

Agua de Hibisco



- En la herboristeria
- seguro que
- encuentras flores
- de hibisco.



rom



8

INGREDIENTES

6 Flores de hibisco secas

1 litro de agua

1 ramita de romero fresca o seca

Stevia al gusto

INSTRUCCIONES

01 Lavar las flores de hibisco en suficiente agua.

02 En una botella de vidrio poner 1 litro de agua y añadimos 6 flores de hibisco secas y una ramita de romero fresca o seca.

03 Dejar reposar varias horas hasta que las flores desprendan su color y sabor.

04 Endulzar preferentemente con Stevia.

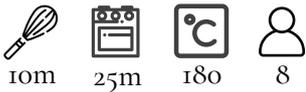


Propiedades nutricionales: El hibisco ayuda a reducir la presión arterial, reducir los niveles de azúcar y grasas en la sangre, reducir la hinchazón y funcionar como antibióticos

Brownie de calabaza



- **Alergias:** El cacahuete se puede reemplazar con otra crema de otros frutos secos como almendras o anacardos. Se pueden encontrar online o en herboristerías.



10m

25m

180

8

INGREDIENTES

1 calabaza de cacahuete

250g crema de cacahuete (Aldi)

45g cacao

2 cdas sirope de agave

1 cda extracto de vainilla

50g chocolate negro 85%*

*El chocolate puede llevar trazas de frutos secos, leche y soja.

INSTRUCCIONES

- 01** Encender el horno a 180°C. La posición del horno sería de calor arriba y abajo, sin aire.
- 02** Pela la calabaza y quítale las semillas y los filamentos para evitar amargor. Córtala en trozos pequeños para que se cocine más rápido. Cocínala a fuego lento (4 en vitrocerámica) hasta que estén todos los trocitos blandos. Lo mejor es tapar la sopera con una tapa de cristal y que se cueza en su jugo.
- 03** Una vez cocinada la calabaza, en el robot de cocina pícalo hasta conseguir una textura de pure. También puede usarse la batidora normal.
- 04** En un bol prepara todos los ingredientes y mézclalos.
- 05** La mezcla estará bastante fácil de manejar pero que no sea muy líquida. Echa en un asador cuadrado o rectangular para que quede de alto unos 3 cms.
- 06** Hornea por 20-25 minutos. Deja reposar hasta que este a temperatura ambiente. Mete en el frigorífico para que termine de quedar la textura perfecta.

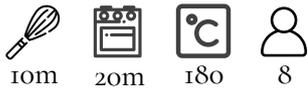
! **Crema de cacahuete:** La mejor es la del Aldi, pero no la crujiente. Esta crema de cacahuete no tiene mucho sabor.

! **Propiedades nutricionales:** La calabaza es rica en fibra, antioxidantes y vitamina A, ideal para la vista y la inmunidad.

Brownie de calabacín



- **Alergias:** El cacahuete se puede reemplazar con otra crema de otros frutos secos como almendras o anacardos. Se pueden encontrar online o en herboristerías.



10m

20m

180

8

INGREDIENTES

1 calabacín

1 **bote** crema cacahuete (Aldi)

$\frac{2}{3}$ **taza** sirope de agave

45g cacao en polvo

1 huevo

1 **cdta** levadura en polvo

100g chocolate 85%*

1 **cdta** extracto de vainilla

*El chocolate puede llevar trazas de frutos secos, leche y soja.

INSTRUCCIONES

01 Encender el horno a 180°C. La posición del horno sería de calor arriba y abajo, sin aire. Prepara un asador para horno de 20x20 con papel de horno.

02 Pica el calabacín en el robot de cocina hasta que se quede puré.

03 Mezcla el calabacín con el bote entero de crema de cacahuete, el sirope de agave, el cacao, la levadura y el huevo y da vueltas hasta que este la mezcla uniforme.

