

RECETARIO

#SASAENCASA



SaSa
Sabor y Salud



Avena
en
Hojuelas

SaSa
Sabor y Salud

FORTIFICADA
CON HIERRO
Y CALCIO

Sin azúcar añ

PANCITA LLENA, CORAZÓN CONTENTO

Seamos sinceros... Nadie estaba preparado para lo que estamos viviendo. Estamos experimentando cambios en nuestras rutinas diarias y pasando más tiempo en casa, muchas veces traducándose en más tiempo en la cocina para preparar varios tiempos de comida durante la semana. Por esto, llevar una vida saludable (tanto física como emocional) es cada vez más importante.

Como sabemos que son épocas extrañas, desde SaSa hemos querido aportar nuestro pequeño granito de arena (¿o de avena?) trayéndoles este recetario de cuarentena, para facilitarles un poco la vida y llenarlos de cosas buenas (¡con muchísima avena!)

#SaSaEnCasa fue hecho con amor de la mano de la chef Nicole Ríos, para ustedes. Porque una pancita llena es un corazón contento y ahora más que nunca necesitamos tener estos corazoncitos bien, pero bien contentos.



@somos_sasa

Follow



@bynicoletta

Follow



INDEX

Pancita llena, corazón contento	3
Beneficios y propiedades de la avena	6
Recetas dulces	8
Recetas saladas	28
Notas	42
¡Gracias!	43

PROPIEDADES DE LA AVENA: LLENÉMONOS DE ENERGÍA Y VITALIDAD

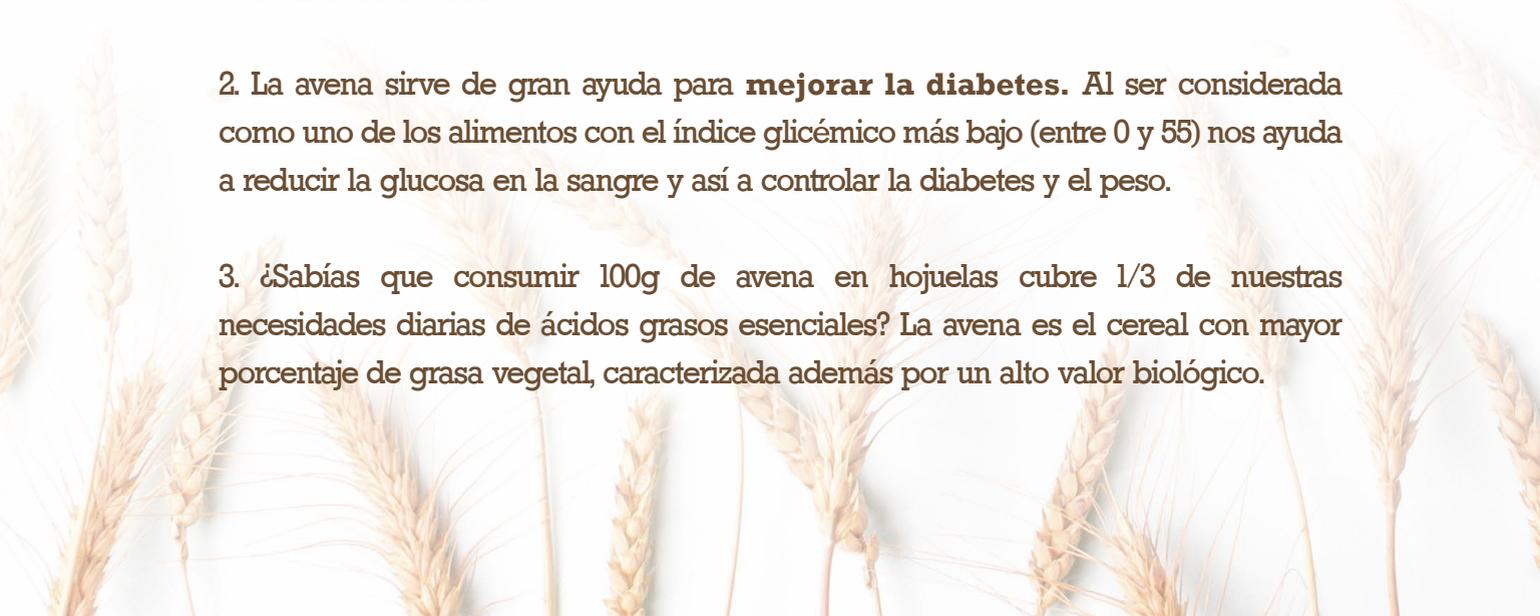
La avena es uno de los productos más nobles que existen. Su contenido en hidratos de carbono complejos, proteínas, vitaminas y nutrientes es más completo que el de otros cereales comunes. Por eso es importante incluir este alimento en nuestra rutina y así beneficiarnos de todas sus propiedades a lo largo del día.

