

# AVENAS

Recetas y combinaciones con ingredientes deliciosos



Cuidate, no te castigues

NUEVAS

# AVENAS

Ya combinadas con ingredientes deliciosos

ARÁNDANOS,  
MORAS Y  
FRESAS



CON TROZOS  
DE CHOCOLATE  
SEMIAMARGO

**TOSH**

Cuidate, no te castigues

## Índice

- Pág. 5** Bebida de avena achocolatada
- Pág. 6** Muffins de avena, banano y crema de maní
- Pág. 9** Energy balls de choco-avena
- Pág. 10** Waffles de avena y manzana
- Pág. 13** Molde de avena y frutos rojos
- Pág. 14** Smoothie antioxidante
- Pág. 17** Cuadritos de avena y arándanos
- Pág. 18** Avena trasnochada cremosa
- Pág. 21** Torta de avena choco-naranja
- Pág. 22** Crepes de avena rellenos con banano y yogurt griego
- Pág. 25** Galletas de avena
- Pág. 26** Avena horneada frutos rojos
- Pág. 29** Brownies de avena
- Pág. 30** Crackers de avena y chocolate
- Pág. 33** Trufas de avena

# BEBIDA DE AVENA ACHOCOLATADA

POR: ANA SANTA  
@ANASANTAFIT

## Ingredientes

- 1/4 taza de avena en hojuelas chocolate TOSH
- 1 taza agua fría
- 1 cucharadita de cacao en polvo TOSH
- Estevia al gusto

## Preparación

**Paso 1.** Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

**Paso 2.** Pasa la bebida por un colador, si lo deseas.

**Paso 3.** Agrega un poco de hielo y disfruta.



Cuídate, no te castigues



# MUFFINS DE AVENA, BANANO Y CREMA DE MANÍ

POR: **ISABELLA ESCOBAR**  
**@ESUNBALANCE**

## Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas frutos rojos TOSH
- 1 huevo
- 1 banano maduro
- 1/4 taza de bebida almendra TOSH
- 1/4 taza de crema de maní TOSH
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- Estevia al gusto

## Preparación

- Paso 1.** Precalienta el horno a 180°C.
- Paso 2.** Machaca el banano en un bowl.
- Paso 3.** Agrega los demás ingredientes y mezcla hasta obtener una textura homogénea.
- Paso 4.** Engrasa un molde de muffins y vierte la mezcla.
- Paso 5.** Hornea a 180°C por 12 o 15 minutos o hasta que salga limpio el cuchillo.



Cuidate, no te castigues

# ENERGY BALLS DE CHOCO-AVENA

POR: **ALEJANDRA MÁRQUEZ**  
**@ALEJANDRA.MARQUEZV**

## Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas de chocolate TOSH
- 1/2 taza de crema de maní TOSH
- 1/4 taza de miel

## Preparación

**Paso 1.** Agrega todos los ingredientes a un procesador de alimentos hasta que se forme una masa homogénea.

**Paso 2.** Forma bolitas con tus manos. Intenta que todas queden del mismo tamaño.

**Paso 3.** Refrigerera las Energy balls de choco-avena para que queden más compactas.

## Opcional:

Decora las Energy balls de choco-avena con chocolate amargo derretido y maní troceado.



Cúdate, no te castigues





# WAFFLES DE AVENA Y MANZANA

POR: ANA SANTA  
@ANASANTAFIT

## Ingredientes

- 3/4 tazas avena en hojuelas frutos rojos TOSH
- 1 manzana picada
- 1 huevo
- 1/2 taza bebida almendra avena TOSH
- 2 cucharadas ghee o mantequilla clarificada
- 1 cucharadita azúcar de coco o estevia
- 1 cucharadita polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela
- Pizca de sal

## Preparación

- Paso 1.** Corta la manzana en trozos pequeños, divide en dos partes y reserva la mitad.
- Paso 2.** Agrega a la licuadora todos los ingredientes, a excepción de la mitad de la manzana partida en trozos. Licúa hasta tener una mezcla homogénea.
- Paso 3.** Agrega los trozos de manzana reservados a la mezcla.
- Paso 4.** Precalienta la waflera y vierte un poco de la mezcla. Espera unos minutos hasta que doren por ambos lados y repite este procedimiento, hasta acabar con la mezcla.
- Paso 5.** Acompaña como te guste, por ejemplo, con crema de maní TOSH y manzana verde.