04 Corta el chocolate en trozos pequeños del tamaño de pepitas de chocolate y añádelos a la mezcla y revuelve bien.

05 Esparce bien la mezcla en el asador y hornea por 25 minutos. Cuando le metas el cuchillo por medio saldrá manchado, no pasa nada. Apaga el horno y déjalo ahí hasta que se enfríe el horno. Luego sácalo del horno deja enfriar y para mejor textura, mételo una noche a la nevera.

 **Crema de cacahuete:** La mejor es la del Aldi, pero no la crujiente. Esta crema de cacahuete no tiene mucho sabor.

 **Propiedades nutricionales:** El calabacín es ligero, hidratante y digestivo, con antioxidantes y pocas calorías.

Dip de pimiento rojo asado

Con nueces



30m 40m 200

INGREDIENTES

2 pimientos

140g nueces

40 g pan rallado

1 cda sirope de granada o miel

½ limón

1 ajo

Pizca de sal

1 cda pimentón dulce

1 cda comino

Pizca de cayena

Pizca pimienta negra

3 cda aceite oliva virgen extra

Perejil y sésamo para decorar

INSTRUCCIONES

- 01** Asar 2 pimientos rojos en el horno a 200°C, 40 minutos aproximadamente. Los dejamos enfriar y los pelamos, quitamos los tallos y las semillas.
- 02** Tostamos las nueces en una sartén a fuego medio.
- 03** Tostamos el pan rallado en un poco de aceite (podemos tostar pan duro del día anterior)
- 04** En un procesador de alimentos ponemos los pimientos asados, las nueces tostadas, el pan rallado, el zumo de medio limón, ajo triturado, miel, sal, pimentón dulce, cayena, pimienta negra, y aceite virgen extra.
- 05** Se puede dejar lo fina o gruesa que uno quiera, dejar reposar unas 3 horas en la nevera.
- 06** Servir con un chorrito de aceite, perejil picado, sésamo tostado o trocitos de nueces.

Propiedades nutricionales: Los pimientos son ricos en vitamina C, antioxidantes y fibra, fortalecen el sistema inmunológico y la piel.

Paté de berenjena

Baba ganoush



INGREDIENTES

2 berenjenas

½ limón en zumo

2 o 3 cdtas. de aceite de oliva

1 cdta comino en polvo

1 diente de ajo

1 ó 2 cdtas. tahini

Pizca de sal

INSTRUCCIONES

01 Partimos las berenjenas por la mitad, les hacemos unos cortes, le ponemos un poco de sal y un poco de aceite de oliva. Las horneamos unos 35 minutos a 180°C.

02 Las vaciamos y ponemos en el vaso de la batidora la carne de la berenjena y añadimos los demás ingredientes. Lo trituramos todo hasta que quede una pasta bien fina.

Propiedades nutricionales: La berenjena es baja en calorías, rica en fibra, antioxidantes y ayuda a controlar el colesterol y la digestión.

Hummus

Con remolacha



rom

INGREDIENTES

- 200 g** garbanzos cocidos
- 100 g** remolacha cocida al natural
- 1** diente de ajo
- 1 cda** Tahini
- 2 cdta** aceite de oliva suave
- 2 cda** zumo de limón
- ½ cdta** comino en polvo
- Pizca** de sal
- 2 cdas** aceite de oliva

INSTRUCCIONES

- 01** Colocar todos los ingredientes en un bol y batir hasta tener la consistencia deseada. Rectificar de sal.
- 02** Colocar en un recipiente y adornarlo con semillas de sésamo y aceite de oliva y hojas de perejil.

*Tahini es pasta de
sésamo*



Propiedades nutricionales: La remolacha es rica en antioxidantes y nitratos, mejora la circulación, aporta fibra, hierro y energía. Los garbanzos son altos en proteína, fibra y minerales, benefician el corazón y regulan el azúcar en sangre.

