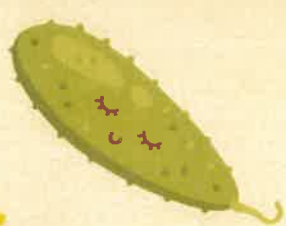




BÉRRIZ RECETAS SALUDABLES



Comer bien también puede
cambiar el mundo.



FUNDACIÓN COLEGIO
BÉRRIZ



ECOESCUELAS



CARTA DE PRESENTACIÓN.

Hola amigos del Beñiz, somos Teddy, Copito y Coco.
Estamos aquí para contaros cómo nos podéis ayudar.
Cada uno de nosotros vive en un hábitat diferente,
pero todos tenemos problemas muy parecidos...
¡Así no podemos seguir!

Confiamos en que poco a poco esto cambie, porque
UNA PEQUEÑA ACCIÓN PUEDE CAMBIAR EL MUNDO.

TEDDY

¡Soy el oso pardo! Por el cambio climático cada vez
hace más calor y me despierto antes de mi hibernación,
pero hay muy poca comida
cuando lo hago... Esto me
estresa mucho, y me acerco
cada vez más a los humanos,
quienes muchas veces me cazan.



COPITO

¡Hola a todos! Soy Copito. Soy un oso polar y,
aunque mi piel es negra, ¡mi espeso pelaje brilla
tanto con la luz que parezco una gran bola de nieve!
Vivo en lugares donde hace muchísimo frío y todo está
cubierto de hielo.



Últimamente, el planeta se está calentando y el hielo de los polos se está derritiendo. Mi principal alimento son las focas, pero están apareciendo cada vez menos donde vivo, porque no tienen donde descansar.

COCO

¡Hola, soy Coco! Vuestro amigo el oso panda. Soy de china, adorable y un poco gracioso.

¡Ah, y un auténtico glotón!

Me paso el día comiendo bambú para tener energía, por eso

necesito bosques enormes para

vivir. El problema es que, cuando el planeta se calienta

o se construyen demasiadas casas, mi comida desaparece

y paso mucha hambre.



¡NUESTRA IDEA ES ACOMPAÑAROS!

Queremos formar parte de cada uno de los proyectos que hagáis en vuestro colegio para ayudar al planeta.

Este Libro de Recetas Saludables y Sostenibles es una forma divertida de cuidar la naturaleza y proteger a los animales que vivimos en ella.

Cuando elegimos alimentos que respetan el medio ambiente, contaminamos menos y protegemos los bosques, el hielo y los ríos. Para lograrlo, el secreto es muy sencillo: intentar consumir alimentos de temporada, elegir productos locales (de donde vivís) y tener el compromiso de no tirar comida.

Podéis ayudarnos al mismo tiempo que coméis sano, rico y os lo pasáis en grande cocinando estas recetas en las que ¡todos habéis participado! ¿Nos os parece un planazo?



CREMAS, SOPAS Y PLATOS FRÍOS



**SOPAS, CREMAS Y
FRESCOR... ¡CUCHARADAS
DE SABOR!**

RECETA

Sopa de huevo y limón

Ingredientes

- 2 litros de caldo de pollo
- 150 g de fideos
- 4 huevos
- El zumo de 1 limón
- Unas rodajas de limón
- Sal y pimienta



Tiempo

10 minutos.



Preparación:

Echamos el caldo en una olla y ponemos a fuego fuerte, hasta que comience a hervir. En ese momento, agregamos los fideos y dejamos que hierva durante 5 minutos. Ponemos los huevos y el zumo en un bol, y lo batimos bien con un tenedor. Lo ponemos en la sopeta y echamos el caldo con los fideos. Ponemos sal, removemos y lo decoramos con rodajas de limón.

Dificultad:



RECETA

Sopa de pollo y verduras

Ingredientes

- Caldo de pollo
- Pollo
- Zanahoria
- berenjena
- Tomate
- _____

Dibujo



Tiempo

1 minuto
en el microondas

Preparación:

Cortas en trocitos el pollo lo pones en un
bol. Luego cortas la zanahoria, cortas
la berenjena y cortas el tomate y lo
añades al bol.