Si no estás muy claro de sus beneficios y propiedades, aquí venimos a ayudarte ;)

1. Gracias a los betaglucanos, la avena **ayuda a controlar el colesterol**. Estos actúan en el organismo estabilizando los niveles de glucosa en la sangre y controlando los niveles de colesterol. De hecho, una porción de avena de 40g contiene un 47% de los 3g de betaglucanos que necesitamos diariamente para reducir el colesterol.

2. La avena sirve de gran ayuda para **mejorar la diabetes**. Al ser considerada como uno de los alimentos con el índice glicémico más bajo (entre 0 y 55) nos ayuda a reducir la glucosa en la sangre y así a controlar la diabetes y el peso.

3. ¿Sabías que consumir 100g de avena en hojuelas cubre 1/3 de nuestras necesidades diarias de ácidos grasos esenciales? La avena es el cereal con mayor porcentaje de grasa vegetal, caracterizada además por un alto valor biológico.



4. Por su aporte energético y nutricional, la avena nos ayuda a afrontar el día con energía. Sus carbohidratos, al ser de absorción lenta y de fácil asimilación, proporcionan nutrientes y ayudan a mantener un estilo de vida saludable.

5. **¡Decile adiós al estreñimiento!** Su aporte de fibra es bueno para el tránsito intestinal, por lo que este cereal es un buen aliado para mantener un aparato digestivo saludable.

6. Es el único cereal que **actúa como antioxidante**. Las avenantramidas (los antioxidantes naturales presentes en la avena) ayudan a reducir el riesgo de sufrir una serie de enfermedades, entre ellas las cardiovasculares.

7. Su contenido en minerales **contribuye al bienestar de los músculos y del sistema inmunológico** (¡bendito sistema inmunológico al que tanto queremos cuidar!). La avena, pues, es el ingrediente idóneo para todas las recetas dulces y saladas que te quedan por hacer estos días en casa: ¡tiene muchos más beneficios de los que uno se puede llegar a imaginar!



BATIDO ENERGÉTICO DE AVENA Y ZANAHORIA

Nivel: Fácil

El mejor aliado de la avena es la fruta fresca: con ella conseguimos unir los beneficios energéticos del cereal con todas las vitaminas de la fruta, ¡que son muchas! Para estos cambios de temperatura veraniegos, nada mejor que la vitamina C y los betacarotenos y antioxidantes que encontramos en este batido de naranja, zanahoria y jengibre.

Ingredientes:

- ½ taza de Avena en Hojuelas SaSa
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado sin piel
- 4 zanahorias crudas cortadas a rodajas
- 1 vaso de jugo de naranja natural
- 1 cucharadita de miel
- 4 cubos de hielo



Topping:

Rodaja de naranja con piel y una rodaja fina de jengibre fresco.

