

Natural Squad RECETARIO



01

DESAYUNOS & MERIENDAS

- Pancakes de granola.
- Smoothie bowl con granola.
- Copa cremosa de yogur, miel y granola.
- Copitas de vainilla y limón con granola.
- Muffins de granola, yogur y pasta de maní.

02

SNACKS & BOCADITOS

- Barritas de cereal (Salted Caramel).
- Trufas de dátil.
- Trufas de granola y pasta de maní.
- Bites de granola y chocolate.
- Bites crocantes de granola con crema.
- Bocaditos helados de yogur y granola.
- Helado de banana y granola.
- Bark de chocolate con granola
- Galletitas de avena y banana.

03

POSTRES & DULCES

- Cheesecake de frutos rojos.
- Barras de granola rellenas de cheesecake y frutilla.
- Chía tiramisú proteico con granola.
- Apple crumble con granola.
- Postre de chocolate.
- Pizza dulce.
- Postre de manzanas asadas.
- Manzana Crunch!.
- Galletitas heladas.
- Pudding de banana
- Postre proteico
- Copa estilo “Snickers” saludable.
- Alfajores de Granola.

04

HORNO & BAKERY

- Donas de manzana, chocolate y granola.
- Budín de peras y crumble de granola.
- Pepas de granola.
- Alfajores de granola proteicos sin azúcar.
- Cookies de granola.
- Crumble de frutos rojos.
- Pepas integrales de granola y chocolate blanco.
- Lemon Pie con base de granola.
- Torta de Granola Peanut Butter.
- Peras o manzanas “Hasselback” con Granola.
- Tortita individual de manzana y granola.

05

RECETAS SALADAS

- Crackers de granola.
- Ensalada crunchy Go Natural.
- Tarta crumble de espinaca.
- Bollitos de granola y yogur.

NATURAL SQUAD NACIÓ CON UNA IDEA SIMPLE: QUE COMER RICO Y NUTRITIVO, NO TENGA QUE SER COMPLICADO.

Este recetario reúne recetas creadas por nutricionistas que forman parte de nuestra comunidad, usando productos Go Natural desde un lugar cotidiano, creativo y posible.

Pensado para compartir, inspirar y acompañar a toda la comunidad, y también a todas las personas que buscan incorporar hábitos más saludables de una manera simple y natural.

Porque creemos que la alimentación también puede ser saludable, práctica, rica y disfrutarse todos los días.

Más que un recetario, este proyecto es una forma de compartir ideas, inspirarnos entre profesionales y seguir construyendo una comunidad donde la nutrición se vive sin extremos, con naturalidad.

BIENVENIDOS A NATURAL SQUAD. BIENVENIDOS AL UNIVERSO GO NATURAL.

NaturalSquad

DESAYUNOS & MERIENDAS 01



Pancakes de granola. Smoothie bowl con granola. Copa cremosa de yogur, miel y granola. Copitas de vainilla y limón con granola. Muffins de granola, yogur y pasta de maní.

PANCAKES DE GRANOLA



NUTRI: Lucía Colombano



20 minutos.



5/ 6 porciones.



INGREDIENTES

- 1 taza de granola Go Natural.
- 2 huevos.
- 100 ml. de leche proteica.
- 1 banana.
- Esencia de vainilla.
- Yogur natural griego.
- Mantequilla de maní.

RECETA

Licuar la granola, con los huevos y la leche, agregar la banana y la esencia de vainilla, integrar todos los ingredientes, hasta que quede una textura líquida homogenea.

Cocinar la preparación en forma de pancakes a fuego mínimo por 2 minutos de cada lado.

Servir con mantequilla de maní, yogur natural y topping de Granola.

Listo a disfrutar!

SMOOTHIE BOWL CON GRANOLA



NUTRI: Ornella Pizzicatti



5 minutos.



1 porción.



INGREDIENTES

- C/n granola Go Natural Tropical Fruits.
- 1 banana.
- C/n frutos rojos congelados.

5 cdas. de yogur natural.

RECETA

Licuar la banana junto con los frutos rojos congelados y el yogur natural hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.

Servir en un bowl.

Agregar granola por encima.

¡Listo para disfrutar!

COPA CREMOSA DE YOGUR, MIEL Y GRANOLA



NUTRI: Marlene Capitan



2h. 15 min.



4 porciones.



INGREDIENTES

- 80 grs. de granola Go Natural.
- 250 grs. de yogur griego natural.
- 1 cda. de miel.
- 1 cda. de gelatina sin sabor hidratada y disuelta.
- Fruta fresca opcional para decorar.

RECETA

Mezclar el yogur griego con la miel hasta integrar. Incorporar la gelatina sin sabor previamente hidratada y disuelta.

En vasos individuales, alternar capas de la mezcla de yogur con capas de granola.

Llevar a la heladera durante 2 horas, o hasta que tome consistencia.