Ahora añades el caldo de pollo.

Por ultimo lo metemos al microondas 1
minuto

Dificultad:



RECETA

SALMOREJO

Ingredientes

- 6 tomates pelados
- 1/2 ajo
- 2 rebanados de pan
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 Cda. de vinagre de jerez
- 1/4 cda. de sal



Tiempo

10 minutos

Dibujo



Preparación:

- 1 Dejar el pan a remojo la noche anterior
- 2 Cortar los tomates en trozos y triturarlos en el vaso de la batidora junto con el ajo, el pan y la sal hasta que no quede sabor.
- 3 Añadir el aceite poco a poco para que emulsione.
- 4 Servir frío con un chorrito de aceite y huevo duro

Dificultad:



RECETA

Salmorejo.

Ingredientes

- 1 Tomate rojo
- 200g de pan
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pequeño
- 10g de Sal
- 1 cucharada de vinagre



Tiempo

10 min

Dibujo



Preparación:

Lava y trocea los tomates. Añade al vaso de la batidora tomates ajo y Sal. Tritura hasta que quede líquido. Trocea el pan y mézclalo con el tomate tritura de nuevo y añade aceite. Guarda en la nevera 1.00. Sirvelo muy frío con toasts de gamón

y huevo duro.

Dificultad:



RECETA

Gazpacho extremeño.

Ingredientes

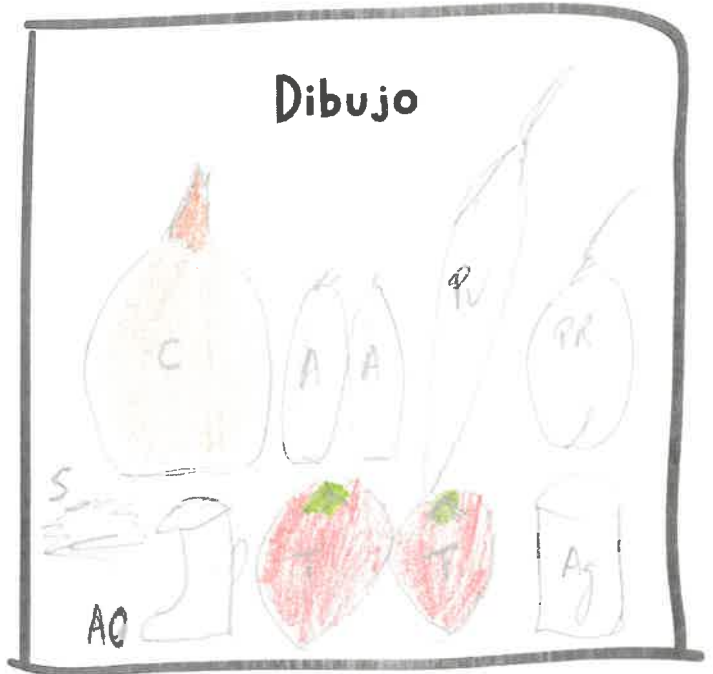
- Pan duro, pimienta
- rojo, pimienta verde
- cebolla, dos dientes
- de ajo, tomates
- aceite de oliva
- sal y agua.



Tiempo

15 minutos

Dibujo



Preparación:

Se pone pan duro en agua. Se lavan los tomates y se trocean. Se pegan la cebolla y los dientes de ajo y se trocean. Se lavan los pimientos y se trocean. Se añaden varias cucharadas espesas de aceite de oliva y una cucharada de sal. Se añade agua y se bate con la batidora.

Dificultad:



RECETA

Gazpacho

Ingredientes

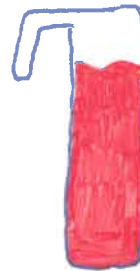
- 6 tomates de pera
- 1 pepino
- $\frac{1}{2}$ pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- aceite de oliva y vinagre
- Sal y agua



Tiempo

Media hora

Dibujo



Preparación:

Se lavan las hortalizas, se parten en trozos y se ponen en el vaso de la batidora. Se añade medio litro de agua y se tritura durante cinco minutos.