Paso a paso:

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y triturar hasta que queden completamente molidos.
2. Servir el líquido en 2 vasos y decorar con la rodaja de naranja en el borde y la rodaja de jengibre. Si deseás una textura sin grumos tipo jugo o zumo, pasar la mezcla por un colador antes de servir. ¡A disfrutar!

NOTAS



BATIDO REFESCANTE DE MANGO Y AVENA

Nivel: Fácil

Ingredientes:

- ¼ taza de Avena en Hojuelas SaSa
- 1 mango maduro
- 1 vaso de la leche de tu preferencia
- 4 cubos de hielo
- Azúcar o miel de abeja al gusto

Paso a paso:

1. Pelar y cortar el mango en cuadritos.

2. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y triturar hasta que queden completamente molidos. Servir en un vaso y ¡a disfrutar!

Tip de la chef:

No es necesario colocar azúcar/miel de abeja si el mango está lo suficientemente dulce.



NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PANCAKES DE AVENA Y NARANJA

Nivel: Intermedio

De la ganadora de nuestro concurso en redes #PancakeSaSa Ana Gaby Sánchez, les traemos esta deliciosa receta que gracias a su aporte vitamínico es ideal para subir nuestras defensas.

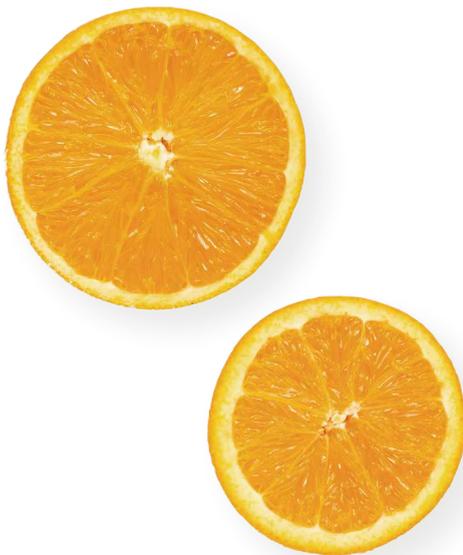
Ingredientes:

- 1 ½ taza de Avena en Hojuelas SaSa
- ½ taza del endulzante de tu preferencia (yo usé stevia en polvo)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de leche
- 1 huevo
- El jugo de media naranja
- 1 cucharada de vainilla

Paso a paso:

1. Llevar la Avena en Hojuelas SaSa a la licuadora, licuarla un poquito, agregar el resto de los ingredientes y mezclar. Quedará una mezcla semi líquida por lo que es para pancakes delgados, si se prefieren gruesos y más esponjosos solo se resta la cantidad de leche para que quede espesa y queden esponjositos.
2. Colocar la mezcla en el sartén (esto va a depender del tamaño que quieran hacerlos) y cuando empiece a tener burbujitas arriba ya está listo para voltear. Se espera unos segunditos y ¡listo!
3. ¡Acompañar al gusto! Yo lo hice con banano, la otra mitad de la naranja y mermelada de fresa sin azúcar.

NOTAS





OVERNIGHT OATS

Nivel: Fácil

Ingredientes:

- 1/2 taza de Avena en Hojuelas SaSa
- 2 cucharaditas de chía (opcional)
- 3/4 taza líquido (leche de tu elección o agua)
Si no lleva chía, reducir cantidad de líquido a 1/2 taza
- 1 cucharada de azúcar o miel de abeja
- Frutas de tu elección para el topping
- Opcional: 1/2 cucharadita de canela o cacao en polvo

Paso a paso:

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente con tapa y dejarlo reposar en tu refrigeradora durante la noche.
2. La mañana siguiente, agregar las frutas o nueces de tu preferencia de topping.

