



RECETARIO

Amola
· GERMINADOS ·

ÍNDICE

HARINAS DELICIOSAS

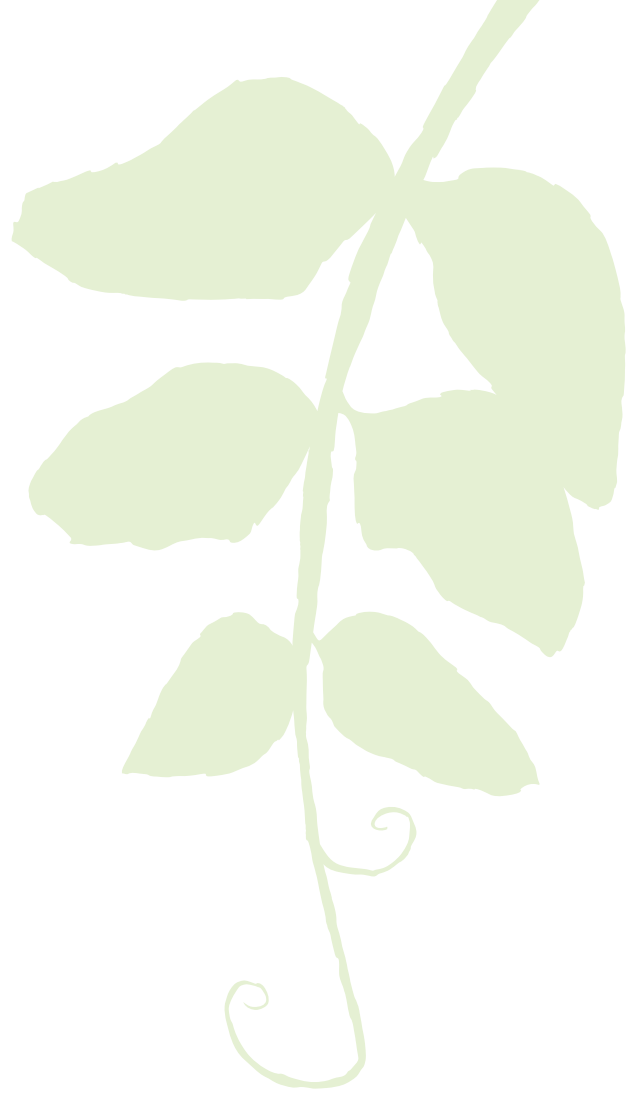
Harina de mijo germinado caramelo
Harina de mijo germinado tostado
Harina de sarraceno germinado caramelo

HARINAS NUTRITIVAS

Harina de sarraceno germinado
Harina de mijo germinado
Harina de porotos negros germinados
Harina de lentejas germinadas
Harina de arvejas germinadas

LEGUMBRES VELOCES

Lentejas germinadas
Arvejas germinadas
Porotos negros germinados



Amola

· GERMINADOS ·

HARINAS DELICIOSAS

Son harinas con aromas y sabores nuevos, a partir de granos germinados tostados o caramelizados.

Caramelizamos los azúcares naturales de los granos en un proceso totalmente natural, controlando la temperatura y la humedad.

¡100% naturales, sin aditivos!



¡Podés incorporar sabores y aromas naturales en tus recetas con nuestras harinas dulces!



ALFAJORES

Ingredientes

- ▶ 250 gr de premezcla
- ▶ 50 gr de harina de sarraceno
caramelo de Amola
- ▶ 2 cdas. de polvo
de hornear (opcional)
- ▶ 1 cda. de leche en polvo
- ▶ 100 de manteca
- ▶ 35 de azúcar
- ▶ 2 cdas. de miel
- ▶ 1 huevo
- ▶ Ralladura de naranja (opcional)
- ▶ Dulce de leche
- ▶ Chocolate cobertura

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes secos en un bowl.
2. Agregar la manteca derretida y humectar hasta que quede un arenado. Incorporar el huevo, la miel y la ralladura de naranja (opcional).
3. Mezclar todo hasta que se forme una masa.
4. Estirar hasta ½ cm de espesor y cortar en forma de círculos.
5. Cocinar en placa enmantecada y enharinada por 10/12 minutos en horno medio.
6. Dejar enfriar, colocar el dulce de leche y cubrir el alfajor con chocolate cobertura.

