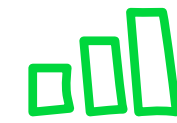


TOSTA DE CHERRY, FRESAS Y SU VINAGRETA



4 RACIONES



FÁCIL



10 MIN.

INGREDIENTES

1 caja de tomates Cherry
100g de fresas
Sal y Pimienta
AOVE

VINAGRETA:

Vinagre de manzana
Mostaza antigua
Aceite de sésamo o AOVE
1 vaina de apio picado
Sésamo tostado
Cebollino fresco

Pan Wasa o integral

150gr anacardostostados

Lavamos y cortamos los tomates a la mitad y las fresas para que nos queden de un tamaño uniforme y sean fáciles de comer a bocados.

Picamos el cebollino fresco y reservamos para ponérselo por encima.

PARA LA VINAGRETA:

Picamos el apio muy pequeñito, añadimos con una cucharada de vinagre, una de mostaza, 4/6 de aceite, el sésamo, y mezclamos bien hasta que emulsione y nos quede todo bien integrado.

Agregamos los tomates y fresas a la vinagreta y mezclamos.

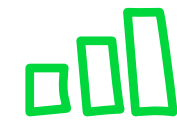
Sobre nuestro pan tostado ponemos la mezcla de todo, unas dos cucharadas, añadimos los anacardos picados por encima para darle un toque crujiente y temiéramos con el cebollino picado.

Y listo!

ROLLITO NEM DE REPOLLO, CHIPOTLE Y SALMÓN



4 RACIONES



FÁCIL



20 MIN.

INGREDIENTES

1 lechuga Iceberg o romana
Mahonesa casera
Salsa de chipotle ahumado
100g Salmón al natural a la plancha, horno o cocido

1 diente de ajo
1/2 cebolla
1/4 col lombarda
1/2 repollo
2 manzanas
3 zanahorias
Cilantro fresco
Hierbabuena fresca
AOVE
Avellanas tostadas
Sal

Mezclamos la mahonesa con el chipotle. Cortamos el repollo en juliana, rallamos la manzana y la zanahoria.

Mezclamos nuestra mahonesa casera o comprada con el repollo, la manzana y la zanahoria. Y le añadimos una pizca de sal.

Cortamos en juliana el ajo, la col lombarda y la cebolla. Y lo salteamos todo en una sartén con aceite de oliva y sal.

Cogemos el cilantro y la hierbabuena y lo picamos.

Deshojamos la lechuga y guardamos las hojas más grandes para hacer nuestros rollitos.

Cocinamos el salmón y lo desmigamos.

AL LÍO!

Ponemos en la hoja de lechuga como base el salteado de verduras.

Añadimos la ensalada de repollo.

Agregamos el salmón desmigado.

Cerramos la hoja de lechuga formando un rollito.

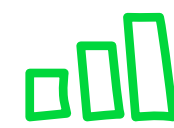
Y terminamos decorando con las hierbas frescas, las avellanas picadas y un poco de más de nuestra mahonesa por encima.

Te lo comes a bocados, y disfrutas!

BEBIDA CALIENTE DE CALABAZA ESPECIADA



4-6 RACIONES



FÁCIL



45 MIN.

INGREDIENTES

1 calabaza cacahuete

Canela

Nuez moscada

Ralladura de 1 limón

120g pasta de dátíl o eritritol

1/2 litro de bebida vegetal o

leche

200g yogur de coco

Pipas de calabaza

AOVE

Ras el Hanout

Pelamos y cortamos la calabaza. La cocemos en abundante agua hasta que esté blanda o la asamos en el horno. (aproximadamente unos 40 minutos).

Ponemos en un recipiente apto para triturar: la calabaza, la canela, la nuez moscada, la ralladura de limón, la pasta de dátíl, la leche y el yogur. Trituramos y colamos para que nos quede más fina.

Tostamos las pipas de calabaza en una sartén junto al aceite de oliva y el Ras el Hanout, para darle ese toque crujiente y picante a la bebida. Pero puedes usar la especia que quieras.

AL LÍO!

Servimos la bebida caliente en una bonita taza o en tu preferida.

Le agregas las pipas de calabaza especiadas por encima.

Y disfrutas.

Puedes hacerla más o menos líquida añadiendo más o menos leche o bebida vegetal.