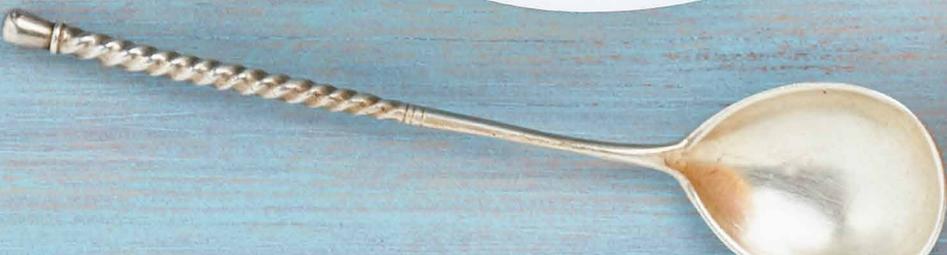
Tip de la chef

Este es el desayuno perfecto: irápido, fácil, saludable y llenador! Lo bueno es que si disponés de poco tiempo, podés dejar la mezcla ya hecha (siempre y cuando permanezca en tu refri en un recipiente con tapa).

Aguanta hasta 5 días.

NOTAS





BARRITAS DE GRANOLA CASERA

Nivel: Intermedio

Ingredientes:

- 2 tazas de Avena en Hojuelas SaSa
- 1 ½ taza de cereal de arroz inflado o rice krispies (o cualquier cereal sin azúcar)
- ¼ taza de coco rallado (sin endulzar)
- ¼ taza de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía
- ½ taza de mantequilla (idealmente, de almendras o de mani)
- ½ taza de miel de abeja
- 1 ½ cucharadita de vainilla
- 1 taza de arándanos secos, pasas o chispas de chocolate

Paso a paso:

1. Preparar un molde pequeño con papel encerado o engrasado en aceite.
2. En un tazón grande mezclar la Avena en Hojuelas SaSa, el cereal, el coco, las almendras y las semillas de chía.
3. En un tazón pequeño (que podás meter al microondas) mezclar la mantequilla con la miel. Calentar la mezcla en el microondas por aproximadamente 30 segundos. Agregar la vainilla y revolver.

4. Vertir la mezcla de mantequilla y miel en el tazón de los ingredientes secos y revolver hasta que todo esté incorporado. Luego agregar los arándanos secos y revolver nuevamente.

5. Poner la mezcla en el molde ya encerado y presionar hasta que no queden espacios. Tapar el molde y meterlo en el congelador por 2-3 horas.

6. Cortar barras y volverlas a meter al congelador. Cuando estén firmes, guardarlas en un contenedor sellado a temperatura ambiente o la refrigeradora. ¡A disfrutar!

Tip de la Chef:

Es una merienda súper saludable, ¡perfecta para niños y adultos!

NOTAS





GRANOLA CON NUECES Y MIEL

Nivel: Fácil

Ingredientes:

3/4 taza Avena en Hojuelas SaSa

1/2 taza almendras

1/4 taza nueces

1/3 taza miel de abeja

2 cucharadas de mantequilla derretida

Puede incluirse: arándanos secos, chispas de chocolate, frutas deshidratadas o el ingrediente de tu preferencia.

Paso a paso:

1. Precalear el horno a 180 grados.
2. Picar las nueces dejando unos tamaños más grande y otros más pequeños.
3. Mezclar las nueces en un tazón junto con la Avena en Hojuelas SaSa, la miel y la mantequilla derretida.

4. En una bandeja de horno con papel encerado, distribuir y aplanar la mezcla por igual en toda la bandeja.

5. Meter la bandeja al horno por 10 minutos. Al sacarla, volver a revolver la mezcla (sobre la misma bandeja) y repetir el paso 4.

6. 10 minutos después, sacar la bandeja y dejar que se enfríe por completo antes de guardarla. ¡Tu granola hecha en casa está lista para ser disfrutada!

Tip de la chef

Si mezclás esta granola con yogur, itenés un desayuno balanceado y nutritivo en pocos minutos!