A continuación se pasa todo por un colador para que tenga una textura más fina.

Finalmente se sazona con sal y se añade el aceite.

Dificultad:



RECETA

Gaspacho de fresas

Ingredientes

- 3 o 4 tomates
- medio pepino
- medio pimiento verde
- 500 gr de fresas
- aceite de oliva 90 ml
- vinagre 20 ml
agua y sal



Tiempo

20 min

Dibujo



Preparación:

Pica los tomates el pepino pelado y el pimiento
colocar todo en un bol con vinagre y un poco
de sal y dejar macerar. Mientras se retira
el pedúnculo de los fresas y los picamos
en trozos. Trituramos en la batidora los
ingredientes del bol. Después añadimos los
fresas y batimos todo añadiendo el aceite.

Dificultad:



RECETA

GAZPACHO

Ingredientes

- 4 Tomates
- 1/2 Pimiento rojo
- 1/4 Cebolla
- 1/2 Duro con duro
- Aceite y vinagre
- Sal y cebellina

Dibujo



Tiempo

20 minutos

Preparación:

Poner el pan a remojar en agua. Lavar las verduras y cortar en trozos grandes. Meter todos los ingredientes en la batidora y triturar. Echar aceite, vinagre y sal al gusto. Dejar en nevera. Para servir poner cebellina para decorar.

Dificultad:



RECETA

GUACAMOLE

Ingredientes

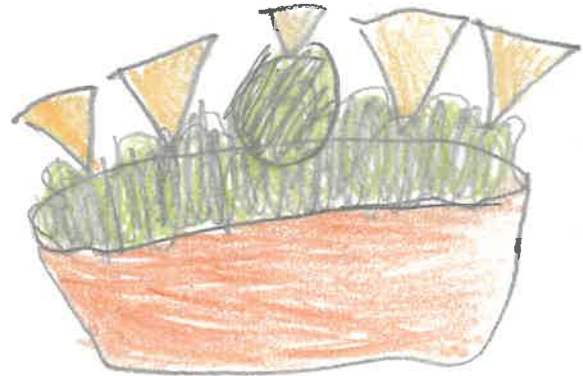
- dos aguacates.
- un cuarto de cebolla.
- un tomate maduro.
- medios limos.
- cilantro, sal.
- aceite de oliva.



Tiempo

10 minutos.

Dibujo



Preparación:

Trituramos con un tenedor o en una batidora los
aguacates, la cebolla, el tomate, los ojos de ci-
lantro con zumo de lima, sal y aceite.

Dificultad:



RECETA

Hummus casero

Ingredientes

- Garbanos c.
- 1 diente de ajo
- Pimentón dulce
- Tahini
- Sal
- Aceite oliva

Dibujo



Tiempo

10 min

Preparación:

Hechamos en vaso de batir todas los ingrediente menos el pimentón dulce y aceite. Mientras batimos incorporamos un poco de agua, cuando la mezcla este espesa la seguimos con más aceite y pimentón.

Dificultad:



ENSALADAS



**MIL SABORES POR
MEZCLAR, Y TODOS TE
VAN A ENCANTAR**

RECETA

Ensalada.

Ingredientes

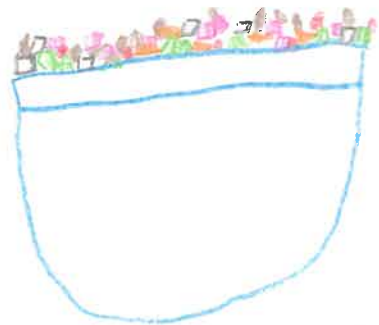
- Lechuga.
- Queso.
- Tomate.
- Pavo.
- Zanahoria.
- Pistachos.



Tiempo

75 min

Dibujo



Aceite, sal y vinagre.

Preparación:

Primero se lava y se trocea la lechuga y el tomate. Después, se pela y se trocea la zanahoria. Luego se corta en trocitos el queso y el pavo. Finalmente se añaden los pistachos y se aliña la ensalada.