 [VER EN IG](#)

PEPAS DE COCO

Ingredientes

- ▶ 150 gr de premezcla
- ▶ 150 gr de harina de mijo
germinado caramelo Amola
- ▶ 150 gr de harina de mijo
germinado Amola
- ▶ 1 huevo
- ▶ 100 gr de manteca
- ▶ 100 gr de azúcar
- ▶ 75 gr de coco
- ▶ Dulce de leche

Procedimiento

1. Derretir la manteca e incorporar en un bowl, agregar el azúcar y mezclar bien.
2. Agregar el huevo y mezclar. Incorporar los secos y mezclar.
3. Unificar y armar bolitas sobre placa enmantecada, aplastar y hacer un "pocito" para colocar luego el dulce de leche.
4. Cocinar en horno a 180° C por 15 minutos. Retirar y agregar el dulce de leche.

 [VER EN IG](#)



COPITAS DE MOUSSE DE FRUTILLA

Ingredientes

Galletitas

- ▶ 150 gr de premezcla
- ▶ 150 gr harina de sarraceno
caramelo Amola
- ▶ 100 gr de manteca
- ▶ 100 gr de azúcar
mascabo o común
- ▶ 1 huevo

Mousse

- ▶ 100 gr de azúcar
- ▶ 150 gr de crema de leche
- ▶ 500 gr de frutilla
- ▶ 2 claras de huevo

Procedimiento

GALLETITAS

1. Unir todos los secos e incorporar la manteca y el huevo.
2. Amasar, estirar y cortar.
3. Cocinar en el horno a 180° C durante 15 minutos.

MOUSSE

1. Triturar las frutillas
2. Realizar un caramelo con azúcar mascabo hasta llegar a 118°
3. Batir las 2 claras, unir con el caramelo y la crema de leche.
4. Por último unir la preparación de las frutillas con la crema en movimientos envolventes.

COPITAS

1. Triturar las galletitas, sumarle manteca, y armar la base de las copas, poner en la heladera por 10/15 minutos.
2. Agregar dulce de leche (opcional) y el mousse.
3. Reservar un rato en la heladera antes de servir.

 [VER EN IG](#)

PANCAKES 8 unidades

Ingredientes

- ▶ 1 huevo
- ▶ ½ taza de leche
- ▶ 100 gr de harina o premezcla
- ▶ 2 cdas. de harina de mijo
germinado caramelo Amola
- ▶ 1 cda. de polvo de hornear
- ▶ 2 cdas. de azúcar
- ▶ Dulce de leche, mermelada
o lo que deseen untar.

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con la leche.
2. Agregar el polvo de hornear y el azúcar.
3. Ir agregando las harinas de a poco y batir para que no se formen grumos.
4. Dejar reposar 20 minutos.
5. Cocinar en una sartén, preferentemente de teflón.



BUDÍN DE BANANA Y AVENA

Ingredientes

- ▶ 250 gr de avena
- ▶ 30 gr de harina de mijo germinado caramelo Amola
- ▶ 1 cda. de polvo de hornear
- ▶ 1 banana
- ▶ 1 huevo
- ▶ 20 ml de aceite
- ▶ 60 ml de leche
- ▶ Azúcar o miel a gusto
- ▶ Opcional: canela y nuez moscada

Procedimiento

1. Colocar en un bowl el aceite, el huevo, la leche y la banana pisada.
2. Agregar los ingredientes sólidos previamente mezclados. Opcional saborizar con pizca de canela y nuez moscada.
3. Mezclar y volcar sobre la budinera enmantecada y enharinada.
4. Cocinar en horno medio por 30 minutos.