NOTAS





BOLITAS ENERGÉTICAS DE NUECES, DÁTILES Y AVENA

Nivel: Intermedio

Ingredientes:

- 1 taza de Avena en Hojuelas SaSa
- 3/4 taza de almendras
- 1 ½ taza de dátiles sin semilla
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- Agua

Paso a paso:

1. En una bandeja de horno, colocar las almendras por 10 minutos en el horno a 175 grados centígrados para que se doren.
2. Cubrir los dátiles con agua hirviendo por 10 minutos. Al pasar el tiempo, colocarlos en un colador para remover el exceso de agua.
3. En un procesador de alimentos, colocar las nueces ya tostadas, los dátiles blandos, la

Avena en Hojuelas SaSa, la sal y el cacao en polvo. Procesarlo hasta tener una masa homogénea.

4. Formar una bolita de masa con las manos. Si está muy seca, agregarle una cucharada de agua a la masa y volver a procesar la mezcla hasta conseguir la consistencia perfecta para hacer el resto de bolitas.

5. En un plato hondo con cacao en polvo, rodar la bolita de masa. Al tener la bolita cubierta de cacao, darle unos golpecitos para eliminar el exceso. ¡Ya están listas para comer!

Tip de la chef:

Se pueden mantener congeladas por más de 3 meses y refrigeradas hasta 5 días, manteniendo en ambos casos su delicioso sabor.

NOTAS





GALLETAS DE AVENA Y PASAS / ARAÑANOS

Nivel: Intermedio

Ingredientes:

- 1 ½ taza de Avena en Hojuelas SaSa
- 1 barra de mantequilla a temperatura ambiente o ½ taza de mantequilla de la nuez de tu preferencia
- 2/3 tazas azúcar morena
- 1 huevo
- 1 cucharadita vainilla
- 3/4 taza harina
- ½ cucharadita bicarbonato de sodio
- 3/4 cucharadita canela
- 1/4 cucharadita sal
- 1 taza de pasas/arándanos

Paso a paso:

1. Precalentar el horno a 175 grados centígrados. Poner papel encerado en una bandeja de horno o engrasar la bandeja con mantequilla.
2. En un tazón, poner la mantequilla, el azúcar morena, el huevo y la vainilla y batirlo hasta que esté cremoso (3 minutos).
3. En otro bowl mezclar los ingredientes secos: la harina, el bicarbonato, canela y la sal.

4. Agregar la mezcla del paso 3 (de ingredientes secos) a la mezcla cremosa de mantequilla hasta crear una mezcla homogénea.

5. Agregar la Avena en Hojuelas SaSa y las pasas/arándanos y revolver nuevamente.

6. Hacer bolitas de la masa y ponerlas en la bandeja de horno, dejando una separación de unos 4 dedos entre una bolita y la otra.

7. Hornear por 10-12 minutos. Sacarlas del horno cuando estén doradas alrededor y suaves en el centro.

Tip de la chef

Cuando las galletas salgan del horno seguirán bastante suaves, pero no estarán crudas. Se van a ir endureciendo mientras se enfrían.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





MUFFINS DE RED VELVET CON REMOLACHA Y AVENA

Nivel: Intermedio

INGREDIENTES HÚMEDOS:

- 1/3 taza de bebida de almendras
- 1 cucharada de zumo de naranja
- 2 remolachas cocidas
- ½ taza de aceite de coco
- 2 huevos
- 1/3 taza de miel
- ½ cucharadita de vainilla

INGREDIENTES SECOS:

- 2 tazas de harina de Avena en Hojuelas SaSa
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/3 taza de azúcar

Topping:

Coco rallado (o cualquier topping de tu elección!)

Paso a paso:

1. Precalentar el horno a 250 grados.
2. En un procesador de alimentos, triturar las remolachas hasta que quede una masa homogénea.
3. Mezclar los demás ingredientes húmedos en un tazón.
4. En un tazón mediano, mezclar los ingredientes secos.
5. Agregar los ingredientes secos a los húmedos removiendo bien y rellenar los moldes con la masa.
6. Hornear durante 20-22 minutos y dejar enfriar. ¡Decorar con el coco rallado o el topping de tu elección y listo!

