

Croqueta de zanahoria

2 zanahoria

1 pimiento rojo

1 taza de cebollín

5 cucharadas de harina de garbanzos

Pan rallado

Aceite de oliva

Pimienta

Curry

PREPARACIÓN

Rallar la zanahoria y agregar sal, pimienta, cebollín y curry. Saltear.

Mezclar la harina con agua hasta formar una, mezcla que parezca huevo batido.

Formar las croquetas y pasar por la harina y luego al pan hornear 180 por 30 minutos.

Pancitos de yuca

300 grs de yuca sancochada

2 huevos

2 tazas de queso feta / mozzarella o ricota

2 cucharadas de queso parmesano

1 cucharadita de polvo de hornear

4 cucharadas de maicena

1 cucharadita de perejil picante

Orégano al gusto

sal al gusto

Preparación

- 1- Precalienta el horno a 200c -400f
- 2- Prepara una bandeja engrasando o un mat de silicona
- 3- Hervir la yuca / esperar que se enfríe y convertir en masa o pure en un procesador
- 4- En un bowl combina todos los ingredientes juntos con la masa de yuca
- 4- Dejar que la masa repose 5 min
- 6- Dale forma a tus panes como prefieras /ayúdate con maicena si queda pegajosa
- 7-Coloca los pancitos en la bandeja
- 8-Hornea 25 mins. hasta que estén doraditos

Buñuelos de calabacín

2 calabacín

1 taza de queso ricotta

1 huevo

½ taza de pan rallado

4 cucharadas de aceite de oliva

Sal

Pimienta

Ralladura de limón

Procedimiento

Cortar el calabacín en bastoncitos (palitos) y mezclar con el queso, huevo, ricotta, ralladura de limón, sal y pimienta. Mezclar con el pan y llevar a la nevera para reposar por 20 minutos.

Poner en una bandeja 1 o 2 cucharadas de cada buñuelo, aplanar y al horno a 350 grados por 20-25 minutos.

Vinagreta de albahaca y ajo

¼ taza de aceite de oliva

4 ½ cucharaditas de vinagre

¼ cucharadita de mostaza

¼ cucharadita de albahaca seca

1/8 cucharadita de ajo en polvo

Sal

Dressing

1 cucharada de cebolla

1 diente de ajo

2 cucharada de jugo de limón

2 cucharada de vinagre

2 cucharadita de mostaza

¼ de sal

Pizca de comino

Soufflé de brócoli

1 taza de brócoli rallado

3 huevos

1 cebolla picada o rallada

1-4 taza de queso mozzarella rallada

2 cucharada de queso parmesano

sal al gusto



procedimiento

unir todos los ingredientes y llevar al horno a 180 grados por 15 minutos.

Granola casera

300 gramos copos de avena

65 grs azúcar crema o monkfriut

20 grs uvas pasas

½ cucharadita de canela molida

6 cucharadas de miel

Aceite de coco

Vainilla

Almendra

Nueces

Semillas de auyama

Semillas ajonjolí

Cajuil

preparación

unir todo

15-30 minutos al horno.

Granola keto

50 grs almendras
50 grs pecanas
50grs coco seco
20 grs semillas girasol
10 grs calabaza
40 grs harina de linaza



Unir todo en el procesador y agregar la harina de linaza. Llevar al horno por 15-30 minutos a 180 gr.

Barras de granola de chocolate

Ingredientes:

1/3 taza de almendras
1 taza de mantequilla de maní
1/4 taza de leche de almendra
1/2 taza de sirop de maple
1 cucharadita de vainilla
2 1/2 taza de avena
1 taza de cereal de arroz Brown
1/2 taza de chocolate negro
1/2 taza de cramberries

Procedimiento

Unir todos los ingredientes menos el chocolate. Llevar al horno por 20 minutos a 160 grados. Esperar que se enfríe por 10 minutos y cubrir con 1/4 taza de chocolate negro derretido y esperar 30 minutos.

CANELONES RELLENOS DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- Coliflor
- Crema agria
- Zanahoria
- Puerro
- Aceite de oliva
- 2 Huevos
- Sal y pimienta
- Canelones
- Queso rallado
- Salsa de tomate (salsa pomodoro)

preparación:

Limpiar la coliflor y partirlas en rosetas. Lavar y pelar la zanahoria y picarlas finas, limpiar el puerro y cortarlo en aros finos.

Calentar el aceite y sin dejar de mover echar la verdura unos 5 min. Luego añadir los huevos retirar del fuego y añadir la crema agria.

Poner el horno a 200. Reparta un poco de la salsa pomodoro por el fondo, rellene los canelones con el guiso de verduras y colocar en la fuente.

Verter el resto de la salsa y gratinar unos 20 min. Esparza la salsa de tomate y queso rallado por encima. Servir y decorar con cebollín.

Salsa Pomodoro

Ingredientes:

- 1 Lata de Tomate
- 1 Diente de Ajo
- ½ Cebolla Blanca
- Cilantro
- Albahaca
- Romero
- Tomillo
- Orégano ancho
- Cilantro Ancho
- Orégano
- Sal
- Azúcar

Preparación:

Poner todos los ingredientes en una olla hasta romper el tomate.

Dejar refrescar luego licuar, llevar al fuego y rectificar la sal y la azúcar si está muy ácido.

CALDO DE VEGETALES

Ingredientes:

- 1 zanahoria cortada en rueditas bien finas
- 1 cebolla en cuatro
- 1 Bouquet Garni (un tallo de apio, hoja de laurel, cilantro)
- 2 tallos de puerro
- 1 tallo de apio picado a dados
- 8 tazas de agua (la más fría que se pueda conseguir)

PREPARACION:

Poner todos los ingredientes en una olla. Agregar las ocho tazas de agua y dejar hervir. Bajar el fuego y dejar unos 30 minutos. Colar y dejar fría enfriar.

Sopa thai al curry

Ingredientes:

1 dado de jengibre de unos 2 cm
2 cucharadas de aceite de oliva
1 pimiento rojo pequeño cortado a cuadraditos de más o menos 2 cm
1 taza de champiñones laminados
1 taza de zanahoria
1 taza de zucchini
4 dientes de ajo picados pequeñitos
1 cucharada de curry
1 cucharada de pimentón dulce
4 tazas de caldo vegetal
1 lata de leche de coco
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de salsa de soja
Cilantro fresco
Fideos orientales

Preparación:

Ponemos una olla a fuego medio y calentamos las dos cucharadas de aceite y sofreímos el ajo, el jengibre, los champiñones, demás vegetales y el pimiento rojo 3 o 4 minutos. Añadimos el curry y el pimentón y cocinamos otro minuto hasta que se deshaga. Agregar los demás vegetales.

Añadimos la leche de coco, el caldo vegetal, el azúcar y la salsa de soja, llevamos a ebullición y dejamos hervir unos 15 minutos. Decoramos con hojas de cilantro fresco.