CHEESECAKE 24 cm.

Ingredientes

Base

- ▶ 250 gr harina de sarraceno caramelo Amola
- ▶ 100 gr manteca

Relleno

- ▶ 950 gr queso crema
- ▶ 200 gr azúcar
- ▶ 240 gr crema
- ▶ Ralladura de limón
- ▶ Esencia de vainilla
- ▶ 1 cda. de maicena
- ▶ 1 huevo

Procedimiento

1. Mezclar el queso crema y la crema
2. Agregar el huevo y mezclar.
3. Incorporar azúcar y maicena, batir hasta que quede uniforme.
4. En otro bowl, integrar manteca pomada, un poco de azúcar y harina de sarraceno caramelo, hasta que quede un arenado.
5. Colocar en el molde y aplastar para unificar en la base.
6. Cocinar en el horno a 180° C por 15 a 20 minutos.
7. Agregar la preparación anterior y cocinar el cheesecake completo durante 50 min. apróx., hasta que pinchando con un palito salga limpio.

 [VER EN IG](#)



PENCAS REBOZADAS

Ingredientes

- ▶ 150 gr de premezcla
- ▶ 2 cdas. de harina de mijo tostado Amola
- ▶ 1 cda. de polvo de hornear
- ▶ 1 huevo
- ▶ 3 cdas. de aceite de girasol o de oliva
- ▶ 1 pizca de sal
- ▶ C/n pencas de acelga hervidas

Procedimiento

1. Hervir las pencas en agua con sal hasta que estén blanditas.
2. Mezclar en un bowl el huevo, la leche y el aceite.
3. Luego incorporar los secos y mezclar.
4. Pasar las pencas por la preparación y disponer en una asadera
5. Llevar al horno hasta que la masa se cocine.

SORRENTINOS 32 unidades

Ingredientes

Masa

- ▶ 180 gr de harina
- ▶ 70 gr de harina de mijo germinado tostado Amola
- ▶ 125 ml de agua tibia
- ▶ 1 cda. de aceite
- ▶ 1 pizca de sal

Relleno

- ▶ 200 gr de jamón cocido
- ▶ 200 gr de queso

Procedimiento

1. Colocar las harinas en un bowl, hacer un hueco en el centro y colocar en el mismo el agua y el aceite.
2. Mezclar, retirar del bowl y amasar.
3. Estirar la masa y colocarla en un molde para sorrentinos.
4. Para preparar el relleno procesar el jamón y el queso. Mezclarlos y colocar en cada sorrentino.
5. Tapar con masa y cortar.
6. Cocinar en agua hirviendo hasta que floten.



TARTA DE BERENJENAS

Ingredientes

Masa

- ▶ 200 gr de premezcla
- ▶ 2 cdas. de harina de mijo germinado tostado Amola
- ▶ 75 gr de manteca
- ▶ 2 huevos
- ▶ 1 pizca de sal

Relleno

- ▶ 2 berenjenas grandes
- ▶ 1 cebolla grande
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 100 gr de queso cremoso
- ▶ 3 huevos
- ▶ ¼ taza de crema de leche
- ▶ Sal y pimienta
- ▶ Queso de rallar (opcional).

Procedimiento

MASA

1. Derretir la manteca en un bowl.
2. Luego agregar los ingredientes sólidos mezclados y unirlos con la manteca.
3. Agregar los huevos y amasar hasta que quede una pieza.
4. Estirar en un molde para horno (de 30 cm aproximadamente).