Cuscuz paulista



25m

10

6

INGREDIENTES

4 taza harina gruesa de maíz (flocos)

700 ml caldo de verduras

200 ml salsa de tomate

1 taza cebolla pequeña picada

1 tallo de apio picado

1 zanahoria pequeña*

2 dientes de ajo picados

½ taza de pimiento rojo*

½ taza aceitunas verdes picadas

½ taza aceitunas negras picadas

½ tallo de puerro picado

½ taza maíz verde

½ taza guisantes

Pimienta cayena o piri-piri a gusto

*picados en tacos.

Para decorar:

3 huevos cocidos (opcional)

1 tomate cortado en medias lunas

Aceituna picada

1 palmito en aceite

INSTRUCCIONES

01 Sofreír la cebolla, el ajo, el puerro y la zanahoria en aceite de oliva. Añadir los pimientos, los guisantes, el maíz y las aceitunas y cocinar hasta que las verduras estén blandas.

02 Añadir la salsa de tomate y el caldo de verduras. Añadir poco a poco la harina de maíz, removiendo constantemente durante unos 10 minutos.

03 Añadir los palmitos y mezclar bien.

04 Engrasar con un poco de aceite un molde con un agujero y decorar con los huevos cortados en rodajas, las rodajas de tomate, las aceitunas y 1 palmito cortado en rodajas en el fondo y el cuscús encima. Esperar a que se enfríe un poco y desmoldar.

®

• Flocos o harina de maíz
• gruesa, se puede encontrar
• en los locutorios, eroski,
• carrefour

Propiedades nutricionales: Verduras variadas, tienen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Tarta de vegetales



15m 38m 180

INGREDIENTES

Masa:

- 3 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de aceite
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de leche
- 50g queso parmesano
- 1 cda sal
- 2 tazas harina
- 1 cda levadura en polvo

Relleno:

- 1 zanahoria rallada
- 1 lata de maíz
- 1 taza brocoli
- $\frac{1}{2}$ taza guisantes
- 1 cebolla picada
- 3 huevos duros
- Sal, pimienta, orégano y aceite de oliva

INSTRUCCIONES

- 01 Añadir los huevos, el aceite, la leche y el queso parmesano a la batidora y batir bien. Añadir la harina y la levadura en polvo a un molde para tartas y añadir la mezcla de la batidora, mezclando con cuidado hasta obtener una mezcla homogénea.
- 02 Mezclar las verduras con el bizcocho.
- 03 Engrasar un molde, verter la mitad de la masa, cubrir con la mezcla de verduras y cubrir con el resto de la masa. Hornear durante 38 minutos a 180°C.

Propiedades nutricionales: Verduras variadas, tienen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Guiso de puerros con aceitunas



1 h

INGREDIENTES

3 puerros
1 zanahoria
2 vasos agua
1-2 cda aceite de oliva
1-2 cda salsa tomate
1 puñado de arroz (integral)
50g aceitunas negras o de Aragón
Perejil fresco
Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

- 01 Se pone a sofreír la zanahoria y el puerro durante 2-3 min.
- 02 Se añade el agua, se tapa y se deja a fuego medio durante 20 min.
- 03 Se añade el arroz integral y la salsa de tomate y se cocina por otros 10-15 min.
- 04 Al final se añaden las aceitunas y el perejil fresco.
- 05 Se añadesal y pimienta al gusto.
- 06 Déjalo reposar durante 10-15 min y listo para comer.

®

Propiedades nutricionales: Verduras variadas, tienen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Ensalada de apionabo



10m 8

INGREDIENTES

400g apionabo (viene a ser media raíz)

Mayonesa:

25cl de aceite de girasol u oliva suave

2 yemas de huevo

2 cda de mostaza

1 cda de vinagre

2 cdas de zumo de limón

10 mini pepinillos encurtidos

Unas ramitas de cebollino

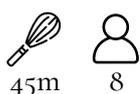
Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

- 01** Primero, prepara una cazuela con agua hirviendo. Pela y ralla el apionabo.
- 02** Inmediatamente escalda la raíz en el agua hirviendo 1 minuto o 2.
- 03** Escurre bien, refresca bajo el grifo de agua fría y reserva una fuente, rocía con el zumo de limón.
- 04** En un bol prepara la mayonesa, introduce las yemas, la mostaza, la sal, la mienta unas gotas de vinagre y monta la mayonesa con el bazo triturador. Ve añadiendo el aceite en hilillo.
- 05** Cuando hayas terminado, estará muy compacta, puedes «relajarla» o détdre con el resto del vinagre.
- 06** Mezcla manualmente para incorporar los pepinillos picados fino.
- 07** Mezcla el apionabo con su salsa rémoulade y añade las hierbas picadas en el momento de servir.