NOTAS





CRUMBLE DE MANZANA

Nivel: Intermedio

Ingredientes:

RELLENO:

- ½ taza de azúcar blanca
- 2 cucharadas maicena
- 1 cucharadita de canela
- 4 manzanas verdes/rojas
- 1 cucharada jugo de limón

CRUMBLE:

- 1 ½ taza Avena en Hojuelas SaSa
- 1 taza harina
- ½ taza azúcar morena
- ½ cucharadita sal
- 1 ½ barra de mantequilla derretida
- 1 cucharadita vainilla

Paso a paso:

1. Precalentar el horno a 175 grados centígrados y engrasar un pyrex con mantequilla.
2. Cortar las manzanas en rodajas muy finas.

3. Para el relleno, mezclar el azúcar blanca y la maicena hasta que no queden grumos. Luego agregar la canela, las manzanas cortadas y el jugo de limón. Esparcir la mezcla en el pyrex.

4. Para el crumble crujiente de arriba, mezclar en un tazón la Avena en Hojuelas SaSa, el azúcar morena, la harina y la sal.

5. Agregar la mantequilla y la vainilla sobre la mezcla de avena y revolver hasta que todo esté cubierto con mantequilla.

6. Colocar el crumble de avena sobre la mezcla de manzana que está en el pyrex.

7. Hornear por 45-50 minutos (o hasta que todos los jugos de la fruta estén burbujeando y el crujiente esté dorado).

8. Dejar enfriar 15 minutos y servir con helado de vainilla.

NOTAS





DEDITOS DE POLLO EMPANIZADOS EN AVENA

Nivel: Intermedio

Empezá a sustituir los empanizados habituales por ingredientes más saludables como la avena que además de caerle más suave a tu estómago, acelera tu proceso digestivo.

Ingredientes:

1 taza de Avena en Hojuelas SaSa

Pechuga de pollo deshuesada

3 huevos

½ taza de semillas de ajonjolí

2 cucharadas de mostaza

Perejil

Pimienta

Sal

Ajo en polvo

Paso a paso:

1. Filetear la pechuga de pollo a un centímetro de grosor y salpimentar al gusto.
2. Batir los huevos en un bowl, añadiendo el perejil picado, sal, pimienta y las cucharadas de mostaza hasta que quede todo bien mezclado.
3. Mientras, en un plato hondo, mezclar la Avena en Hojuelas SaSa y las semillas de ajonjolí.
4. Uno a uno, introducir los filetes de pollo en el preparado de huevos batidos y rebozar con la Avena en Hojuelas SaSa y las semillas de ajonjolí.
5. Preparar el pollo rebozado en una bandeja de horno con aceite y hornear durante 15 minutos a máxima potencia. Repetir el proceso dando la vuelta a cada filete de pollo durante 15 minutos más.

NOTAS





ALBÓNDIGAS VEGGIE DE AVENA

Nivel: Fácil

Ingredientes:

- 1/2 taza de Avena en Hojuelas Sasa
- 1 pizca de perejil
- Orégano y ajo en polvo
- Sal y pimienta
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 lata de pasta de tomate

Paso a paso:

1. En un procesador de alimentos, mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea.
2. Armar bolitas con el tamaño que deseés y poner a freír hasta que estén doraditas.

Tip de la chef

Si deseás hacerlas más saludables, podés evitar el aceite y hornearlas unos 15 min aprox a 180 C.



NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PAN DE AVENA

Nivel: Difícil

Ingredientes:

- 1 taza Avena en Hojuelas SaSa
- 375g harina
- 30g azúcar
- 6g sal
- 1lg levadura instantánea
- 23g mantequilla derretida
- 225 ml agua tibia
- 1 huevo
- 2 cucharadas agua

Paso a paso:

1. Colocar todos los ingredientes en el tazón de una batidora y batir con el accesorio de gancho por unos 15-20min. También puede ser amasada a mano por más tiempo hasta que esté suave y lisa.
2. Dejar reposar en un bowl limpio tapado con un trapo de cocina en un lugar cálido hasta que doble su tamaño (40min-1 hora).

