



Ideas de **recetas**



DESAYUNO

- Porridge de avena con frutos rojos
- Pudín de chía con arándanos
- Tostada integral con aguacate, tomate y huevo



COMIDA

- Crema de brócoli y almendras
- Garbanzos con espinacas
- Pisto de verduras



CENA

- Ensalada de aguacate, mango y rúcula
- Crema de calabaza y zanahoria
- Tartar de langostinos con aguacate y granada



Porridge de avena

INGREDIENTES

- 1 tazón de agua, bebida vegetal o leche
- 2 cucharadas soperas de avena integral
- 1/2 plátano maduro
- Frutos rojos: arándanos, frambuesas, moras, grosellas, etc.

ELABORACIÓN

1. Colocar el líquido en una olla a hervir.
2. Echar los copos de avena o harina de avena y remover hasta que espese.
3. Bajar el fuego al mínimo.
4. Añadir el plátano y seguir removiendo. Una vez cocinado, sobre unos 2 minutos, retirar y añadir los frutos rojos.
5. Como toque final añadir 1 onza de chocolate negro mínimo 80% y canela de ceilan al gusto si se quiere.



Pudin de chía

INGREDIENTES

- 1 vaso de leche, bebida vegetal o yogur
- 1 cucharada sopera de chía
- Arándanos
- 1 pieza de chocolate negro min 85%
- Puñadito frutos secos

ELABORACIÓN

1. Mezclamos en un vaso o recipiente la leche o bebida vegetal o yogur con las semillas de chía. La dejamos en la nevera unas horas (por la mañana si es para merendar).
2. Una vez pasadas las horas, añadimos la fruta al gusto, unos pocos frutos secos y ¡a disfrutar!



Tostada con aguacate, tomate y huevo

INGREDIENTES

- 2 tostadas de pan

- 8 tomates cherry u otro tipo cortados en mitades

- 1 aguacate cortado en láminas

- Pan integral de calidad

- Huevo a la plancha o duro

ELABORACIÓN

1. Disponer sobre las tostadas el aguacate cortado en láminas y los tomatitos cherry.
2. Añadir el huevo a la plancha o duro.
3. ¡Disfrutar!



Crema de brócoli y almendras

INGREDIENTES

- 3 puerros medios
- 1 brócoli pequeño (unos 250 g)
- 500 ml aprox. de caldo de pollo o verduras
- 2 puñados de almendras sin piel remojadas 4 h.
- Hierbas aromáticas: orégano y tomillo
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Sofreír los puerros cortados en trozos pequeños con un chorrito de aceite hasta que queden un poco dorados. Salpimentar.
2. Añadir el brócoli y las almendras, y saltear 2 min.
3. Añadir el caldo hasta justo cubrir las verduras.
4. Cocinar 20 min.
5. Triturar con una batidora.



Garbanzos con espinacas

INGREDIENTES / 2 personas

- 300 gr de espinacas
- 2 dientes de ajo, picados
- Jengibre fresco, rallado
- 1 cebolla roja, en juliana fina
- Cúrcuma, media cucharadita
- Caldo de pollo o de verduras
- Garbanzos cocidos, 1 bote grande

ELABORACIÓN

1. Pon una sartén a fuego medio con aceite de oliva.
2. Añade el ajo + el jengibre + la cebolla y sazona. Rehoga durante 5 minutos o hasta que las verduras se doren un poco.
3. Añade la cúrcuma rápidamente, remueve constantemente durante 30 segundos y añade las espinacas. Remueve hasta que reduzcan un poco y añade los garbanzos. Lo mezclamos bien.
4. Cubrir con caldo o agua y cocinar a fuego medio unos 15-20 min.



Pisto de verduras

INGREDIENTES

- Berenjenas
- Calabacín
- Dientes de ajo
- Tomate rojo y maduro
- Cebolla
- Pimiento verde y rojo
- Agua o caldo

ELABORACIÓN

1. Limpiamos y picamos toda la verdura en dados regulares (por separado).
2. Laminamos el ajo y troceamos el tomate pelado. También podemos usar tomate triturado.
3. Ponemos primero la cebolla y pimiento. Cuando empiecen a estar pochados añadimos el ajo laminado, el calabacín y la berenjena cortada a cuadraditos pequeños para que se nos haga mejor y finalmente, añadimos el tomate.
4. Dejamos cocinar a fuego lento y rectificamos de sal.
5. Dejar reposar y servir caliente, espolvoreado con un poco de perejil.



Ensalada de aguacate, mango y rúcula

INGREDIENTES / 2 personas

- Rúcula

- 1 aguacate

- Cebolla morada

- 1 mango

Para la vinagreta:

mezclar 1 cucharada vinagre + 4 cucharadas zumo de naranja + 2 cucharadas de zumo de limón + 4 cucharadas de aceite de oliva + 1/2 cucharadita de comino + sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

Poner todos los ingredientes de la vinagreta en un frasco y mezclar.

Mezcle las hojas de rúcula con la mitad de la vinagreta y servir en una fuente o bandeja de ensalada.

Añadir el mango, el aguacate y las rodajas de cebolla a la mezcla de rúcula, y verter el resto del aderezo encima de la ensalada. Servir inmediatamente.



Crema de calabaza, calabacín, zanahoria y puerro

INGREDIENTES

Calabaza 500 gr

1 calabacín pequeño

Puerro y cebolla al gusto

2 zanahorias grandes

Ajo

1 patata o boniato

ELABORACIÓN

Rehogamos el puerro con la cebolla y el ajo.

A continuación, añadir la calabaza y el calabacín cortados a dados y el seguir removiendo.

Por último, agregar el boniato o patata y rehogar unos minutos más.

Cubrir con agua y dejar hervir unos 20 min aprox o hasta que la patata o boniato estén tiernos. Escurrir todo y pasar por una batidora.



Tartar de langostinos con aguacate y granada

INGREDIENTES / 2 personas

- 12 langostinos

- 1 aguacate

- 1/2 granada

- 1/2 cebolleta

- 1 lima

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

- Sal

ELABORACIÓN

1. Pelamos los langostinos y los cortamos en trozos pequeños. Rallamos y exprimimos la lima, añadiendo su zumo en un bol. Le agregamos el aceite de oliva y revolvemos para hacer una marinada, a la que incorporamos los langostinos y dejamos macerar durante diez minutos.
2. En una fuente desgranamos la semilla de granada, que juntaremos con el aguacate picado en dados pequeños. y la cebolleta troceada. Incorporamos los langostinos macerados, salamos y emplatamos utilizando un aro por comensal. Espolvoreamos con la ralladura de lima.