

Semana del corazón 2025

Recetas CARDIOSALUDABLES

FAINÁ DE ZAPALLITOS

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de leche descremada tibia
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 1 cucharadita de la mezcla de ajo en polvo, albahaca y estragón
- Ralladura de tres zapallitos

FAINÁ DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de leche descremada tibia
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 1 cucharadita de la mezcla de ajo en polvo, albahaca y estragón
- 200 g de puré de calabaza frío

PREPARACIÓN PARA AMBOS FAINÁS

Licuar brevemente todos los ingredientes, hasta que estén bien integrados.

Precalentar una asadera untada con aceite de oliva durante 3 minutos a 170 °.

Retirar con manopla y verter la mezcla sobre la asadera.

Cocinar a la misma temperatura, entre 12 y 15 minutos aproximadamente, hasta que esté dorada en su superficie.

Dejar enfriar para desmoldar y cortar.