



Espaguetis de calabacín

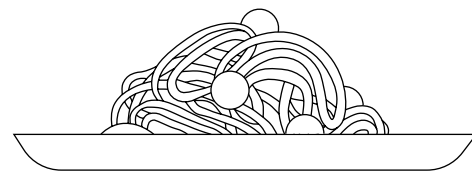
Ingredientes

- 2 calabacines
- 200g de tomates cherri
- 100g de gambitas peladas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta

Raciones 2

Preparación

1. Picar el ajo y lavar los tomates cherri, reservar.
2. Con un espiralizador de verduras hacer los espaguetis de calabacín.
3. En una sartén pochar el ajo con el aceite de oliva. Añadir las gambitas, los tomates cherri, la sal y la pimienta. Cuando las gambitas estén cocidas añadir los espaguetis de calabacín y saltear dos minutos (si se dejan más tiempo quedarán blandos).
4. Servir con hierbas frescas, frutos secos por encima, aguacate, etc.



Hummus de judías negras (azuki)

Ingredientes

- 200g de azuki cocidas envasadas
- 1 cucharada soperas de zumo de limón
- 1 cucharada soperas de tahini
- 1 diente de ajo
- 1/2 cucharada de postre de sal (opcional)
- 1/2 taza de agua o caldo de cocción

Raciones 2

Preparación

1. Poner los azuki en una batidora de vaso o robot de cocina con el zumo de limón, tahini, ajo, sal y el agua. Batir hasta obtener una crema homogénea. También se puede hacer humus con otras legumbres como garbanzo, lenteja o judía blanca, y sustituir parte de las legumbres por verduras (calabaza al horno, pimiento asado, etc.)
2. Servir con bastoncitos de zanahoria, pepino, pimiento, calabacín,...



Guacamole

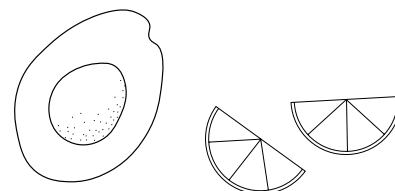
Ingredientes

- 2 aguacates maduros
- 1 tomate
- 1/2 cebolla tierna
- El zumo de una lima

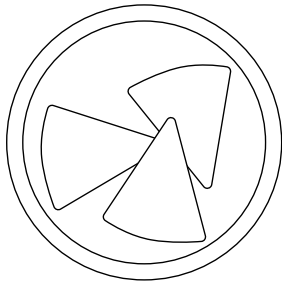
Raciones 2-4

Preparación

1. Picar el tomate con la cebolla en trocitos pequeños.
2. Sacar la pupa de los aguacates, colocar en un bol y triturar con un tenedor.
3. Añadir el tomate, la cebolla, el ajo y el zumo de limón, salpimentar y mezclar bien todos los ingredientes.
4. Servir con tostaditas de pan, bastoncitos de verduras, etc.



Crep de garbanzo



Ingredientes

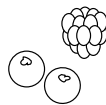
- 130g de harina de garbanzos
- 315 ml de agua
- 1 cucharada sopera de zumo de limón
- 1/2 cucharada sopera de postre de sal

Raciones 6-7 creps

Preparación

1. Añadir todos los ingredientes en un bol y remover con un tenedor o unes varillas hasta que los ingredientes estén totalmente integrados. Dejar reposar la masa 30 minutos en la nevera.
2. Calentar una sartén untada con un poco de aceite de oliva y añadir un cucharón pequeño de masa, repartir por toda la paella.
3. Cocinar a fuego lento o hasta que la masa se vuelva oscura y dar la vuelta a la crep. Dorar la crep por el otro lado y sacarla de la sartén y colocar en un plato.

Helado cremoso de yogur con frutos del bosque



Ingredientes

- 4 yogures naturales sin azúcar añadido
- 125 de arándanos, frambuesas o móras
- Edulcorante (estevia, xilitol, eritritol)

Raciones 4

Preparación

1. Calentar un cazo y poner los frutos del bosque con el edulcorante a fuego bajo hasta que se ablanden.
2. Dejar enfriar y triturar con el yogur.
3. Colocar en un recipiente y congelar. Durante las primeras 4 horas sacar del congelador i remover con un tenedor o varillas para evitar que cristalice.
4. Servir en un bol.

Leche merengada con edulcorante

Ingredientes

- 500ml de leche semidesnatada o bebida vegetal (arroz, avena..)
- La piel de 1/2 limón rallada 1/2 piel sin rallar
- 1 rama pequeña de canela
- Canela en polvo



Raciones 4

Preparación

1. En un cazo calentar la leche o la bebida vegetal con la piel del limón, la rama de canela y el edulcorante. Cuando empiece a hervir apagar el fuego y dejar infundir 10-15 minutos tapado. Sacar la piel del limón y la rama de canela, dejar enfriar y reservar en la nevera.
2. Picar hielo en una batidora o procesador. Incorporar el limón rallado y servir en vasos o tazas altas con el hielo picado y canela en polvo.

Helado de plátano y cacao

Ingredientes

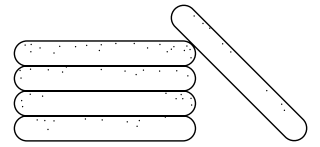
- 2 plátanos muy maduros y congelados
- 4 cucharadas de cacao en polvo

Raciones 2-4

Preparación

1. Trocear los plátanos en 3-4 trozos y poner en el congelador la noche anterior.
2. Colocar los plátanos congelados en una batidora o procesador de alimentos y batir hasta obtener consistència de helado cremosa.
3. Añadir el cacao y volver a batir
4. Servir rápidamente o congelar en un recipiente hermético.

Galletas de avena i plátano



Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- 75g de copos de avena
- 30g de harina de almendra o nueces avellanas picadas fina
- Canela en polvo

Raciones 12 galletas

Preparación

1. Chafar los plátanos en un bol. Añadir los copos de avena, los Frutos secos y la canela. Se pueden añadir pasas, dátiles, trocitos de chocolate negro,...
2. Forrar una bandeja apta para el horno y hacer bolitas de masa con las manos y aplastarlas para dar forma redonda. Cocer a 180°C durante aproximadamente 20 minutos.