Propiedades nutricionales: El apionabo tiene propiedades desintoxicantes, diuréticas y antiinflamatorias. Ayuda a disminuir los triglicéridos. Facilita el buen funcionamiento del intestino. Además proporciona hierro, calcio, fósforo, vitaminas del grupo y vitamina C.

Crema de col lombarda



45m

8

INGREDIENTES

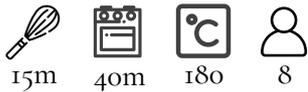
1 col lombarda (pequeña)
1 cebolla morada
2 peras
1 patata
1,5l de caldo de verduras
1 cda de pasas de Corinto
1 cda de pipas de girasol
1 cda de pipas de calabaza
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Perejil

INSTRUCCIONES

- 01 Calienta 3 cucharadas de aceite en una cazuela grande.
- 02 Pela la cebolla, córtala en dados, introdúcela en la cazuela y rehógala a fuego medio durante 6-8 minutos.
- 03 Corta la lombarda en juliana, agrégala y rehógala brevemente.
- 04 Pela la patata, lávala, trocéala (cascándola) e incorpórala a la cazuela. Cúbrela con el caldo, sazona, tapa y cuécela a fuego medio durante 25-30 minutos.
- 05 Pela las peras, trocéala, añádelas a la cazuela, tápala y cocina todo durante otros 8-10 minutos.
- 06 Retira parte del caldo y resérvalo por si acaso hiciera falta aligerar la crema. Tritura los ingredientes con una batidora eléctrica hasta que consigas una crema homogénea.
- 07 Calienta una sartén sin aceite. Añade las pipas (de calabaza y de girasol) y tuéstalas un poco.
- 08 Reparte la crema en 4 platos hondos, salpica los platos con las pipas y las pasas, y decóralos con unas hojas de perejil.

Propiedades nutricionales: La col lombarda cocida es una verdura rica en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Tarta de zanahoria



INGREDIENTES

- 1 **taza** avena (130 g)
- 1 **taza** de yogur natural (250 ml)
- 2 huevos
- 2 **cda** de miel o jarabe (50 g)
- 2 zanahorias, ralladas (300 g)
- 2 manzanas, ralladas (320 g)
- Nueces (cantidad al gusto para decorar)

INSTRUCCIONES

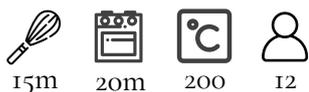
- 01** Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde para torta de aproximadamente 23 cm de diámetro. En un tazón grande, mezcla la avena con el yogur natural y deja reposar durante 10 minutos para que la avena se hidrate.
- 02** Añade los huevos a la mezcla de avena y yogur, batiendo bien hasta que estén completamente integrados.
- 03** Incorpora la miel o el jarabe a la mezcla, removiendo hasta que esté bien distribuido. Agrega las zanahorias y las manzanas ralladas a la mezcla, asegurándote de que se mezclen uniformemente.
- 04** Vierte la mezcla en el molde preparado y alisa la superficie con una espátula. Decora la parte superior de la torta con nueces al gusto.
- 05** Hornea en el horno precalentado durante 40-45 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro de la torta salga limpio.
- 06** Retira la torta del horno y deja enfriar en el molde durante 10 minutos antes de desmoldar sobre una rejilla para que se enfríe completamente.

Propiedades nutricionales: La zanahoria cocida fortalece el sistema inmunitario, mejorar la salud de la vista y ayudar a la digestión.