Antes de servir, decorar con granola extra y fruta fresca opcional.

COPITAS DE VAINILLA Y LIMÓN CON GRANOLA Y FRUTA FRESCA



NUTRI: Sofía Volpe



20 minutos.



4 porciones.



INGREDIENTES

- C/n de granola Go Natural.
- 2 tazas de leche descremada.
- 2 yemas.
- 2 cdas. soperas de almidón de maíz.
- 2 cdas. de edulcorante.
- Esencia de vainilla y ralladura de limón.
- Fruta fresca c/n.

RECETA

Separar las yemas y mezclarlas con el almidón de maíz hasta que se integren bien, calentar la leche unos minutos hasta que esté tibia y sumársela a la preparación, agregar una pizca de esencia de vainilla, ralladura de limón y el edulcorante.

Nuevamente llevar al fuego, mezclar continuamente hasta que tome consistencia, apróx. 5'.

Colocar en frascos/recipientes de vidrio, dejar entibiar y luego llevar a la heladera.

Una vez fríos, servir con granola y fruta fresca.

MUFFINS DE GRANOLA, YOGUR Y PASTA DE MANÍ



NUTRI: Johanna Dachille



15 minutos.



6/8 porciones.



INGREDIENTES

- 1/2 (o 3/4, a elección) taza de granola Go Natural Peanut butter.
- 1 banana madura.
- 200 gr. de yogur natural.
- Pasta de maní c/n.
- Opcional: arándanos o fruta a elección para topping .

RECETA

En un bowl, pisar la banana y mezclarla con la granola.

Una vez listo, pasar a una budinera o en un molde de muffins con papel manteca.

Agregarle arriba el yogur con las frutas de topping a elección.

Por arriba, sumarle hilos de pasta de maní y llevar al freezer
Y listo!

NaturalSquad

SNACKS & BOCADITOS

02



Barritas de cereal (Salted Caramel). Trufas de dátíl. Trufas de granola y pasta de maní. Bites de granola y chocolate. Bites crocantes de granola con crema. Bocaditos saludables. Bocaditos helados de yogur y granola. Helado de banana y granola. Bark de chocolate con granola. Galletitas de avena y banana.

BARRITAS DE CEREAL (SALTED CARAMEL)



NUTRI: Catalina Nigro



30 minutos.



10 porciones.



INGREDIENTES

- 2 tazas de granola Go Natural.
- 1 taza de frutos secos.
- ½ taza de coco rallado.
- ½ taza de miel.
- 2 cdas de pasta de maní.
- 2 barras de chocolate amargo para derretir.
- 1 pizca de sal gruesa.

RECETA

En un bowl mezclar la granola junto con los frutos secos, el coco rallado, la pasta de maní y la miel líquida. Mezclar hasta formar una pasta.

Colocar en una placa con papel manteca y presionar con los dedos dando forma compacta, luego marcar la forma de las barras y llevar a horno medio por 15-20 minutos o hasta que doren.

Retirar del horno, derretir chocolate amargo y tirar unos hilos finos sobre las barras, Por encima colocar un poco de sal gruesa. Dejar enfriar y degustar!

TRUFAS DE DATIL



NUTRI: Milagros Colombo



15 minutos.



10 porciones.



INGREDIENTES

- 1/2 taza granola Go Natural.
- 6 dátiles Medjool.
- 1 cda. mantequilla de maní.
- Coco o cacao.
- 1 cdta. agua tibia (opcional).
- Pizca de sal marina.

RECETA

Procesá los dátiles y la mantequilla de maní hasta obtener una pasta pegajosa.

Sumá la granola e intégrala a la pasta sin molerla del todo.

Con las manos húmedas, forma 10 bolitas del tamaño de una nuez.

Pásalas por coco o cacao y lleva a la heladera por 30 minutos.

Listo, a disfrutar!

TRUFAS DE GRANOLA Y PASTA DE MANÍ



NUTRI: Sofía Butti



15 minutos.



6/8 porciones.



INGREDIENTES

- 1 taza de granola Go Natural.
- 6 cdas. soperas de pasta de maní.
- 1 cda. sobera de cacao amargo en polvo.

RECETA

Procesar la granola en una mini pimer.

Mezclar la granola procesada, el cacao y la pasta de maní.

Armar bolitas con la mezcla y finalmente pasarlas por coco.

BITES DE GRANOLA Y CHOCOLATE



NUTRI: Agustina B. Arce



50 minutos.



10/12 porciones.



INGREDIENTES

- 1/2 bolsa de granola Peanut Butter.
- 2 cdas. soperas de pasta de maní .
- 2 cdas. soperas de miel pura .
- 1 tableta de chocolate semiamargo.

RECETA

Mezclar la granola con la miel y la pasta de maní, mezclar hasta lograr una pasta homogénea.

Con las manos bien limpias y húmedas, formar pequeños “bites”.