Dificultad:



RECETA

25/5

Ensalada Arcoiris Super Saludable

• una pizca de sal

Ingredientes

- 1 tomate Grande
- 1 Zanahoria
- 1 pepino
- 4 hojas de lechuga
- 1 lata pequeña de maíz dulce
- 50 g de queso fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva



Tiempo

15 min

Dibujo



Raciones: 2 personas

Preparación:

Primero lava bien todas las verduras. Después corta el tomate, el pepino y el queso fresco en trozos pequeños. A continuación pela y rallas la zanahoria. Luego forras las hojas de lechuga en un bol grande. Después añades el tomate, el pepino, la zanahoria y el maíz. Por último agregas el queso fresco el aceite de oliva y una pizca de sal. Finalmente mezclas todos los ingredientes y sirves la Ensalada.

Dificultad:



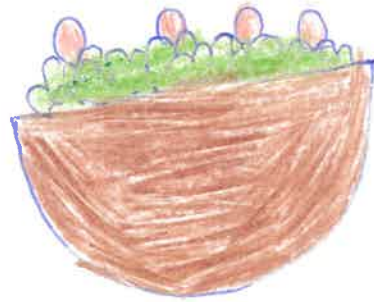
RECETA

Ensalada con tomate cherry

Ingredientes

- Lechuga
- Tomate Cherry
-
-
-
-

Dibujo



Tiempo

5 : 00

Preparación:

1. Coges un cuenco.
2. Colocas toda la lechuga por todo el cuenco.
3. Colocas los tomates cherry repartidos por la lechuga.

Dificultad:



RECETA

La ensalada

Ingredientes

- Lechuga
- Tomate
- Aguacate
- Huevo duro
- Queso fresco
- Maiz

Dibujo



Tiempo

15m

Preparación:

1. Lavar la lechuga y cortarla 2. Cocer los
huevos y cortarlos 3. Cortar el tomate a
trozos pequeños 4. Abrir la lata de maíz 5
Abrir el queso fresco 6. Echar todos los
ingredientes a un bol grande

Dificultad:



RECETA

Ensalada Mozzarella y tomate

Ingredientes

- aceite
- sal
- tomates cheri
- Queso mozzarella
-
-

Dibujo



Tiempo

10 min

Preparación:

1. Corta tomates cheri y echalos a un bowl junto al queso mozzarella
2. hecha un poco de sal tanto como quieras
3. hecha El aceite tanto como quieras y has terminado!

Dificultad:



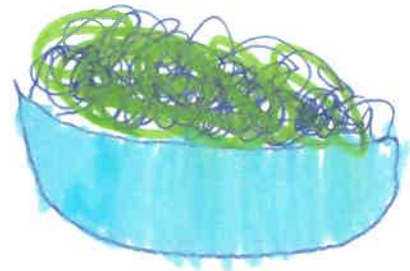
RECETA

Ensalada

Ingredientes

- Tomate
- Lechuga
- aceite
- pimienta
- pepinillos
-

Dibujo



Tiempo

5 min

Preparación:

primero coges un cuenco
pones el tomate la lechuga
pimiento pero solo si te gusta el
picante pepinillos

Dificultad:



RECETA

Ensalada de Verduras

Ingredientes

- Lechuga
- Tomate
- Maíz
- Aceite
- Cebolla
- Sal y pimienta



Tiempo
5 mins

Dibujo



Preparación:

Coge una tabla de cortar y corta el tomate y la cebolla en tiras. Ahora coge un bol y échale la lechuga, el tomate, la cebolla y el maíz por encima. Después ponle aceite y un poco de sal y pimienta. Por último mézclalo todo y ¡ya tienes tu ensalada!

Dificultad:



RECETA

Ensalada mística

Ingredientes

- Lata. de atun
- Queso de burgos
- Lechuga
- tomates(2)
- aceite y sal

Dibujo



Tiempo

10 min

Preparación:

1- Echamos la lechuga por el plato

2- Corta el tomate en rodajas y añadelo

3=Coje el queso de butiros y echalo por encima.