Hojaldre de espárrago verde



⦿ **Alergias:** Si tienes intolerancia al gluten puedes comprar laminas de hojaldre sin gluten.



15m 20m 200 12

INGREDIENTES

- 1 Lámina de hojaldre rectangular
- 36 puntas de espárragos verdes finos
- 1 huevo para pintar
- Semillas de sésamo y pipas de calabaza

INSTRUCCIONES

- 01 Precalienta el horno a 200°C
- 02 Cortar una masa de hojaldre rectangular en 12 partes. Ponemos un poco de salsa pesto en el Hojaldre.
- 03 Enrollamos 3 espárragos verdes dentro de cada rectángulo de hojaldre.
- 04 En una bandeja de horno con papel de horno, colocar los rectángulos enrollados espaciados.
- 05 Pintar con un poco de yema de huevo para que quede un color dorado al hornear.
- 06 Adornar espolvoreando pipas de calabaza y semillas de sésamo.
- 07 Hornear por 20 minutos.

- ⦿ *Opcional: Se puede añadir una loncha de pechuga de pavo o de pollo. También se puede añadir una loncha de queso por rectángulo.*

Propiedades nutricionales: Gran cantidad de vitaminas, sobre todo B1, B2, B6, A, C y E. Cualidades depurativas y antioxidantes.

Alcachofas rellenas

Con champiñones



- *Tip: Puedes servir las con puré de patatas. Queda genial si pones una base de puré en el plato y colocas las alcachofas encima.*



INGREDIENTES

- 10 alcachofas
- 6 champiñones
- Queso manchego semicurado
- 2 limones
- Salsa bechamel:**
 - 250ml de leche (1 taza)
 - 15g de mantequilla (1 cda)
 - 15g de harina de trigo (1 cda)
 - Sal
 - 50g de paté de finas hierbas
 - Un par de lonchas de cecina

- *Tip: usa guantes para cortar las alcachofas.*
- *Bechamel: Pon la mantequilla en un cazo a fuego bajo. Cuando se derrita, añade la harina y cocina, removiendo constantemente, durante 2 minutos. Vierte la leche caliente y luego el paté. Sigue removiendo hasta que espese. Añade sal al gusto.*

INSTRUCCIONES

- 01** Pela las alcachofas: llena un bol grande hasta la mitad con agua, añade el jugo de los limones y las mitades de estos. Arranca las hojas exteriores con las manos hasta que veas que la parte más tierna y amarillenta llega hasta la mitad. Corta la mitad del tallo, pélalo y repasa la base para quitar las partes más duras. Corta la parte superior de las hojas (entre $\frac{1}{3}$ y la mitad). Luego, córtalas por la mitad y, con un cuchillo pequeño, retira los pelillos. Ponlas en el agua con limón para que se oxiden lo menos posible.
- 02** Pon una olla con agua a hervir y agrega un poco de sal. Hierva las alcachofas durante 10 minutos, escúrrelas y resérvalas.
- 03** En una sartén con un poco de aceite de oliva a fuego medio, dora las alcachofas por la parte interior. Luego, colócalas en una bandeja.
- 04** Limpia los champiñones con un paño húmedo. Córtalos en láminas y luego en cubos pequeños. Saltéalos en una sartén con una cucharada de aceite de oliva a fuego alto. Cuando estén casi listos, añade un poco de sal. Rellena las alcachofas con los champiñones.
- 05** Prepara la bechamel. Pon una cucharada de bechamel sobre cada mitad de alcachofa. Ralla queso por encima y gratina en el horno. Usa cecina crujiente para decorar encima de las alcachofas.

Propiedades nutricionales: Las alcachofas son depurativas y fortalecen el sistema inmunológico. Protegen el hígado y favorecen la función biliar, reducción del colesterol.