Cuidate, no te castigues

# MOLDE DE AVENA Y FRUTOS ROJOS

POR: **ISABELLA ESCOBAR**  
**@ESUNBALANCE**



## Ingredientes

- 1/2 taza de avena en hojuelas frutos rojos TOSH
- 1/4 taza miel de abejas o maple
- 1 taza de frutos rojos
- 1/4 taza de almendras tostadas TOSH
- 1/2 cucharadita de canela

## Preparación

**Paso 1.** Mezcla en un bowl la avena, la canela, la miel y las almendras.

**Paso 2.** Agrega los frutos rojos a un molde apto para horno.

**Paso 3.** Vierte la mezcla de avena sobre los frutos rojos y hornea por 10 o 12 minutos a 180°C.



Cuídate, no te castigues



# SMOOTHIE ANTIOXIDANTE

POR: **ALEJANDRA MÁRQUEZ**  
**@ALEJANDRA.MARQUEZV**

## Ingredientes

- 1/3 de taza de avena en hojuelas de frutos rojos TOSH
- 1 taza de bebida almendra avena TOSH
- 1/2 de taza frambuesas, preferiblemente congeladas
- 1/4 de taza de arándanos frescos
- Estevia al gusto

## Preparación

**Paso 1.** Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

**Paso 2.** Decora con tus frutas favoritas, semillas y arándanos deshidratados TOSH.

**Paso 3.** Disfruta en el momento que quieras y cuídate como te gusta con TOSH.



Cuidate, no te castigues



# CUADRITOS DE AVENA Y ARÁNDANOS

POR: ANA SANTA  
@ANASANTAFIT



Cuidate, no te castigues



## Ingredientes

- 2 tazas de avena en hojuelas frutos rojos TOSH
- 3/4 taza de bebida de almendras TOSH
- 1 banano
- 2 cucharadas de miel de abejas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo grande
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharada de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal marina
- 1 taza de arándanos frescos

## Preparación

**Paso 1.** Precalienta el horno a 180°C.

**Paso 2.** Agrega a la licuadora todos los ingredientes, a excepción de los arándanos. Licúa bien hasta tener una mezcla homogénea.

**Paso 3.** Incorpora los arándanos a la mezcla.

**Paso 4.** Vierte la mezcla en un recipiente previamente engrasado y hornea durante 45 minutos a 180°C, o hasta que esté firme y dorado.

# AVENA TRASNOCHADA CREMOSA

POR: **ISABELLA ESCOBAR**  
**@ESUNBALANCE**

## Ingredientes

- 1/3 taza de avena en hojuelas frutos rojos TOSH
- 1/2 taza yogur griego o natural
- Zumo de medio limón
- 1 cucharada de semillas de chía (opcional)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

## Preparación

- Paso 1.** Mezcla todos los ingredientes en un bowl.
- Paso 2.** Lleva la avena a la nevera durante toda la noche o mínimo 2 horas.
- Paso 3.** Retira de la nevera y agrega tus toppings preferidos.

## Opcional

Te recomendamos acompañarlo con fruta fresca.



Cuidate, no te castigues



# TORTA DE AVENA CHOCO-NARANJA

POR: **ALEJANDRA MÁRQUEZ**  
**@ALEJANDRA.MARQUEZV**

## Ingredientes

- 2/3 de taza de avena en hojuelas de chocolate TOSH
- 1/2 taza de bebida de coco TOSH
- 1 huevo
- Ralladura de una naranja
- Estevia al gusto
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Pizca de sal

## Preparación

**Paso 1.** Precalienta el horno a 180°C.

**Paso 2.** Mezcla los ingredientes en un bowl.

**Paso 3.** Agrega la mezcla en una sartén previamente engrasada. (Puedes usar un molde tradicional de torta).

**Paso 4.** Hornea a 180°C durante 15 o 20 minutos aproximadamente.

## Opcional

Decora con rodajas de naranja y trozos de chocolate amargo.



Cuidate, no te castigues





# CREPES DE AVENA RELLENOS CON BANANO Y YOGURT GRIEGO

POR: ANA SANTA  
@ANASANTAFIT

## Ingredientes

- 2/3 taza de avena enhojuelas TOSH
- 1 taza de bebida de almendras TOSH
- 2 huevos
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- Ghee o mantequilla para la sartén
- Banano
- Yogurt griego

## Preparación

- Paso 1.** Licúa la avena en seco, hasta obtener una harina.
- Paso 2.** Agrega los demás ingredientes y mezcla con batidor hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
- Paso 3.** Deja reposar la mezcla en la nevera durante 15 minutos.
- Paso 4.** Cocina cada crepe a fuego medio-bajo, en una sartén previamente engrasada.
- Paso 5.** Cocina cada crepe entre 3 y 5 minutos. Con la ayuda de una espátula, dale la vuelta y cocina por el otro lado un par de minutos más.
- Paso 6.** Rellena los crepes con banano y yogurt griego y finaliza con miel o chocolate amargo derretido.



