agregar los huevos, la vainilla, la harina, sal, polvo de hornear y bicarbonato mezclar hasta unir bien.
5. Agregar leche mezclar hasta que quede unido y sin grumos.
6. Poner en un molde e introducir al horno.
7. Con la punta de un cuchillo revisa hasta que salga seco.



Galletas de frambuesa

1. Precalentar el horno a 190°C y preparar una bandeja apta para horno.
2. Mezclar la mantequilla con el azúcar y batir por 2-3 minutos hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Agregar la vainilla, el huevo y la yema adicional. Batir sólo hasta incorporar.
4. Luego agregar la harina, maicena, polvos de hornear y sal y mezclar hasta que quede una sola masa.
5. Agregar las frambuesas y mezclar.
6. Formar bolitas grandes y ponerlas en la bandeja para hornear.
7. Hornear a 190°C por 10 minutos para que las galletas crezcan. Pasado este tiempo bajar la temperatura a 175°C, hasta que los bordes comiencen a dorarse.



Batido de frambuesa

1. Introducir las frambuesas en una batidora.
2. Añadir la leche y triturar hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Servir.



Limonada de frambuesa

1. Poner las frambuesas en una licuadora junto a el agua, los limones y el azúcar.
2. Licuar y servir.



#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE.

EL PODER DE LA FRAMBUESA



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ
—DESDE 2001—



Beneficios

1. Favorece a evitar las enfermedades cardiovasculares.
2. Ayuda a prevenir el cáncer, ya que mantiene las células sanas.
3. Mejora el sistema inmune, por lo que evita que de gripa.
4. Mantiene el azúcar en sangre regulado.
5. Beneficia al sistema digestivo, mejorando la evacuación.

Nutrientes

1. Fibra
2. Vitamina C
3. Antioxidantes

Recetas

Gelatina de frambuesa

1. En una olla coloca el azúcar y el agua, calienta hasta que el azúcar se derrita por completo.
2. Luego, agrega las frambuesas hasta que estén blanditas.
3. Aparte, mezcla la gelatina sin sabor con agua.
4. Luego, sobre un colador exprime todas la frambuesa, hasta que salga todo el líquido
5. Sobre este líquido agrega la gelatina caliente, hasta tener una sola mezcla
6. Sirve la mezcla en moldes y deja enfriar.



Helado de frambuesa



1. Poner en un recipiente las frambuesas, el yogur y la leche condensada. Triturar o licuar hasta obtener una crema.
2. Lo llevamos al congelador. Al cabo de 2-3 horas, retiramos del congelador.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE.