

# ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

Cerebro Activo



NIVEL LEVE / MODERADO

Receta

Rosquilletas saludables



**ASOCIACIÓN FAMILIARES  
ALZHEIMER VALENCIA**



## Rosquilletas saludables

Receta rica, sana y rápida para hacer en familia un día de lluvia o frío. Perfecta para acompañar junto a una tabla de quesos, humus o fruta.



## Ingredientes:

---

600gr de harina integral  
25 gr de levadura  
150ml de aceite de oliva virgen extra  
30 ml de agua  
15 gr de sal

-Para la masa dulce añadiremos:  
40gr de chocolate negro al gusto picado.

-Para la masa salada añadiremos:  
40 gr de queso  
Orégano  
Cebolla molida al gusto



## Elaboración:

En bol se añade la harina, el aceite de oliva, el agua y la sal y se mezcla bien.

Poco a poco se va añadiendo la levadura y cuando haya fermentado, se divide la masa en dos.

A una porción se le añade la mezcla para las rosquilletas dulces y a la otra la salada.

Una vez estén bien mezclados todos los ingredientes se van cogiendo y haciendo pelotitas para ir amasándolas con forma alargada de rosquilleta y se van poniendo en una rejilla de horno.

Hornear 15 minutos a 180° y listas para degustar!

# **ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL**

**CEREBRO ACTIVO**

**RECETA DE COCINA. ROSQUILLETAS SALUDABLES**



**ASOCIACIÓN FAMILIARES  
ALZHEIMER VALENCIA**