Pisto hortelano



15m 45m 4

INGREDIENTES

2 cebollas
1 calabacín
1 berenjena
1 pimiento rojo
2 pimientos verdes
2 tomates maduros grandes
2 huevos
4 dientes de ajo
4 cdas de aceite de oliva
Perejil
Sal marina

INSTRUCCIONES

- 01** Lavar bien todas las hortalizas y pelarlas. Cortar todo en cuadritos, las cebollas los ajos y el perejil, todo muy menudito; los tomates se pueden cortar también en cuadritos o bien tritararlos.
- 02** Calentar el aceite en una cazuela de barro. Rehogar, primeramente la cebolla y la mitad de los ajos. Antes de que empiecen dorarse se les añade los pimientos. Sazonar y seguir rehogando dos o tres minutos. Añadir entonces el calabacín y la berenjena. Rehogar y remover de vez en cuando. Añadir por último los tomates y dejar cocer a fuego lento hasta que se agote el caldo. Añadir entonces los ajos restantes y el perejil y mezclar bien.
- 03** Batir los huevos con un poco de sal y añadir al pisto. Remover un poco y dejar cocer unos minutos más hasta que cuajen los huevos.

Ensalada de calabacín

Cortados como fideos o espaguetis



- Esta ensalada se puede
- hacer también con colinabo
- cortado de la misma
- manera en forma de
- espagueti.



30m

5

INGREDIENTES

- 1 Calabacín (o colinabo) en fideos
- 1 Manzana picada
- 1 Zanahoria rallada
- 1 Aguacate toceado
- 1 Bonito o levadura nutricional

Opcional Lascas de queso

Olivas verdes

Para la salsa:

- Aceite
- Vinagre
- Mayonesa (opcional).
- Mostaza de dijon

Condimentos a gusto:

Lima, pimienta, jengibre, tomillo, romero.

INSTRUCCIONES

- 01** Se corta el calabacín (o colinabo) en fideos y se aparta hasta el último momento guardándolo en la nevera.
- 02** Se prepara la salsa. Mezcla el aceite con la mostaza, vinagre y mayonesa si se quiere hasta que quede una textura líquida como una vinagreta.
- 03** Pela y ralla la zanahoria. Corta el aguacate en láminas. Pica la manzana, pero que sea en el último momento para que no se oxide.
- 04** En una ensaladera echa el calabacín (o colinabo), la zanahoria, el aguacate, la manzana, el bonito, olivas y lascas de queso (opcionalmente).
- 05** Aliña la ensalada con la salsa preparada. Y echa condimentos al gusto de la lista.

Atención: La sal no se echa hasta servir para que el colinabo o el calabacín no despidan agua y aguen la ensalada.

Propiedades nutricionales: El calabacín crudo es una hortaliza con muchas propiedades para la salud, entre ellas ser rico en vitaminas y minerales, bajo en calorías y grasas, y con alto contenido en fibra. Es especialmente rico en vitamina C, esencial para la inmunidad y la salud de la piel. El colinabo tiene propiedades antioxidantes, mejora la absorción del hierro, e interviene en la formación del colágeno de piel, encías, dientes y huesos. Una sola taza de colinabo crudo contiene casi el 100 por ciento de la necesidad diaria de vitamina C.

Albóndigas de calabacín



INGREDIENTES

2 calabacines

4 patatas

1 zanahoria

2 huevos

Pan rallado

Ajo fresco, sal y pimienta a gusto

Aceite para freír

INSTRUCCIONES

01 Rallamos los calabacines y patatas, las dejamos 10 minutos con una pizca de sal para que saquen su jugo, pasado este tiempo las escurrimos en un colador.

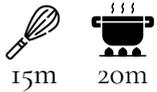
02 Rallamos la zanahoria y juntamos con el resto de ingredientes y añadimos pan al lado lo necesario para formar las albóndigas.

03 Una vez formadas las albóndigas ponerlas a freír en la cantidad de aceite deseada. Y a disfrutar.



Propiedades nutricionales: El calabacín crudo es una hortaliza con muchas propiedades para la salud, entre ellas ser rico en vitaminas y minerales, bajo en calorías y grasas, y con alto contenido en fibra. Es especialmente rico en vitamina C, esencial para la inmunidad y la salud de la piel.