RELLENO

1. Saltear en una sartén la cebolla y el ajo, luego agregar la berenjena (cortada en cubos), y por último el tomate.
2. Colocar el relleno en un bowl y agregar los huevos, la crema y el queso.
3. Condimentar a gusto.
4. Colocar sobre la masa y cubrir con queso de rallar.
5. Cocinar a horno medio durante 20 minutos

COOKIES CON JENGIBRE

Ingredientes

- ▶ 100 gr de manteca pomada
- ▶ 60 gr de azúcar
- ▶ 1 huevo
- ▶ 300 gr de premezcla sin gluten
- ▶ 100gr de harina de mijo caramelo de Amola
- ▶ 1 cdta. de jengibre rallado

Procedimiento

1. A la manteca pomada incorporar el azúcar, unir, agregar el huevo y la cucharadita de jengibre, batir hasta lograr una consistencia uniforme.
2. Una vez lograda, agregar la premezcla y la harina de mijo caramelo, amasar, estirar y cortar.
3. Cocinar al horno por 10 minutos en una placa enmantecada.

 [VER EN IG](#)

Amola

· GERMINADOS ·

HARINAS NUTRITIVAS

Son harinas de granos y legumbres germinadas.

Cuentan con todos los beneficios de los germinados, las secamos a bajas temperaturas para preservar todos los nutrientes y las enzimas activadas.

Además, son ricas en fibra,
las moliendo con la cáscara y el brote.



¡Mezclalas con las harinas que usas regularmente (de trigo o premezclas sin gluten) para hacer tu comida más nutritiva!



BOCADILLOS DE ACELGA

Ingredientes

- ▶ 1 atado de acelga
- ▶ Ajo y perejil a gusto
- ▶ 75 gr de queso rallado
- ▶ 2 huevos
- ▶ 2 cdas. de harina de mijo germinado Amola
- ▶ 1 cda. de polvo de hornear
- ▶ 1 taza de harina o premezcla
- ▶ Sal, pimienta y nuez moscada.

Procedimiento

1. Hervir la acelga y escurrir.
2. Colocar en un bowl la acelga, el ajo y el perejil picados.
3. Agregar el queso, huevos, ingredientes secos y condimentar a gusto.
4. Mezclar, hacer bocadillos con dos cucharas y freír en aceite bien caliente.

MUFFINS DE ARÁNDANOS

Ingredientes

- ▶ ½ taza de harina de mijo germinado de Amola
- ▶ ½ taza de harina de arroz integral
- ▶ ¼ taza de leche de almendras
- ▶ 1 huevo
- ▶ 1 cda. de stevia líquida
- ▶ 2 cdas. de aceite de girasol o maíz
- ▶ 2 cdas. de cacao amargo
- ▶ 1 cda. de polvo para hornear
- ▶ 1 cdta. de esencia de vainilla
- ▶ Arándanos a gusto

Procedimiento

1. Mezclar el huevo y todos los líquidos.
2. Agregar las harinas, el cacao y el polvo para hornear y mezclar bien.
3. Incorporar los arándanos al final.
4. Aceitar una muffinera, colocar la mezcla y cocinar por 20 minutos a fuego moderado.

 [VER EN IG DE @NUTRISOUL](#)



TABLITAS SALADAS

Ingredientes

- ▶ 150 gr de harina de sarraceno germinado Amola
- ▶ 1 cda. de harina de arvejas germinadas Amola
- ▶ 100 ml de agua
- ▶ 1 cda. de aceite
- ▶ Sal y Orégano

Procedimiento

1. Unir todos los ingredientes hasta lograr una masa,
2. Estirar y cortar en forma rectangular.
3. Hornear por 6/7 minutos.

 [VER EN IG](#)

PANCITOS CON QUESO

Ingredientes

- ▶ 160 gr de premezcla
- ▶ 70 gr harina de arvejas germinadas Amola
- ▶ ½ cda. de goma xántica
- ▶ 1 cda. de sal,
- ▶ 1 cda. polvo de hornear
- ▶ 80 gr queso en hebras
- ▶ 220 gr yogur natural

Procedimiento

1. En un recipiente colocar los ingredientes secos (sin el queso).
2. Mezclar bien y en el centro agregar el yogur.
3. Mezclar y amasar hasta formar una masa homogénea.
4. Dividir la masa en 8 porciones, estirar cada bollo y colocar el queso en el centro.
5. Hacer de nuevo los bollos y estirar hasta que queden panes chatos y redondos.
6. Colocar en una fuente para horno previamente aceitada y cocinar en horno fuerte por 5 minutos de cada lado.
7. Servir calentitos para hacer sándwiches de fiambre, carnes o humus.