Llevar por 30' al freezer.

Derretir a baño maria la tableta de chocolate y bañar los bites con el chocolate derretido, volver a llevar al freezer por 15'.

BITES CROCANTES DE GRANOLA CON CREMA DE YOGUR Y FRUTAS



NUTRI: Luciana Brattoli



1 h. 15 min.



15 porciones.



INGREDIENTES

- 1 taza de granola Go Natural.
- 3 cdas. de pasta de maní.
- 200 grs. de yogur griego natural.
- Frutas frescas a elección (frutillas, arándanos, kiwi, mango, banana, etc.)
- Opcional: Semillas, coco rallado, miel.

RECETA

Mezclar la granola con la pasta de maní, distribuir la mezcla en moldes de silicona tipo muffin o mini tartas. Presionar bien formando una base compacta.

Llevar a la heladera durante al menos 1 h.

Desmoldar las bases una vez firmes. y rellenar cada bite con el yogur, decorar con frutas frescas por encima.

Opcionalmente, sumar semillas, coco rallado o un hilo de miel.

BOCADITOS HELADOS DE YOGUR Y GRANOLA



NUTRI: Carolina Andrada



15 minutos.



4 porciones.



INGREDIENTES

- 1 taza de granola Go Natural Seeds&Nuts.
- 2 cdas. de pasta de maní.
- Yogur natural.
- Frutos rojos o fruta a elección para decorar.

RECETA

Mezclar la taza de granola con la pasta de maní.

Integrar bien y colocar en la base de moldes para muffins.

Agregar yogur natural y luego el topping de fruta que más te guste.

Llevar al freezer por 1 hora aproximadamente y listo! .

HELADO DE BANANA Y GRANOLA



NUTRI: Rocío Ramundi



1 h. 15 min.



4 porciones.



INGREDIENTES

- C/ n de granola Go Natural.
- 2 bananas.
- 1 tableta de chocolate amargo para derretir.

RECETA

Cortar las bananas por la mitad.

Clavar un palito de helado en cada trozo y dejarlo en el freezer al menos 1 hora.

Derretir el chocolate en un bowl y luego agregar la granola.

Sacar las bananas y bañarlas en chocolate.

Llevarlas al freezer por 10' más y a disfrutar!

BARK DE CHOCOLATE CON GRANOLA



NUTRI: Camila Timo



45 minutos.



4/ 6 porciones.



INGREDIENTES

- 1 taza de granola Go Natural.
- 200 grs. de chocolate (ideal 70% cacao o semiamargo).
- 2–3 cucharadas de frutos secos (almendras, nueces, maní).
- 1 cditas. de miel o mantequilla de maní (opcional, para darle un toque extra).

RECETA

Para armar la base derretí el chocolate y volcalo sobre una placa con papel manteca, esparcilo en una capa fina (clave para que quede crocante).

Luego agregá los toppings y antes de que enfríe, sumá la granola y los frutos secos, presioná apenas con una cuchara para que se adhiera.

Llevá al freezer 30–60' (o heladera 1–2 h).

Rompé en trozos con las manos.

GALLETITAS DE AVENA Y BANANA



NUTRI: Julieta Busca



35 min.



10/12 porciones.



INGREDIENTES

- 50 grs de granola Go Natural.
- 1 banana.
- 1 huevo.
- 40 ml. de aceite neutro.
- 80 grs. de harina.
- 100 grs de avena instantánea.
- 1 cdita. de polvo para hornear.

RECETA

Pisar la banana y mezclar con el huevo y el aceite.

Incorporar la harina, la avena, la granola y el polvo para hornear hasta integrar bien.

Con ayuda de una cuchara, formar las galletitas sobre una placa para horno.

Cocinar en horno precalentado a 170°C durante aproximadamente 20', o hasta que estén doradas.

Dejar enfriar antes de servir.

NaturalSquad

POSTRES & DULCES

03



Cheesecake de frutos rojos. Barras de granola rellenas de cheesecake y frutilla. Chía tiramisú proteico con granola. Apple crumble con granola. Postre de chocolate. Pizza dulce. Postre de manzanas asadas. Manzana Crunch!. Galletitas heladas. Pudding de banana. Postre proteico. Copa estilo “Snickers” saludable. Alfajores de Granola.

CHEESE CAKE DE FRUTOS ROJOS



NUTRI: María I. Pemberthy



40 minutos.



6/ 8 porciones.



INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de granola Go Natural.
- C/n de leche o bebida vegetal para integrar.
- 1 pote de queso blanco (entero o descremado).
- 1/4 taza de yogur natural.
- 1 1/2 taza de arándanos o frutos rojos.
- Opcional: 1 sobrecito de edulcorante o 1 cda. de azúcar.
Escencia de Vainilla.