Mermelada de Remolacha



INGREDIENTES

1kg Remolacha
250ml agua
100g panela o azúcar moreno
Canela al gusto

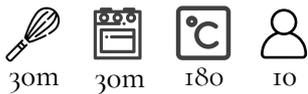
INSTRUCCIONES

- 01** Lavar la remolacha, rallar y llevar al fuego alto juntamente con el agua, cuando de el hervor bajar a fuego lento durante 20 minutos.
- 02** Agregar la panela o azúcar moreno, dejar cocer por 15 minutos más aproximadamente removiendo constantemente con cuchara de madera hasta obtener la consistencia deseada.
- 03** Echar la canela 2 minutos antes de retirar del fuego.
- 04** Dejarlo enfriar y servir.

Se puede acompañar con galletas, pan, tostadas, etc.

Propiedades nutricionales: La remolacha es rica en fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y nitratos.

Cake-pop de zanahoria



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 3 zanahorias grandes
- 1 taza aceite
- 2 tazas harina
- 2 tazas azúcar
- 1 cda levadura en polvo
- 1 lata leche condensada
- 500g chocolate negro al 70%
- Confeti de colores al gusto
- Palitos finos de helado

INSTRUCCIONES

- 01 Batir los huevos, las zanahorias y el aceite en una batidora.
- 02 Mezclar la harina y el azúcar en un bol.
- 03 Añadir las dos mezclas. A continuación, añadir la levadura.
- 04 Extender en una bandeja de horno engrasada y enharinada.
- 05 Cocer en el horno precalentado a 180°C durante 30 minutos.
- 06 Dejar enfriar el pastel.
- 07 Desmenuzar el bizcocho y mezclarlo con suficiente leche condensada para formar una masa.
- 08 Formar bolas y pincharlas con palillos.
- 09 Meter en el frigorífico para que se endurezcan.
- 10 Mientras tanto, derretir 375 g del chocolate, retirar del fuego y añadir el resto del chocolate, removiendo hasta que se derrita.
- 11 Sumergir las bolas en el chocolate y decorar con el confeti de colores.
- 12 Dejar endurecer y servir.



Atención: La zanahoria picadas en trozos grandes.



Propiedades nutricionales: La zanahoria cocida fortalece el sistema inmunitario, mejorar la salud de la vista y ayudar a la digestión.

Ensalada con semillas



15m



4

INGREDIENTES

2 tazas repollo blanco*

2 tazas repollo morado*

2 tazas zanahorias ralladas**

1 taza semillas mixtas

- calabaza, sésamo, amapola y girasol

Unas ramitas de perejil picado

*finamente picado

**Usa un rallador grande

Para la mezcla:

¼ taza aceite de oliva

1 (poquito) ajo picado

½ cdta comino en polvo

½ cdta sal

2 cdas jugo de limón

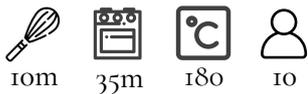
INSTRUCCIONES

- 01** Picar los repollos muy finamente para que queden trozos pequeños como si se hubiera cortado en juliana.
- 02** Ralla las zanahorias con un rallador grande que tengan grosor de aproximadamente medio centímetro.
- 03** Haz la salsa para aliñar la ensalada.
- 04** Coloca las verduras y las semillas juntas y agrega el aliño.

• Para darle más color
• también puedes
• añadir remolacha
• rallada.

Propiedades nutricionales: La col morada es rica en antioxidantes, apoya la salud digestiva, estimula el sistema inmunológico, mejora la salud ósea y tiene propiedades anti-inflamatorias. La col blanca tiene también propiedades anti-inflamatorias y calmantes, cicatrizantes, es rica en antioxidantes, y además contiene vitamina C y E.