 [VER EN IG](#)



PANCITO DE TALLO DE BRÓCOLI

Ingredientes

- ▶ Tallo de brócoli
- ▶ 1 cda. de harina de sarraceno germinado de Amola
- ▶ 1 cda. de aceite
- ▶ 1 huevo
- ▶ 1 cdita. de polvo para hornear
- ▶ Pizca de sal

Procedimiento

1. Rallar el tallo del brócoli, luego en un bowl incorporar el huevo, la sal, y el aceite.
2. Unir los ingredientes y agregar 2 cdas. de tallo de brócoli con una de harina de sarraceno germinado.
3. Agregar la mezcla a un recipiente apto microondas y cocinar durante 2.30 minutos.
4. Por último, cortar y rellenar a gusto

 [VER EN IG](#)

BROWNIE

Ingredientes

- ▶ 100 gr de harina de lentejas germinadas Amola
- ▶ 120 gr de azúcar mascabo o común
- ▶ 60 gr de chocolate 70% derretido
- ▶ 50 ml de aceite de oliva
- ▶ 2 huevos

Procedimiento

1. Poner en un bowl el aceite, los huevos y el azúcar, mezclar.
2. Agregar el chocolate derretido (baño maría o microondas), mezclar bien, luego incorporar la harina.
3. Colocar la mezcla en un molde cuadrado de 20 cm de lado, enmantecado y enharinado.
4. Cocinar en el horno a 180° C por 30 minutos.
5. Dejar enfriar para cortar.

 [VER EN IG](#)



ALFAJORES SALADOS

Ingredientes

- ▶ 150 gr de harina de lentejas germinadas Amola
- ▶ 80 gr de queso rallado
- ▶ 3 cdas. de aceite de oliva
- ▶ Media zanahoria
- ▶ Sal
- ▶ C/n de agua.

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes hasta lograr una masa unificada (ayudarse con las manos).
2. Luego estirar y cortar los moldes.
3. Llevar a horno precalentado a 180° por 25/30 min.
4. Rellenar con humus o guacamole.

 [VER EN IG](#)

PLATITO COMESTIBLE

Ingredientes

- ▶ 1 taza de harina de porotos negros germinado Amola
- ▶ 3 cdas. de aceite
- ▶ 1 huevo
- ▶ Sal y pimienta
- ▶ 2 cdas. de agua tibia

Procedimiento

1. Mezclar la harina con el agua y el aceite. Salpimentar.
2. Estirar sobre una sartén de teflón.
3. Agregar el huevo por encima para que se cocine tipo omelette.
4. Cocinar.
5. Usar de base para cualquier comida, por ejemplo de un wok.

 [VER EN IG DE @HÁBITOS.ALIMENTARIOS](#)



MASA DE TARTA 9-6-9

Ingredientes

- ▶ 9 cdas. de harina de arvejas germinadas Amola
- ▶ 6 cdas. de aceite neutro
- ▶ 9 cdas. de agua

Procedimiento

1. Mezclar los 3 ingredientes.
2. Estirar en un molde.
3. Cocinar en el horno por 8-10 minutos.
4. Rellenar con lo que más te guste.