4- Coje la lata de atun y echala

5- Aliña con el aceite y la sal. listo.

Dificultad:



RECETA

Ensalada.

Ingredientes

- tomates cherish
- rucula
- queso feta
- aceite de oliva virgen
- sal
-

Dibujo



Tiempo

5 min

Preparación:

Pones un plato y los cherish y luego otro plato
y los partes los tomates luego los echas en un
bol luego echas la rucula luego cortas el queso
en cuadraditos lo mezclamos todo le echamos
aceite de oliva virgen y sal.

Dificultad:



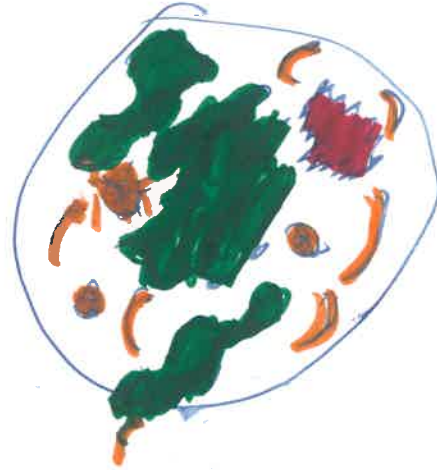
RECETA

Ensalada con jamón serrano

Ingredientes

- Tomate cherry
- lechuga
- jamón serrano
- cebolla
-
-
-

Dibujo



Tiempo

30 min

Preparación:

Lavas todos los guisos, coges el jamón de la nevera lo pones todo en un plato y a COMER.

Dificultad:



RECETA



campfire



Ingredientes

- Lechuga
- frutillas "cereta"
- almendras
- queso parmesano
- tomate seco
- aderezo cesar

Dibujo



Tiempo

10 minutos

Preparación:

Primero se lavan todos los ingredientes, luego se cortan todos los vegetales y las frutas. Después en un plato hondo se mezclan todos los ingredientes que ya cortamos. por último se agrega el queso parmesano, las almendras y aderezo.

Dificultad:



RECETA

Ensalada de verano

Ingredientes

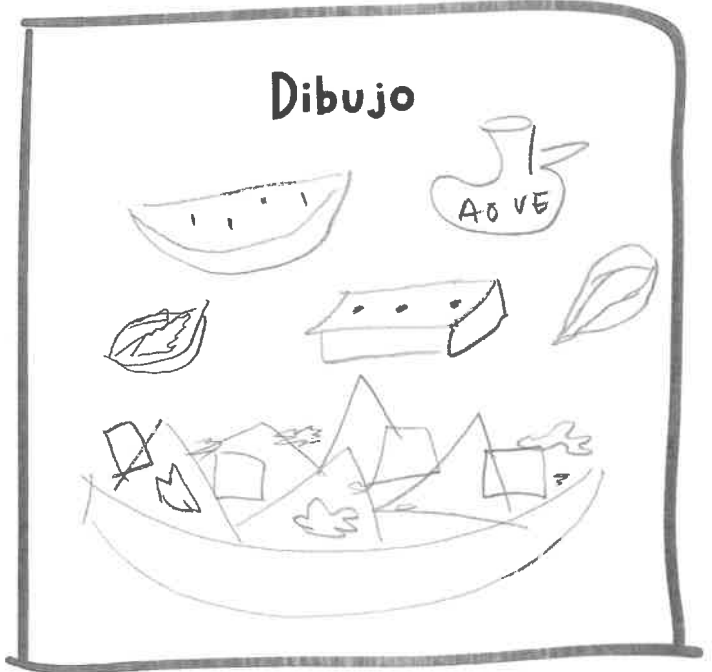
- Sandía (1/4).
- Queso feta.
- Hierba buena.
- Aceite de oliva.
- Nueces.
- Sal.



Tiempo

5 min.

Dibujo



Preparación:

Partir la sandía en trozos, cortar el queso en trozos y mezclarlos con la sandía en un bowl. Añadir un poco de aceite, unas nueces y trocitos de hierba buena. Poner sal al gusto.