RECETA

En un bowl, mezclar la granola con un chorrito de leche o bebida vegetal hasta formar pequeños grumos. Volcar la mezcla en una budinera y aplastar hasta formar una base compacta y uniforme.

En otro bowl, mezclar el queso blanco e incorporar el yogur de a poco. Opcionalmente, agregar el edulcorante o azúcar junto con la esencia de vainilla. Mezclar hasta que no queden grumos.

Verter el relleno sobre la base de granola. Decorar con frutos rojos y más granola por encima. Llevar a la heladera durante al menos 30 minutos antes de servir.

BARRAS DE GRANOLA RELLENAS DE CHEESECAKE Y FRUTILLA



NUTRI: Eleonora Santa Cruz



1 h. 10 minutos.



1 porción.



INGREDIENTES

- 2 tazas de granola Go Natural.
- 2 cdas. de pasta de maní.
- 1 cda. de miel.
- C/n chorrito de leche.
- 150 grs. de queso crema light (tipo Finlandia).
- 1 huevo.
- Edulcorante a gusto.
- 1 taza de frutillas frescas o congeladas.
- 1 cda. de semillas de chía.

RECETA

Mezclar la granola con la pasta de maní, la miel y un chorrito de leche hasta lograr una textura húmeda y moldeable. Colocar la mezcla en un molde con papel manteca y llevar a horno (180°C) por 10', hasta que dore.

Para el relleno, mezclar el queso crema con el huevo y el edulcorante y colocar sobre la base preheada.

Cocinar las frutillas a fuego bajo junto con el edulcorante. Agregar la chía y cocinar hasta que espese, formando una mermelada. Dejar entibiar.

Cubrir el cheesecake con la mermelada y hornear 20–25' más. Dejar enfriar y llevar a la heladera al menos 2 horas antes de cortar.

CHÍA TIRAMISÚ PROTEICO CON GRANOLA PEANUT BUTTER



NUTRI: Jesica R. Fassi



25 minutos.



2 porciones.



INGREDIENTES

- 30 grs. de granola Go Natural Peanut Butter.
- 150 grs. de yogur natural o tipo griego.
- 1 cda. de café soluble.
- 1 cda de esencia de vainilla.
- 2 cdas. de semillas de chía.
- Endulzante a gusto.
- Cacao amargo en polvo.

RECETA

En un bowl, mezclar el yogur con el café soluble, la esencia de vainilla, el cacao amargo, la stevia y las semillas de chía.

Llevar a la heladera, mínimo 15 o 20' hasta que espese ligeramente.

En un vaso, armar capas intercalando la granola con la preparación.

Finalizar con cacao amargo espolvoreado por encima.

Llevar a frío unos minutos y disfrutar.

APPLE CRUMBLE CON GRANOLA



NUTRI: Agostina Gonzalez



45 min.



4 porciones.



INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ taza de granola Go Natural.
- 2 manzanas medianas, cortadas en cubos.
- 1 cda. de jugo de limón.
- 1 cdta. de canela.
- 1 cdta. de fécula de maíz (opcional).
- 2 cdas. de mantequilla derretida o aceite de coco.

RECETA

Colocar las manzanas en un bowl y mezclar con jugo de limón, canela, azúcar y fécula. Disponer la mezcla en una fuente o moldes individuales.

Mezclar la granola con manteca, canela hasta integrar.

Cubrir las manzanas con la granola de forma uniforme.

Hornear a 180 °C durante 25/ 30' hasta que la superficie esté dorada y el relleno burbujeante.

Servir tibio en bowl, yogur natural (opcional) y extra de granola por encima.

POSTRE DE CHOCOLATE



NUTRI: Amira Bonnin



1 h. 10 min.



2 porciones.



INGREDIENTES

- C/ n Granola Go Natural Seed & Nuts.
- 1 barra de chocolate.
- 1 pote de yogur griego natural.

RECETA

En un recipiente apto microondas derretir la barra de chocolate (o a baño maria).

Luego agregar el yogur y mezclar.

Llevar a la heladera por aproximadamente 1 hora.

Después agregar la granola y consumir.

PIZZA DULCE



NUTRI: Natalia Savini



25 min.



2/ 4 porciones.



INGREDIENTES

- 1 taza de granola Go Natural.
- 1 clara de huevo.
- 1 cda. de mantequilla de maní.
- Yogur griego.
- Frutas a elección.
Extra granola para decorar.
- Opcionales:
Chocolate derretido.
Miel.

RECETA

Mezclar la granola con la clara de huevo y la mantequilla de maní hasta integrar.

Formar un disco sobre una placa con papel manteca, dando forma de pizza.

Hornear a 180°C durante 10/ 12', hasta que la base esté dorada.

Dejar enfriar ligeramente la base.

Cubrir con yogur griego.
Decorar con frutas frescas y sumar granola por encima.

Opcionalmente, agregar chocolate derretido o miel antes de servir.