Para hacer bollitos:

1. Pesar pedazos de 45g para cada bollito, asegurando de siempre tener la masa no utilizada tapada con un trapo mientras se trabaja porque se puede secar.
2. Aplastar la masa y doblar los bordes hacia adentro, formando como un paquetito. Luego darle la vuelta de manera que la unión del paquetito esté debajo del bollo, y con la palma de la mano formar un círculo hasta que quede redondito. La unión siempre debe estar abajo.
3. Dejar crecer los bollitos sobre la mesa con harina tapados con un trapo de cocina húmedo por 20min.
4. Sumergir la parte superior del bollo en una mezcla de huevo y agua y luego pasarlo por los copos de Avena en Hojuelas para que lo cubran todo.
5. Llevar a un horno precalentado a 180C por 15-20min o hasta que estén dorados por arriba y abajo.

NOTAS





GALLETAS DE AVENA SALADAS CON PARMESANO Y ROMERO

Nivel: Intermedio

Ingredientes:

- 1 taza de Avena en Hojuelas SaSa
- 1/2 taza mantequilla derretida
- 1/3 taza parmesano rallado fino
- 1/2 cda romero seco u otra hierba
- Pizca de sal y pimienta

Paso a paso:

1. Precalentar horno a 200C.
2. Poner 3/4 taza de Avena en Hojuelas SaSa en una licuadora y licuar hasta que quede polvo (el resultado es lo que llamamos "harina de avena", mezcla que puede ser sustituto de la harina de trigo en múltiples recetas).
3. Poner la harina de avena junto con los otros ingredientes (parmesano, romero, mantequilla derretida, 1/4 de avena restante, sal y pimienta). Mezclar bien hasta que la mezcla esté uniforme.

4. Dividir la mezcla en porciones iguales (alrededor de 16 bolitas).
5. Poner en una bandeja de horno las bolitas, separándolas unas de las otras, y aplastar con la palma de la mano.
6. Hornear por 12-15 minutos, volteándolas a mitad de la cocción. Al sacarlas queremos que estén doradas de cada lado.
7. Dejar enfriar y idegustar con el dip de tu preferencia!

Tip de la chef

La harina de avena es súper sencilla de hacer y es un gran auxiliar en la dieta para diabéticos y cualquier persona que busque llevar una dieta balanceada. ¡Sustituí la harina de trigo por la de avena en tus recetas y vas a ver que no te vas a arrepentir!

NOTAS





HAMBURGUESAS DE VEGETALES Y AVENA

Nivel: Intermedio

Ingredientes:

- ½ taza de Avena en Hojuelas SaSa
- 1 zucchini
- 1 zanahoria rallada
- ½ taza de garbanzos o frijoles
- 1 huevo
- Pizca de sal, pimienta, ajo en polvo y orégano
- Aceite de oliva

Paso a paso:

1. Machacar con un tenedor los garbanzos o frijoles.
2. Rallar el zuchinni y la zanahoria y secarlos muy bien, evitando el exceso de líquido. Mezclar con los garbanzos.
3. Agregar la Avena en Hojuelas SaSa y condimentos de tu preferencia a la mezcla y amasar con las manos hasta que quede una masa homogénea.
4. Agregar el huevo para ayudar a unificar la masa y hacer tortitas como de hamburguesa con la masa.
5. Cocinar en un sartén con un chorrito de aceite de oliva por 5 minutos cada lado.
6. Servir como hamburguesa para una opción vegetariana y saludable.