Dificultad:



RECETA

pa lsalad

Ingredientes

- Lechuga
- Aguacate
- MANZANA
- nueces
- huevo cocido
- Aceite y tomate



Tiempo

5 minutos

Dibujo



Preparación:

cortar la lechuga ponemos 1 tomate cortado pone mos
3 aguacate cojemos dos manzanas peladas y cortadas
ponemos nueces y huevos hasta hechamos un chorillo
de. Aceite y hervomemos todo

Dificultad:



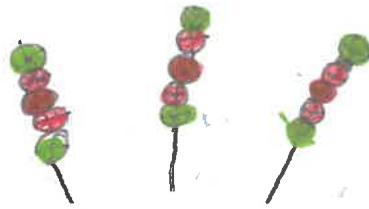
RECETA

Pinchitos de ensalada

Ingredientes

- 1 pepino y 5 tomates cherry
- 1 carne
- 1 zanahoria
- 5 ~~lecheros~~ cheros
- Chipitas de chocolate soluble
- Palillos

Dibujo



Tiempo

30 minutos

Preparación:

- 1º Cortar los pepinos en rodajas, y los tomates igual
- 2º Hacer volar con la carne y cortar la zanahoria en rodajas
- 3º Lo dabas todo en los palillos
- 4º Echale las chipitas por encima

Dificultad:



RECETA

Ensalada Tropical

Ingredientes

- Fresas ecológicas
- Perezas ecológicas
- Piña ecológica
- Trambuesa ecológicas
- Sandía ecológicas
- Miel ecológica

Dibujo



Tiempo

10-15

Preparación:

Picar todos los frutos y lavados después meterlo en
el congelador por 10 minutos después meterlo en un bol y después
hechale miel. ¡Bon Appetit!

Dificultad:



RECETA

Ensalada Brutal

Ingredientes

- Mango
- Uvas (moradas si puede ser)
- Miel
- _____
- _____
- _____

Dibujo



Tiempo

10 min

Preparación:

Lavas el mango y las uvas. Pelas el mango y lo
cortas en cuadraditos, las uvas las cortas por la mitad
lo mezclas bien el mango y uva y le hechas un
chorrillo de miel y ya tienes tu ensalada

Dificultad:



RECETA

Ensalada templada de quinoa y verduras

Ingredientes

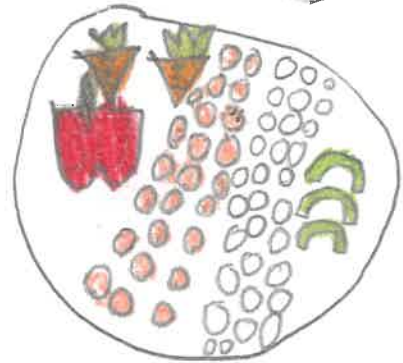
- Quinoa ecológica
- Calabacín
- Zanahoria
- Pimiento
- Garbanzos cocidos
- Limón y aceite de oliva



Tiempo

25 min

Dibujo



Preparación:

1. Cocinar la quinoa.
2. Saltear las verduras con un poco de aceite de oliva.
3. Mezclar todo con los garbanzos.
4. Aliñar con limón.

Dificultad:



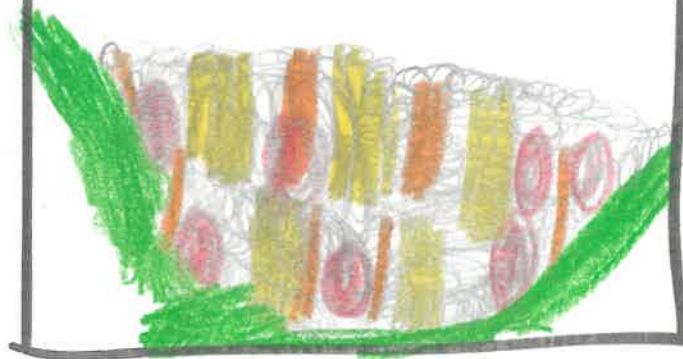
RECETA

En Salada de anoz, Con guisantes y sunni

Ingredientes

- 250g de anoz ^{basmat}
- 100g de guisantes, 1 lechuga
- 12 Palitos de sunni ^{tomates cherry}
- 2 huevos, 1 cebolla
- Aceite, Vinagre
- Sal

Dibujo



Tiempo

15 m

Preparación:

Cocinan anoz durante 10 m y net. Has a la fuente
lavan lechuga y cortanla fina. Hacen toro la y cortanla en dados. Cortan
Palitos de sunni y cebolla. Cortan. Pon la mitad los tomates y la otra
mitad en una fuente y aliñan.