POSTRE DE MANZANAS ASADAS



NUTRI: Giuliana Luberti



25 minutos.



2 porciones.



INGREDIENTES

- C/n Granola Go Natural.
- 1 manzana roja.
- 1 cdita. de azúcar mascabo por mitad de manzana.
- Canela a gusto
- Yogur natural o queso crema.
- Opcional: esencia de vainilla, miel o endulzante.

RECETA

Cortar la manzana a la mitad y colocar encima el azúcar mascabo y una pizca de canela.

Cocinar en freidora de aire o en horno a 200°C durante 15/ 20', hasta que la manzana esté tierna y dorada.

Servir con yogur natural o queso crema.

Opcionalmente, sumar esencia de vainilla, miel o endulzante.

Finalizar con granola por encima y disfrutar.

MANZANA CRUNCH!



NUTRI: Nancy L. Gómez



20 minutos.



4 porciones.



INGREDIENTES

- 4 cdas. de granola Go Natural.
- 4 manzanas.
- 4 cdtas. de miel.
- 1 pote de yogur griego.

RECETA

Lavar las manzanas, ahuecarlas y colocar dentro una cdita. de miel.

Colocar las manzanas en recipiente apto para microondas con un poco de agua en el fondo. Llevar al microondas a máxima potencia, por 8 a 12'.

Retirar y colocar 2 cdas. de yogur y granola por arriba.

GALLETITAS HELADAS



NUTRI: Fiorella Buquerin



25 minutos.



6/8 porciones.



INGREDIENTES

- 50 grs. Granola Go Natural Berries
- 1 Banana.
- 50 grs. de avena instantánea.
- 20 grs. Miel.
- C/n Yogur natural.
- C/n frutas frescas.

RECETA

Formar la pasta con la banana pisada, la miel, avena y granola.

Con las manos húmedas formar bolitas y aplastarlas en una fuente envuelta con film, papel manteca o aluminio.

Llevarlas al freezer para que endurezcan y luego cubrir con yogur natural.

Por último ponerle frutas cortadas por encima.

PUDDING DE BANANA



NUTRI: Micaela Piazza



1 h. 10 minutos.



1 porción.



INGREDIENTES

- C/n Granola Go Natural.
- 2 bananas.
- Jugo y ralladura de 1 naranja.
- 1 cdita. de semillas de chía.
- 1 cda. de pasta de maní.

RECETA

Licuar las bananas junto con el jugo de naranja hasta obtener una mezcla bien cremosa y homogénea.

Pasar a un bowl, agregar la ralladura de naranja, las semillas de chía y mezclar bien.

Dejar reposar en la heladera durante al menos 1 hora para que las semillas absorban el líquido.

Servir acompañado con pasta de maní y granola para sumar textura y sabor.

POSTRE PROTEICO



NUTRI: Catalina Colombo



15 min.



1 porción.



INGREDIENTES

- 2 a 3 cdas. de granola Go Natural.
- 1 pote de yogur griego natural.
- 1 cda. de mantequilla de maní.
- 1 scoop de proteína.
- 1 cdita. de cacao amargo.

RECETA

Mezclar el yogur con la proteína y el cacao hasta integrar.

Agregar la mantequilla de maní. Sumar la granola y mezclar nuevamente.

Opcionalmente, llevar 10' a la heladera.

Terminar con un poco más de cacao o granola por encima.

COPA ESTILO SNICKERS SALUDABLE



NUTRI: Valeria Alonso



15 min.



1 porción.



INGREDIENTES

- 2 cdas. soperas de granola Go Natural Seeds & Nuts.
- 150 grs. de yogur griego natural o yogur de coco.
- 2 cditas. de pasta de maní.
- 2 cditas. de miel.
- Maní tostado o pistachos.
- Chocolate amargo derretido (70–85% cacao).

RECETA

Mezclar el yogur con la pasta de maní hasta integrar.

Colocar la preparación en un vaso o bowl.

Agregar la miel, la granola, el maní o pistachos y el chocolate derretido.

Llevar a la heladera unos minutos hasta que el chocolate solidifique.

¡Listo para disfrutar!

ALFAJORES DE GRANOLA



NUTRI: Candela Sioli



30 min.



6/8 porciones.



INGREDIENTES

- 200 grs. de granola Go Natural.
- 2 cdas. de miel.
- 150 grs. de chocolate 80% cacao.
- C/n dulce de leche repostero sin azúcar.
- Opcional: Chocolate amargo extra para bañar.

RECETA

Derretir el chocolate y mezclarlo con la granola y la miel hasta formar una pasta moldeable.

Colocar la mezcla en moldes redondos o formar discos con las manos. Llevar al frío hasta que estén firmes.

Rellenar con dulce de leche repostero sin azúcar.

Opcionalmente, bañar con chocolate amargo antes de servir.