Pan de calabacín y queso



10m 35m 180 10

INGREDIENTES

- 100g harina de maíz
- 100g harina de garbanzos
- 100g harina de arroz o avena
- 120g calabacín rallado*
- 120g queso (mozzarella o cualquier otro)
- 120g yogurt
- 1 cdtá bicarbonato de sodio
- 1 huevo grande

Sal al gusto

*Sin escurrir el agua del calabacín

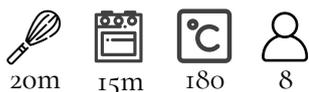
INSTRUCCIONES

- 01 Ralla el calabacín y apártalo en un bol.
- 02 Mezcla todos los ingredientes secos en un bol: la harina de maíz, la de garbanzos, la de arroz o avena y bicarbonato.
- 03 En el bol del calabacín, echa todos los ingredientes húmedos: el yogurt, el huevo y bate la mezcla.
- 04 Añade el queso a la mezcla húmeda y luego mezcla los ingredientes secos en la mezcla húmeda.
- 05 Poner en el molde y al horno a 180°C precalentado

Atención: Cuida con la sal, considera la salinidad que proporciona el queso.

Propiedades nutricionales: El calabacín crudo es una hortaliza con muchas propiedades para la salud, entre ellas ser rico en vitaminas y minerales, bajo en calorías y grasas, y con alto contenido en fibra. Es especialmente rico en vitamina C, esencial para la inmunidad y la salud de la piel.

Rulo de espinaca



INGREDIENTES

500g trigo sarraceno*

1 puñado grande de espinacas

17g salvado de psyllium

170-200ml agua

Sal al gusto

*verde crudo hidratado, 350g sin hidratar

Para el relleno:

150g anacardos*

150g tofu

Zumo de 1 limón (50 ml)

50ml agua

Sal al gusto

1 manojo de eneldo

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

Opcional: 1 cda levadura nutricional

*hidratados (aprox. 120g sin hidratar)

INSTRUCCIONES

01 Hidratar el trigo sarraceno durante toda la noche (mínimo 8 horas). Usar trigo sarraceno verde crudo, no el marrón tostado. Al día siguiente, escurrir y enjuagar bien.

02 En una batidora, mezclar el trigo sarraceno hidratado, las espinacas (crudas o congeladas), el agua y el psyllium. Si no tienes psyllium, puedes usar semillas de lino o chía molidas (esto cambiará el color). Triturar hasta obtener una mezcla homogénea. Si la batidora no es muy potente, añadir el psyllium al final tras triturar el resto.

03 Extender la mezcla sobre una bandeja con papel de hornear, formando una capa de 0,5 - 1 cm de grosor. Hornear a 180°C durante 15 minutos. Vigilar para que no se tueste demasiado.

Preparación de la crema de anacardos y tofu:

04 Hidratar los anacardos durante al menos 3 horas. Luego, triturarlos junto con el tofu, el zumo de limón y el agua. Si el tofu ya tiene sal, no es necesario añadir más. Batir hasta obtener una crema suave.

05 Pasar la crema a un bol y agregar el eneldo picado. Si la crema queda muy líquida, añadir una cucharada de levadura nutricional y mezclar bien.

06 Sacar la base de espinacas del horno y dejar enfriar un poco. Luego, extender la crema sobre ella y añadir los pimientos en tiras para darle un toque crujiente. No aplicar la crema hasta los bordes para evitar que se salga al enrollar. Enrollar con cuidado y refrigerar durante al menos 4-5 horas o toda la noche.

Propiedades nutricionales: La espinaca es rica en vitamina A, vitamina C, vitamina B, vitamina E y vitamina F y minerales como el hierro, potasio, magnesio, manganeso. Su alto contenido en fibra nos hace mejorar el tránsito intestinal incluso nos protege el estómago evitando la úlcera gástrica.

Alérgenos



Apio



Soja



Sésamo



Cacahuete



Frutos secos



Leche



Mostaza



Gluten



Huevos



Maíz



Pescado



Aguacate



Scan me!