

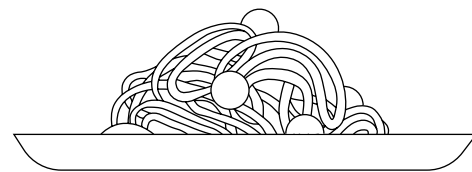


Espaguetis de carbassó

Ingredients

- 2 carbassons
- 200g de tomàquets xerri
- 100g de gambetes pelades
- 2 dents d'all
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- Sal
- Pebre

Racions 2



Preparació

1. Picar l'all i rentar els tomàquets xerri, reservar.
2. Amb un espiralitzador de verdures fer els espaguetis de carbassó.
3. En una paella estovar l'all amb l'oli d'oliva. Afegir les gambetes, els tomàquets xerri, la sal i el pebre. Quan les gambetes estiguin cuites afegir els espaguetis de carbassó i saltejar dos minuts (si es deixen més temps quedaràn tous).
4. Servir amb herbes fresques, fruits secs picats per damunt.

Hummus de mongetes negres (azuki)

Ingredients

- 200g d'azuki cuits de pot
- 1 cullerada sopera de suc de llimona
- 1 cullerada sopera de tahini
- 1 dent d'all
- 1/2 cullerada de postre de sal (opcional)
- 1/2 tassa d'aigua o brou de coccio

Racions 2

Preparació

1. Posar els azuki en una batidora de mà o robot de cuina amb el suc de llimona, tahini, all, sal i l'aigua. Batre fins obtenir una crema homogènia. També es pot fer hummus amb altres llegums com cigró, llentia o la mongeta blanca, i substituir part de les llegums per verdures (carbassa al forn, pebrot escalivat, etc.).
2. Servir amb bastonets de pastanaga, cogombre, pebrot, carbassó,...



Guacamole

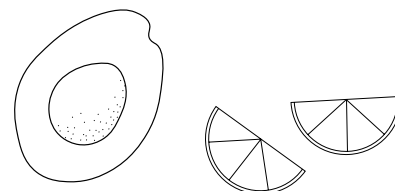
Ingredients

- 2 alvocat madurs
- 1 tomàquet
- 1/2 ceba tendra
- El suc d'una llima

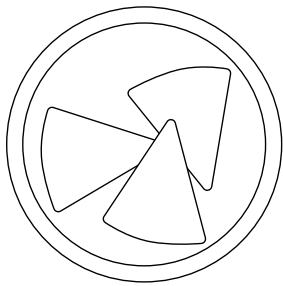
Racions 2-4

Preparació

1. Picar el tomàquet i la ceba en trossets petits.
2. Treure la polpa dels avocats, col·locar en un bol i triturar amb una forquilla.
3. Afegir el tomàquet, la ceba i el suc de llimona, salpebrar i barreja bé tots els ingredients.
4. Servir amb torradetes de pa, bastonets de verdures, etc.



Crep de cigró



Ingredients

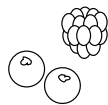
- 130g de farina de cigrons
- 315 ml d'aigua
- 1 cullerada de suc de llimona
- 1/2 cullerada de postres de sal

Racions 6-7 creps

Preparació

1. Afegir tots els ingredients en un bol i remoure amb una forquilla o amb unes varilles fins que els ingredients estiguin totalment integrats. Deixar reposar la massa 30 minuts al frigorífic.
2. Calentar una paella untada amb una mica d'oli d'oliva i afegir un cullerot petit de massa, repartir per tota la paella.
3. Cuinar a foc lent o fins que la massa es torni fosca i donar la volta a la crep. Dorar la crep per l'altra banda i treure-la de la paella i col·locar-la en un plat.

Gelat cremós de iogurt amb fruits del bosc



Ingredients

- 4 iogurts naturals sense sucre afegit
- 125 de nabius, gerds o mores
- Edulcorant (stevia, xilitol, eritritol)

Racions 4

Preparació

1. Calentar un cassó i posar els fruits del bosc amb l'edulcorant i coure a foc baix fins que s'estovin.
2. Deixar refredar i triturar amb el iogurt.
3. Col·locar en un recipient i congelar. Durant les primeres 4h treure del congelador i remoure amb una forquilla o varilles per evitar que cristalitzi.
4. Servir en un bol.

Llet merengada amb edulcorant

Ingredients

- 500ml de llet semidesnatada o beguda vegetal (arròs, civada,..)
- La pell de 1/2 llimona ratllada i 1/2 pell sense ratllar
- 1 branca petita de canyell
- Canyella en pols



Racions 4

Preparació

1. En un cassó calentar la llet o la beguda vegetal amb la pell de la llimona, la branca de canyella i l'edulcorant. Quan arrenqui al bull apagar i deixar infundir 10-15 minuts tapat. Treure la pell de llimona i la branca de canyella, deixar refredar i reservar al frigorífic.
2. Picar gel en una batidora o processador. Incorporar la llimona ratllada a la llet i servir en gots o tasses altes amb el gel picat i canyella en pols.

Gelat de plàtan i cacau

Ingredients

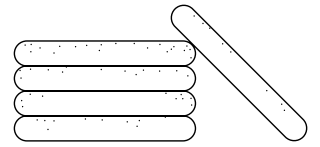
- 2 plàtans molt madurs i congelats
- 4 cullerades de cacau en pols

Racions 2-4

Preparació

1. Trossejar els plàtans en 3-4 trossos y posar al congelador la nit anterior.
2. Col·locar els plàtans congelats en una batidora o processador d'aliments i batre fins obtenir consistència de gelat cremosa.
3. Afegir el cacau i tornar a batre.
4. Servir ràpidament o congelar al frigorífic en un recipient hermètic.

Galetes de civada i plàtan



Ingredients

- 3 plàtans madurs
- 75g de flocs de civada
- 30g de farina d'ametlla o nous o avellanes picades fines
- Canyella en pols

Racions 12 galetes

Preparació

1. Aixafar els plàtans en un bol. Afegir els flocs de civada, els fruits secs i la canyella. Es poden afegir panses, dàtils, trossets de xocolata negra,..
2. Forrar una plata apte pel forn i fer boletes de massa amb les mans i aixafar-les. Coure a 180oC durant aproximadament 20 minuts.