NaturalSquad

HORNO & BAKERY

04



Donas de manzana, chocolate y granola. Budín de peras y crumble de granola. Pepas de granola. Alfajores de granola proteicos sin azúcar. Cookies de granola. Crumble de frutos rojos. Pepas integrales de granola y chocolate blanco. Lemon Pie con base de granola. Torta de Granola Peanut Butter. Peras o manzanas “Hasselback” con Granola. Tortita individual de manzana y granola.

DONAS DE MANZANA, CHOCOLATE Y GRANOLA



NUTRI: Flavia S. Gonzalez



30 minutos.



8 porciones.



INGREDIENTES

- Granola Go Natural.
- 100 grs. de harina de avena.
- 2 huevos.
- 1 manzana sin piel.
- 1 cdita de canela en polvo.
- 1 cdita. de polvo de hornear.
- Chocolate cobertura.

RECETA

Precalentar el horno a 180°C.

Triturar la manzana cruda sin piel hasta hacerla puré. En un bowl mezclar la harina de avena, los huevos, la canela y el polvo para hornear y el puré de manzana hasta obtener una mezcla homogénea.

Aceitar el molde de donas y repartir la mezcla dejando 1 cm. sin rellenar. Hornear a 180°C durante 12'.

Preparar en un bowl el chocolate derretido y la mitad de taza de granola.

Desmoldar las donas, bañar con chocolate y colocar granola como topping.

BUDÍN DE PERAS Y CRUMBLE DE GRANOLA



NUTRI: Charo Olariaga



50 min.



8 porciones.



INGREDIENTES

- 1/2 taza de granola Go Natural.
- 2 peras.
- 2 huevos.
- 260 grs. de azúcar.
- 280 grs. de harina integral.
- 80 grs. de aceite neutro.
- 1 cdita. de polvo de hornear.
- 1 cdita. de bicarbonato de sodio.
- 1 cda. de coco rallado.
- 1 cda. de aceite.
- Esencia de vainilla.
- Chocolate semiamargo (opcional).

RECETA

Pisar las peras con tenedor, procesarlas o rallarlas (si prefieren sin pedacitos) integrar con los huevos, el azúcar, el harina, el aceite, el polvo de hornear, bicarbonato y esencia de vainilla hasta unificar y formar una pasta homogénea.

Colocar por encima una mezcla de granola, coco y la cucharada de aceite para generar el crumble.

Llevar a horno precalentado a 180 °C hasta que al pinchar con un palito, salga seco.

Listo a disfrutar!

PEPAS DE GRANOLA



NUTRI: Evelyn Abajo



20 min.



10/ 12 porciones.



INGREDIENTES

- 100 grs. Granola Go Natural .
- 1 cda. de harina integral.
- 1 huevo.
- 1 cda. de miel.
- C/n membrillo.

RECETA

Unir la granola con el harina, incorporar la miel y el huevo. Mezclar bien, hasta formar una masa pegajosa, dejar reposar 10' en heladera.

Sobre un papel manteca, con ayuda de dos cucharas dar forma a las pepas. Hacer un pequeño huequito en el medio e incorporar los cubitos de membrillo.

Cocina en freidora de aire a 160/180° de 5 a 10' u horno 180° por 10'.

ALFAJORES DE GRANOLA PROTEICOS SIN AZÚCAR AGREGADA



NUTRI: Agustina Lobos



30 minutos.



6/8 porciones.



INGREDIENTES

- 2 tazas de granola Go Natural Peanut Butter.
- 1 clara de huevo.
- 1 cdita. de esencia de vainilla.
- 1/4 taza de harina integral.
- 2 cdas. soperas de mantequilla de maní.
- 2 cdas. soperas de leche en polvo.

RECETA

Procesar la granola hasta obtener un polvo, incorporarle la clara de huevo y la esencia de vainilla. Luego unir los ingredientes e incorporar de a poco la harina hasta lograr una masa compacta.

Estirar la masa y cortar las tapitas de alfajor, llevar a un horno bajo por 8'.

Para el relleno mezclar la leche en polvo junto con la mantequilla de maní hasta lograr una preparación espesa y uniforme.

Rellenar las tapitas con el relleno, y a disfrutar!

COOKIES DE GRANOLA



NUTRI: Carla Incardona



25 min.



10 porciones.



INGREDIENTES

- 1 taza de granola Go Natural.
- 1 banana madura.
- 2 cdas. de pasta de maní o almendras.
- 1 cda. de semillas de chía o lino.
- Opcional: Chips de chocolate o canela.

RECETA

Pisar la banana hasta obtener un puré. Agregar la pasta de maní y mezclar bien.

Incorporar la granola, las semillas y opcionalmente chips de chocolate o canela.

Formar bolitas y aplastarlas para dar forma de cookie.

Colocar sobre una placa y hornear a 180°C durante 12/ 15', hasta que estén doradas.