NOTAS





BOWL DE AVENA CON AGUACATE, HUEVO FRITO Y KALE/ESPINACA

Nivel: Fácil

Ingredientes:

- ½ taza de Avena en Hojuelas SaSa
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1 taza de kale o espinaca cortada
- 1 huevo
- 1 cucharada leche de tu preferencia
- 1 aguacate
- Chile seco
- Pizca de sal

Paso a paso:

1. En un sartén a temperatura media, hervir el agua. Agregar la Avena en Hojuelas SaSa y dejar que se cocine por 5 minutos o hasta llegar a la consistencia que te guste.
2. En un sartén aparte, salpimentar kale o espinaca al gusto en una cucharadita de aceite de oliva por 5 minutos y retirar del fuego.
3. En el mismo sartén del kale/espinaca, poner otra cucharadita de aceite de oliva sobre fuego alto y quebrar un huevo encima, para hacer un huevo frito.
4. En un tazón combinar la Avena en Hojuelas SaSa ya cocinada con la cucharada de leche y poner como acompañante encima el kale, el huevo frito espolvoreado con chile seco y sal y el aguacate.

NOTAS





AUTOCUIDO

¿Sabías que la avena es uno de los cereales más utilizados para los tratamientos de cosmética natural? Muchos de sus nutrientes – como la fibra y los antioxidantes – favorecen a cualquier tipo de piel pues **absorben la suciedad, evitan la deshidratación y nutren hasta las capas más profundas.** ¡No dudes en probar la que mejor se adecúe a tu piel!

MASCARILLA DE AVENA Y LECHE PARA PIEL SECA

Para hidratar y evitar la resequedad de tu piel durante el día.

Ingredientes:

3 cucharadas de Avena en Hojuelas SaSa
¼ de taza de leche

Paso a paso:

1. Dejar que la Avena en Hojuelas SaSa se hidrate en la leche por 10 min hasta obtener un líquido espeso.
2. Aplicar la preparación resultante en tu rostro con movimientos circulares muy suaves, prestando atención de hacerlos siempre hacia arriba, masajeando y estimulando la circulación.
3. Dejar actuar por 15 min y luego retirar con agua fría para favorecer el cierre de los poros.

MASCARILLA DE AVENA Y ALBAHACA PARA PIEL GRASA

Para combatir las impurezas y evitar los granos, barros y espinillas.

Ingredientes:

2 cucharadas de Avena en Hojuelas SaSa
1 puño de albahaca fresca
½ taza de agua (125ml)

Paso a paso:

1. Mezclar todos los ingredientes en la licuadora hasta que se forma una pasta.
2. Aplicar la preparación por todo el rostro.
3. Dejar actuar por 30 minutos y retirará con abundante agua.

MASCARILLA EXFOLIANTE DE AVENA, MIEL Y NARANJA

Para darle brillo y aportarle la dosis que pueda faltarle a tu rostro de vitamina C.

Ingredientes:

3 cucharadas de Avena en Hojuelas SaSa
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de miel
Zummo de ½ naranja

Paso a paso:

1. Mezclar todos los ingredientes hasta tener una preparación homogénea.
2. Aplicar la preparación sobre un rostro lavado, con movimientos circulares.
3. Dejar actuar por 20 minutos y retirará con agua fría.



A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting from the top of the page and extending to the bottom.

¡GRACIAS!

Esperamos este recetario te facilite un poco tus días en casa y hayás acabado convirtiéndote, como buen nica diría, en un verdadero “ducho” de la cocina avenera. Desde SaSa queremos agradecerte, ¡mil, mil gracias por haber formado parte de este #SaSaEnCasa!

Y no te olvidés de subir tu receta con SaSa utilizando el hashtag #SaSaEnCasa en nuestras redes sociales, @somos_sasa en IG o @SomosSasa en FB. Así aportas tu granito de arena (o de avena) en llenarnos al resto de encuarentenados de cosas buenas.

SaSa[®]
Sabor y Salud