

Porridge 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

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

Pudín de chia

Ingredientes:

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



Elaboración

- Mezclamos en un vaso o recipiente la leche o bebida vegetal o yogur con las semillas de chia . La dejamos en la nevera unas horas (por la mañana si es para merendar)
- 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

- Disponer sobre las tostadas el aguacate cortado en láminas y los tomatitos cherry.
- Añadir el huevo a la plancha o duro
- 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 4h
- Hierbas aromáticas: orégano y tomillo
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra



Elaboración

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

Garbanzos con espinacas

Ingredientes 2 personas:

- 300 gr 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

- Pon una sartén a fuego medio con aceite de oliva.
- Añade el ajo + el jengibre + la cebolla y sazona. Rehoga durante 5 minutos o hasta que las verduras se doren un poco.
- 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.
- 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

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

Ensalada de aguacate, mango y rúcula

Ingredientes 2 pax:

- 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

Ingredientes: **puerro**

- Calabaza 500 gr
- 1 calabacín pequeño
- Puerro y Cebolla al gusto
- 2 zanahorias grandes
- Ajo
- 1 patata o boniato



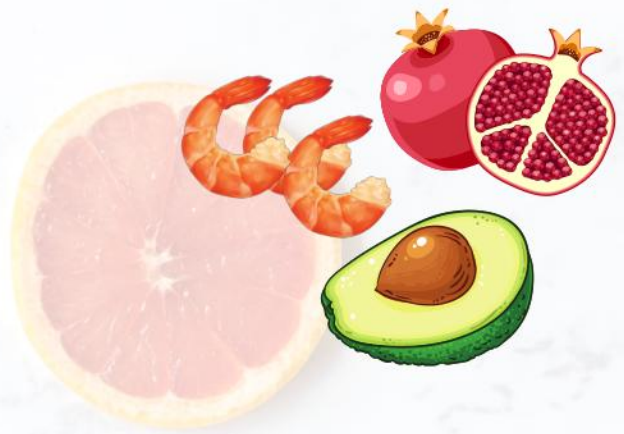
Elaboración

- 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 para 2 pax:

- 12 Langostinos
- 1 Aguacate
- 1/2 Granada
- 1/2 cebolleta
- 1 Lima
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal



Elaboración

- 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.
- 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.