CRUMBLE DE FRUTOS ROJOS ALTO EN PROTEÍNA



NUTRI: Julieta Sánchez



20 minutos.



1 porción.



INGREDIENTES

- 1/4 taza de granola Go Natural Berries.
- 3/4 taza de frutos rojos.
- 1 cdta de miel.
- 1 scoop de proteína en polvo sabor vainilla.
- 2 cdas. de jugo de limón.
- 1/4 cdta. de canela.

RECETA

Colocar los frutos rojos en una taza o bowl, agregar la miel y mezclar.

En otro recipiente, preparar el crumble, mezclando el scoop de proteína, la granola, el jugo de limón y la canela, hasta integrar.

Colocar el crumble sobre la base de frutos rojos, hornear a 180°C durante 10'.

Servir con yogur griego o natural y un chorrito de miel por encima (opcional).

PEPAS INTEGRALES DE GRANOLA Y CHOCOLATE BLANCO



NUTRI: Clara Fustinoni



40 minutos.



15 porciones.



INGREDIENTES

- 150 grs. de granola Go Natural.
- 150 grs. de harina integral fina o harina de avena.
- 1 huevo.
- 2 cdas. de miel.
- 3 cdas. de pasta de maní.
- Chocolate blanco sin azúcar.

RECETA

En un bowl, mezclar el huevo junto con la miel y la pasta de maní hasta integrar.

Agregar la granola y la harina, mezclando hasta obtener una masa manejable. Formar las pepas sobre una placa para horno aceitada o con silicona, haciendo un hueco en el centro.

Hornear a 180°C durante apróx. 15'.

Retirar, dejar enfriar y rellenar el centro con chocolate blanco derretido.

LEMON PIE CON BASE DE GRANOLA



NUTRI: Anabel Sanchez



40 min.



6/8 porciones.



INGREDIENTES

- 2 tazas de granola Go Natural.
- 1 huevo.
- 300 grs. de queso unttable.
- 2 huevos.
- 80 ml. de jugo de limón.
- Ralladura de 1 limón.
- 2 a 3 cdas. de endulzante apto cocción.

RECETA

Para la base, mezclar la granola con el huevo hasta formar una base compacta. Colocar en un molde y presionar bien.

Para el relleno, mezclar en un bowl el queso unttable con el huevo, el jugo y ralladura de limón y el endulzante hasta obtener una preparación homogénea. Verter el relleno sobre la base.

Cocinar en horno precalentado hasta que el relleno esté firme y apenas dorado.

Dejar enfriar antes de servir.

* Cantidades sugeridas para un molde de 20 cm. aprox.

TORTA DE GRANOLA, PEANUT BUTTER MÁS CHIPS DE CHOCO



NUTRI: María Ester Silva



45 minutos.



6/8 porciones.



INGREDIENTES

- 120 grs. de granola Go Natural Peanut Butter.
- 1 huevo.
- 30 cc. de aceite.
- 70 grs. de azúcar mascabo.
- 100 grs. de harina integral.
- Polvo de hornear.
- 100 cc. de jugo de naranja o leche descremada
- C/n de esencia de vainilla.
- 30 grs. de chips de chocolate amargo

RECETA

Batir el huevo con el azúcar mascabo.

Agregar el aceite y luego incorporar la harina junto con el polvo de hornear.

Sumar el jugo de naranja o la leche, la esencia de vainilla y mezclar.

Incorporar la granola y, por último, los chips de chocolate.

Volcar la preparación en un molde previamente enmantecado y enharinado.

Cocinar en horno medio a 160°C durante aproximadamente 30'.

PERAS O MANZANAS "HASSELBACK" CON GRANOLA



NUTRI: Virginia Gerbaldo



30 minutos.



2 porciones.



INGREDIENTES

- C/n de granola Go Natural.
- 1 pera o manzana
- C/n de miel.
- Canela (opcional)
- Opcional para servir:
Yogur natural.
Helado.
Crema chantilly.

RECETA

Cortar la pera o manzana a la mitad y retirar las semillas.
Realizar cortes paralelos sobre la fruta sin llegar hasta el fondo, para mantener la base unida.

Rellenar las ranuras con granola y miel.
Llevar al horno a 190°C durante 15/20'.

Servir tibio y sumar canela, yogur natural, helado o crema chantilly (opcional).

TORTITA INDIVIDUAL DE MANZANA Y GRANOLA



NUTRI: Ludmila D. Loza



30 min.



1/ 2 porciones.



INGREDIENTES

- 3 cdas. de granola Go Natural Seeds & Nuts.
- 1 manzana.
- 1 huevo.
- 1 cda. de queso unttable.
- 1 cda. de miel (opcional).
- C/n esencia de vainilla.

RECETA

En un bowl, mezclar el huevo con la manzana rallada, el queso unttable, la miel y la esencia de vainilla.