Dificultad:



RECETA

ENSALADA DE PATATA

Ingredientes

Aceite de oliva =

- Patatas = 2 
- Tomates = 1 
- Pepino = 2 
- Maiz = 100 gramos 
- Queso de cabra = 100 gramos 
- Zanahoria = 3   



Dibujo



Tiempo

00:20

Preparación:

• **Primero:** Cocemos y cortamos las patatas y las zanahorias. • **Después:** La bamos Los tomates y abrimos el bote de maiz. • **Finalmente:** Aliniamos con aceite de oliva y sal.

Dificultad:



¡Y a comer! ¡Que aproveche!

RECETA

Ensalada de garbanzos

Ingredientes

- Tomate = 1
- Pepino = 1
- Garbanzos = 100 gramos
- Zanahoria = 2
- lechuga = 10 hojas
- Nueces = 4

Dibujo



Tiempo

00:20

Preparación:

Cocer los garbanzos, pelar las zanahorias, cocinar y
mezclar todos los ingredientes. Por
último, arreglar la ensalada con aceite y
sal.

Dificultad:



VERDURAS



**¡VERDURAS A MONTONES,
PARA PEQUEÑOS
CAMPEONES!**

RECETA

Ensaladilla rehogada

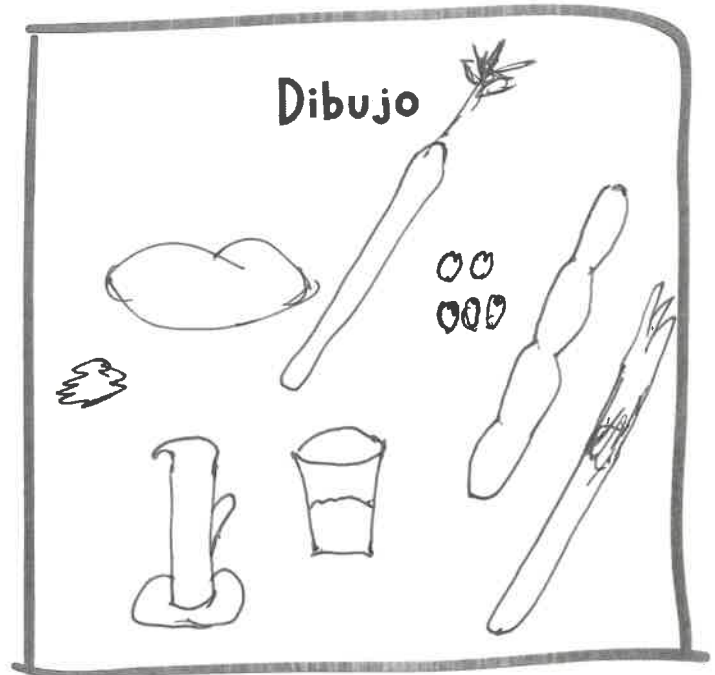
Ingredientes

- Sal, aceite de oliva,
- Puerro, Ajo, patatas,
- Judías verdes, agua
- Guisantes y zanahorias
- _____
- _____



Tiempo

20 MIN



Preparación:

Se cuece en agua hirviendo las patatas, las zanahorias, los guisantes y las judías verdes. Una vez cocidas se trocean las patatas, las zanahorias y las judías verdes. Se hace un refrito de puerro y ajo con sal y aceite de oliva. Se añaden las verduras cocidas y troceadas y se mezclan con el refrito.