Cuidate, no te castigues

# GALLETAS DE AVENA

POR: **ISABELLA ESCOBAR**  
**@ESUNBALANCE**

## Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas TOSH
- 1 huevo
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear
- 1/3 taza de panela en polvo
- 1 cucharada aceite de coco derretido

## Preparación

**Paso 1.** Precalienta el horno a 180°C.

**Paso 2.** Vierte todos los ingredientes en un recipiente y mezcla hasta obtener una masa homogénea.

**Paso 3.** Arma bolitas. Te puedes ayudar con una cuchara de helados.

**Paso 4.** Por las bolitas sobre una lata engrasada.

**Paso 5.** Hornea por 12 minutos a 180°C o hasta que estén doradas por encima.



Cúidate, no te castigues



# AVENA HORNEADA FRUTOS ROJOS

POR: **ALEJANDRA MÁRQUEZ**  
**@ALEJANDRA.MARQUEZV**

## Ingredientes

- 1/3 de taza de avena en hojuelas de frutos rojos TOSH
- 1/2 taza de bebida tres nueces TOSH
- Estevia al gusto
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Fresas en rodajas

## Preparación

**Paso 1.** Precalienta el horno a 180°C.

**Paso 2.** Mezcla todos los ingredientes en un recipiente apto para horno.

**Paso 3.** Agrega las rodajas de fresa y hornea a 180°C durante 10 o 15 minutos aproximadamente.

**Paso 4.** Deja enfriar antes de comer.



Cuidate, no te castigues



# BROWNIES DE AVENA

.....  
POR: **ALEJANDRA MÁRQUEZ**  
**@ALEJANDRA.MARQUEZV**  
.....

## Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas chocolate TOSH
- 1 taza de chocolate amargo o sin azúcar
- 1 cucharada de ghee o mantequilla clarificada
- 1 huevo
- Estevia al gusto
- Pizca de sal

## Preparación

**Paso 1.** Precalienta el horno a 200°C.

**Paso 2.** Derrite el chocolate al baño María o en el microondas, por intervalos de 30 segundos.

**Paso 3.** Agrega la cucharada de ghee o mantequilla clarificada, el huevo y la estevia. Mezcla bien.

**Paso 4.** Agrega la avena y la sal.

**Paso 5.** Pon la mezcla en un molde previamente engrasado y hornea a 180°C durante 10 minutos aproximadamente.

**Paso 6.** Deja enfriar antes de desmoldar.

**Paso 7.** Corta en cuadritos y disfruta.



Cuidate, no te castigues

# CRACKERS DE AVENA Y CHOCOLATE

POR: ANA SANTA  
@ANASANTAFIT

## Ingredientes

- 2 tazas de avena en hojuelas chocolate TOSH
- 1/2 taza de bebida de coco TOSH
- 1/4 taza azúcar de coco o estevia al gusto
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/4 taza de ghee

## Preparación

**Paso 1.** Precalienta el horno a 180°C

**Paso 2.** Mezcla los ingredientes secos: la avena, el endulzante y el polvo de hornear. Aparte, mezcla los ingredientes líquidos

**Paso 3.** Integra todos los ingredientes hasta obtener una masa compacta que se pueda manipular.

**Paso 4.** Extiende la mezcla con la ayuda de un rodillo sobre papel parafinado. Debe quedar aproximadamente de 2-3 milímetros de grosor.

**Paso 5.** Corta la masa en forma de rectángulos.

**Paso 6.** Hornea a 180°C durante 15 minutos o hasta que empiecen a tostar las galletas.

**Paso 7.** Deja enfriar antes de servir.



Cuidate, no te castigues



# TRUFAS DE AVENA

POR: **ISABELLA ESCOBAR**  
**@ESUNBALANCE**

## Ingredientes

- 1/3 taza de avena en hojuelas chocolate TOSH
- 1/4 taza de dátiles (puedes reemplazar por banano)
- 1 cucharada de crema de maní TOSH
- 1 cucharada de cacao en polvo TOSH

## Preparación

**Paso 1.** Procesa los ingredientes en un procesador de alimentos hasta que se forme una bola de masa y adquiera una textura moldeable.

**Paso 2.** Si está muy seca, agrega una cucharada de agua.

**Paso 3.** Arma bolitas con tus manos. Si notas que se queda pegada la mezcla en las manos, agrega más avena y procesa.

**Paso 4.** Cubre las trufas con almendras troceadas, cacao en polvo o chocolate derretido.



Cuidate, no te castigues



 SoyTosh ·  SoyTosh ·  SoyTosh

[www.tosh.com.co](http://www.tosh.com.co)



Cuidate, no te castigues