Incorporar la granola e integrar bien. Verter la preparación en un molde individual y llevar a horno precalentado a 180 °C durante 15/ 20', o hasta que esté dorado.

Dejar enfriar, desmoldar y agregar por encima un hilo de miel o pasta de maní.

NaturalSquad

RECETAS SALADAS

05



Crackers de granola. Ensalada crunchy Go Natural. Tarta crumble de espinaca.
Pate con pasta de maní. Bollitos de granola y yogur.

CRACKERS DE GRANOLA



NUTRI: Bernardita Girolami



30 minutos.



20/25 porciones.



INGREDIENTES

- 1 taza de granola Go Natural.
- 1 clara de huevo.
- 1 cda. de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de semillas (chía, lino, sésamo).
- Condimentos a gusto.

RECETA

Procesar la granola hasta lograr una textura fina, sin que llegue a ser harina. Mezclar con la clara, el aceite, las semillas y los condimentos.

Estirar la preparación bien fina sobre una placa con papel manteca. Cortar cuadrados o rectángulos.

Hornear a 170/180°C durante 15/20', hasta que estén dorados y crocantes.

Dejar enfriar y separar.

ENSALADA CRUNCHY GO NATURAL



NUTRI: Fiorella Bertolla



35 min.



2/ 3 porciones.



INGREDIENTES

- 1/2 taza de granola Go Natural Seeds & Nuts.
- Mix de hojas verdes.
- 1 pera en láminas.
- Queso feta en cubos.
- Calabaza en cubos.
- Tomillo.
- Aceite de oliva.
- 1 cdita. de miel.
- Mostaza.
- Jugo de limón.

RECETA

Hornear los cubos de calabaza con un toque de tomillo hasta que estén dorados y tiernos.

En un bowl o fuente, disponer las hojas verdes, las láminas de pera, el queso feta y la calabaza asada.

Agregar la granola para sumar textura crocante.

Mezclar los ingredientes de la vinagreta y condimentar la ensalada antes de servir.

TARTA CRUMBLE DE ESPINACA



NUTRI: Camila Casorrán



50 min.



6/8 porciones.



INGREDIENTES

- 100 grs. de granola Go Natural Seeds & Nuts.
- 1 tapa de tarta.
- 3 atados de espinaca.
- 2 cebollas de verdeo.
- 100 grs. de queso crema.
- 2 huevos.
- 100 grs. queso en hebras.
- 200 grs. de harina.
- 100 grs. de manteca o aceite neutro.
- 80 grs. de queso rallado.
- 2 cdas. de agua fría.

RECETA

Saltear la espinaca y la cebolla de verdeo picado.

Condimentar y mezclar con el queso crema, los huevos y el queso en hebras.

Colocar el relleno sobre la masa de tarta.

Para el crumble, mezclar la harina, la granola, la manteca o aceite, el queso rallado y el agua fría hasta formar un arenado.

Cubrir la tarta con el crumble. Hornear a 200°C durante 30', hasta que esté dorada.

BOLLITOS DE GRANOLA Y YOGUR



NUTRI: Marisa A. Tobal



1 h. 10 minutos.



8 porciones.



INGREDIENTES

- 100 grs. de granola Go Natural.
- 250 grs. de harina de trigo.
- 125 grs. de yogur griego.
- 10 g de levadura seca.
- 75 grs de agua.
- 3 grs. de sal fina.
- 25 grs. de azúcar.

RECETA

En un bowl mezclar la harina, el azúcar, el yogur, la levadura y el agua hasta integrar, agregar la sal y la granola. Amasar hasta obtener una masa homogénea.

Pasar la masa a una superficie enharinada y dividir en 8 porciones. Formar los bollitos y colocarlos sobre una bandeja con papel manteca.

Dejar leudar durante 30'.

Precalentar el horno a 200°C, hornear los bollitos a 180°C durante 15' hasta que estén dorados.

Retirar y dejar enfriar sobre una rejilla antes de servir.

ESTE RECETARIO ES UNA MUESTRA DE TODO LO QUE PUEDE PASAR CUANDO UNA COMUNIDAD COMPARTE IDEAS, HÁBITOS Y GANAS DE INSPIRAR A OTROS.

Cada receta fue creada por profesionales que forman parte de Natural Squad, demostrando que alimentarse mejor no tiene por qué ser complicado, aburrido ni imposible de sostener.

Esperamos que estas recetas te acompañen, te inspiren y te animen a descubrir nuevas formas de disfrutar lo rico, lo práctico y lo natural todos los días.

Y especialmente, gracias a todas las nutricionistas que fueron parte de esta primera edición, aportando su creatividad, conocimiento y mirada para hacer de este proyecto una comunidad viva y en constante crecimiento.

GRACIAS POR SER PARTE.

Natural *Squad*
GoNatural.

Natural Squad GoNatural®

La comunidad de nutricionistas
que nutre tus días

SEGUINOS PARA
MÁS RECETAS