 [VER EN IG](#)

GALLETAS DE CHOCOLATE

Ingredientes

- ▶ 1 taza de harina de porotos negros germinados Amola
- ▶ ½ taza de azúcar mascabo
- ▶ 1 huevo
- ▶ 1 cdita. de polvo de hornear
- ▶ 2 cdas. de cacao en polvo
- ▶ ¼ taza de aceite de coco derretido
- ▶ 1 cdita. de esencia

Procedimiento

1. Mezclar en un bowl el huevo, el azúcar, el aceite de coco y la esencia de vainilla.
2. Agregar la harina de porotos negros germinados, el polvo de hornear, el cacao y la pizca de sal.
3. Amasar hasta obtener una masa suave.
4. Formar pequeñas bolitas y aplastarlas para hacer las galletas.
5. Colocarlas en una bandeja para horno previamente enmantecada y hornear a 180° C por 12-15 minutos.

Amola

· GERMINADOS ·

LEGUMBRES VELOCES

Son legumbres germinadas y secadas a baja temperatura.

Cuentan con todos los beneficios de los germinados, las secamos a bajas temperaturas para preservar todos los nutrientes y las enzimas activadas.

No necesitan hidratación previa. No provocan inflamación, ni gases. **Tienen todos los nutrientes biodisponibles** para que tu cuerpo los absorba más rápido.



¡Solo las tenes que hervir y están listas para comer!
(Lentejas 15 min., porotos negros 30 min. y arvejas 40 min.)



HUMMUS

Ingredientes

- ▶ 250 gr de porotos negros germinados Amola (cocidos)
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ Jugo de medio limón
- ▶ Aceite de oliva
- ▶ Sal, pimienta, pimentón y condimentos a gusto.

Procedimiento

1. Cocinar los porotos negros germinados.
2. Agregar todos los ingredientes en un recipiente y mixear.
3. Ir agregando aceite hasta lograr una consistencia cremosa que pueda untarse.
4. Servir con aceite de oliva y pimentón por encima.

 [VER EN IG](#)

MEDALLONES

Ingredientes

- ▶ 1 papa
- ▶ 1 batata
- ▶ 1 zanahoria
- ▶ 1 zucchini
- ▶ 1 berenjena
- ▶ 1 cebolla
- ▶ Ajo a gusto
- ▶ Perejil
- ▶ 3 huevos
- ▶ 100 gr legumbres germinadas Amola
- ▶ 200 gr harina germinada Amola
- ▶ Sal, pimienta y ají molido
- ▶ Queso cremoso (opcional)

Procedimiento

1. Pelar y rallar la verduras crudas.
2. Escurrirlas muy bien (podes hacerlo con un escurridor, con las manos o con un trapo limpio).
3. Mezclar todos los ingredientes. Las legumbres germinadas deben estar cocidas: 15 min las lentejas, 30 min los porotos, 40 min las arvejas. Podés combinarlas o usar la que más te guste.
4. Agregar los huevos y condimentos.
5. Con las manos darle forma de medallón (si queda muy húmeda la mezcla incorporar cualquier harina germinada de Amola) y agregar el queso (opcional).
6. Por último, rebozar con harina de mijo germinado o la harina germinada que desees.
7. Cocinar al horno por 20 minutos de cada lado.

 [VER EN IG](#)



SOPA DE ARVEJAS

Ingredientes

- ▶ Arvejas germinadas Amola, cantidad necesaria
- ▶ 1 litro de caldo de verduras (hervir 1 cebolla, ajo, puerro, hojas de apio, zanahoria, sal)
- ▶ 1 cebolla cortada en brunoise
- ▶ 4 tallos de apio cortados en brunoise
- ▶ 1 tallo de puerro cortado en brunoise
- ▶ Aceite de oliva
- ▶ Sal y pimienta

Procedimiento

1. Hervir las arvejas germinadas (40 minutos).
2. Sofreír la cebolla, apio y puerro en aceite de oliva.
3. Agregar un cucharón de caldo y mixear, colar para quitar fibras.
4. A ese concentrado agregar las arvejas hervidas y el caldo de verduras para obtener la sopa, hervir por unos minutos. Agregar pimienta negra recién molida.
5. Servir, perfumar con aceite de oliva crudo y acompañar con crutones de pan sin gluten tostados con ajo y oliva.

