Recetas Navideñas

Sin gluten
Sin harinas refinadas
Sin azúcares simples
Sencillas y ricas

JUAN LLORCA
KIDS INSPIRED FOOD

Muffins de arándanos

INGREDIENTES:

180gr de harina de avena
16gr de levadura en polvo.
Pizca de sal
½ cucharadita de canela en polvo
1 huevo
4 cucharadas de aceite AOVE
200gr de yogur natural o de soja
6 dátiles (2 cucharadas de pasta)
55gr de bebida de avena,soja o leche
50gr de arándanos frescos
50gr de orejones

ELABORACIÓN:

Precalentar el horno a 180ºC y preparar el molde de muffins engrasados con un poquito de aceite o papel para muffins.

En un bol, añadir la harina, la levadura, la canela y mezclar bien.

Triturar en el procesador o con la batidora el huevo, los dátiles, el yogur ,la leche y el Aove hasta que queden bien integrados todos lo ingredientes.

Mezclar las dos partes hasta obtener una masa homogénea y sin grumos, añadir los arándanos y los orejones troceados y integrar en la masa.

Divide la mezcla en los moldes sin llenarlos mucho y hornear unos 20 min.

Antes de sacar del horno comprobar si están completamente cocidos pinchando con un palillo, y si sale limpio es que están listos.

Dejar enfriar y a disfrutar!

fudge de chocolate

INGREDIENTES:

100gr de frutos secos (nueces, semillas de calabaza, de girasol, pasas, avellanas picadas, pistachos, etc.)
2 cucharadas soperas colmadas de crema de almendras o de cacahuete
1 cucharada de almendra molida
1 cucharadita de canela polvo
40gr de copos de avena finos
4 datiles medjoul triturados o 2 cucharadas de pasta
150gr de chocolate puro sin azucares añadidos

ELABORACIÓN:

En un bowl, mezclar todos los frutos secos picados, la avena, la almendra molida y el jengibre.

Fundir el chocolate al baño maría o al microondas, cuando este bien fundido, añadir la crema de almendras y los dátiles triturados, mezclar con la ayuda de unas varillas hasta qué quede una crema sin grumos.

Verter al bowl donde tenemos los frutos secos con los demás ingredientes y mezclar bien.

Forrar un molde de plum cake o rectangular de unos 25x10 cm con papel de horno.

Añadir la mezcla al molde y aplastar bien con la ayuda de una cuchara, espátula o con las manos, tiene quedar una superficie bien plana y compacta.

Enfriar en nevera o congelador durante unos 30 min.

Conservar en nevera.

JUAN LLORCA · KIDS INSPIRED FOOD ·

Paté de habitas

INGREDIENTES:

1 puñado de hojas frescas de hierbabuena
100gr de guisantes en conserva
100gr de habitas en conserva
3 cucharadas de AOVE
Pizca de sal
Pimienta negra molida al gusto
1/2 limón exprimido
2 cucharadas de parmesano rallado

ELABORACIÓN:

Lavar las hojas de hierbabuena y picarlas finamente con un cuchillo.

En un robot de cocina o en una batidora triturar todos los ingredientes menos el partisano
rallado y la hierbabuena hasta que quede cremoso.

Rectificar de sabor, añadirle el parmesano rallado y la hierbabuena, mezclar un poquito para que se integren bien en el paté.

Acompañar sobre tostas de pan, crudites, crackers, o el pan que más te guste.

Decorar con unas habitas, un poco de partisano rallado y un chorrito de AOVE.

Utensilios

Lenguas o espátulas.
Cucharas soperas.
1 molde de muffins para 6-12 unidades.
12 capsulas para muffins.
1 varillas de cocina.
1 medidor de tazas.
1 vaso medidor.
1 bascula de cocina.
3 bowls grandes.
2 bowls pequeños.
Bowls pequeños para los ingredientes.
1 cuchillos y 1 puntilla.
1 tabla de cortar.
2 cazos u ollas pequeñas.
Papel de horno.
Procesador de alimentos o batidora.
1 rallador.
1 molde de plum cake rectangular(de 25x10cm.).
Paño de cocina.
Papel de cocina.

Ingredientes

100gr. de semillas de calabaza.
100gr. de nueces.
100gr. de pasas.
100gr. de avellanas tostadas.
100gr. de anacardos crudos.
100gr. de pistachos pelados.
200gr. De crema de almendras tostadas o crema de cacahuete.
100gr. De coco rallado.
Canela en polvo
300gr.de copos de avena finos.
15unidades de dátiles medjoul.
200gr.de chocolate cobertura puro mínimo 70%
1 bandeja de hierbabuena fresca.
100gr. De guisantes en conserva.
100gr. De habitas baby en conserva en aceite de oliva.
1l. De aceite de oliva.
1kg. Sal.
Pimienta molida.
Jengibre en polvo.
Levadura royal.
2 unidades de limones.
200gr queso parmesano rallado.
500gr. De harina avena sin gluten.
6u. De huevos camperos.
2 yogures naturales griegos.
1l. De leche soja.
1 bandeja de arándanos frescos.
100gr. De orejones.

feliz Navidad

@juanllorca

www.juanllorca.com