 [VER EN IG](#)

TORTA DE CHOCOLATE

Ingredientes

- ▶ 1 taza de porotos negros germinados cocidos de Amola
- ▶ 1/2 taza de aceite
- ▶ 1/2 taza de azúcar
- ▶ 150 gr premezcla (o harina leudante)
- ▶ 50 gr harina de porotos negros germinados Amola
- ▶ 1 cda. de polvo de hornear
- ▶ 3 huevos
- ▶ 1/4 taza de cacao amargo
- ▶ 1 cdta. de esencia de vainilla

Procedimiento

1. Mixear los porotos negros germinados cocidos.
2. Agregar en un bowl: la mezcla de porotos, los huevos y el aceite. Batir
3. Incorporar el azúcar, el cacao, la esencia de vainilla y volver a batir, agregar de a poco la premezcla y seguir batiendo.
4. Adicionar la harina de porotos germinados y polvo para hornear.
5. Colocar la mezcla en un molde previamente enmantecado y enharinado.
6. Cocinar en horno 180° C por 40 minutos.

 [VER EN IG](#)



NUGGETS

Ingredientes

- ▶ 60-80 gr premezcla
- ▶ 125 gr arvejas germinadas Amola
- ▶ 200 gr calabaza
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 morrón
- ▶ 30 gr harina de mijo germinado tostado Amola
- ▶ 50 gr harina de maíz
- ▶ Sal y condimentos a gusto

Procedimiento

1. Hervir las arvejas germinadas (40 minutos).
2. Aparte, cocinar calabaza u otro vegetal a gusto, con cebolla, morrón, verdeo, etc.
3. Poner en un bowl las arvejas cocidas y procesadas (o pisadas con pisapapas) y la verdura ya cocida (sacarle todo el líquido posible).
4. Agregar la harina de mijo tostado y la harina de maíz, e ir incorporando de a poco la premezcla, en función de la humedad que tenga la verdura que hayan elegido.
5. Condimentar y salar a gusto.
6. Unir los ingredientes formando una pasta.
7. Con una cuchara tomar porciones, formar una bolita y aplastarla.
8. Cocinar en sartén u horno hasta dorar.
9. Acompañar con alguna mayonesa de vegetales (remolacha, zanahoria, etc.).

 [VER EN IG](#)



GUISO DE LENTEJAS 4 porciones

Ingredientes

- ▶ 300 gr lentejas germinadas Amola
- ▶ 1 zanahoria
- ▶ 1 batata mediana
- ▶ 1 cebolla grande
- ▶ 1 tallo de puerro
- ▶ Hierbas aromáticas (tomillo, orégano, laurel)
- ▶ Ajo a gusto
- ▶ 1 chorizo colorado
- ▶ 100 gr panceta ahumada
- ▶ 250 g de carne de cerdo (pechito es ideal)

Procedimiento

1. Cocinar las lentejas germinadas y en otra olla freír los cárnicos para que se doren.
2. A los 10 minutos agregar la zanahoria en cubos en la olla que se encuentran las lentejas.
3. Retirar los cárnicos cuando estén dorados y freír la cebolla, puerro y ajo con las hierbas aromáticas.
4. En la olla de hervor, pasado los 8-10 minutos de sumar la zanahoria, agregar la batata.
5. Luego agregar el sofrito y pasado los 6/7 minutos agregar los cárnicos.
6. Condimentar con ají molido, pizca de comino, pimentón y pimienta.
7. Dejar hervir 6 minutos todo junto y dejar reposar.

 [VER EN IG](#)

Amola

· GERMINADOS ·

 shop.amola.com.ar

 +54 249 4209672  info@amola.com.ar  [amola.germinados](https://www.instagram.com/amola.germinados)  [amolagerminados](https://www.facebook.com/amolagerminados)

 Tandil, Bs. As., Argentina.