Dificultad:



RECETA

Ensaladilla rusa

Ingredientes

- Aceite
- Guisantes
- Zanahorias
- Patatas
- Atún
- Huevos



Tiempo

1:30h

• Sal

Dibujo



Preparación:

Primero se cuecen las verduras en agua hirviendo y los huevos también. Después pela todo y trocealo. Luego haz la mayonesa bate los huevos y el aceite en un cuenco. Por último mezcla la mayonesa con las verduras y el atún y ¡qué aproveche!

Dificultad:



RECETA

TUMBET

Ingredientes

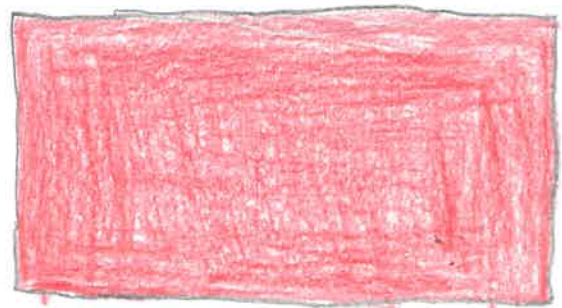
- PATATAS
- BERENJENA
- PIMIENTO (ROJO)
- SALSA DE TOMATE
- ACEITE
- SAL



Tiempo

45 MIN

Dibujo
SALSA DE TOMATE (PARTE DE ARRIBA)



Preparación:

PATATAS + BERJENAS + PIMIENTOS (ROJOS) CORTAR CUADRADITOS Y FREIRLOS SEPARADO. ESCURRIRLOS COLOCAR FUENTES 1º PATATAS 2º BERENJENAS 3º PIMIENTOS (ROJOS) EN CAPAS. CUBRIR CON SALSA TOMATE DESPUES DE ECHARLE SAL Y LLEVAR AL HORNO A GRATINAR

Dificultad:



RECETA

ZANAHORIAS ASADAS

Ingredientes

- 8 zanahorias del huerto
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de tomillo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ de cucharadita de pimienta

Dibujo



Tiempo

15 minutos

Preparación:

- ① Pela las zanahorias y cortalas en 2 trozos.
- ② Mezcla todos los ingredientes en un tarzón
- ③ Coloca las zanahorias en la cesta
- ④ Cocina durante 15 minutos sacudiendo la cesta a mitad de la cocción hasta que las zanahorias estén bien cocidas y doradas. ¡Y que aproveche!

Dificultad:



RECETA

Verduras al horno con hierbas mediterráneas

Ingredientes

- Peperonc
- Calabacín
- Pimiento
- Perro y torillo
- Aceite de Olive
- _____

Dibujo



Tiempo

35 min

Preparación:

1º Cortar las verduras

2º Hornar 30 minutos a 200°

3º Añadir las hierbas (torillo y somerol) y aceite

4º Servir

Dificultad:



RECETA

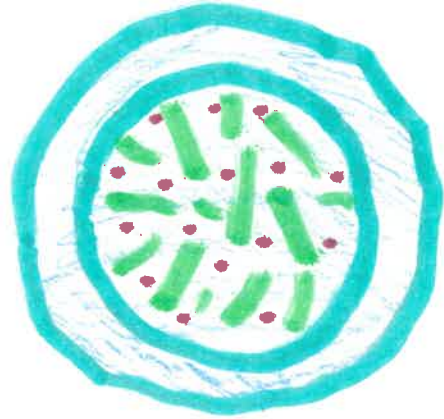
ALMA

Judías verdes con jamón

Ingredientes

- Aceite de oliva
- Ajo
- Judías verdes
- Tacos de jamón
- Pimentón de la vera
-

Dibujo



Tiempo

10 min

Preparación:

Calentar en una sartén un buen chorro de aceite. Añadir un ajo cortado en láminas y cuando se dore añadir una cucharilla de pimentón. Añadir un bote de judías verdes y removerlas despacio. Bajar el fuego a la mitad durante 5 min. Añadir taco de jamón. Remover todo 1 min y servir.

Dificultad:



LEGUMBRES



**LAS LEGUMBRES DAN
ENERGÍA PARA JUGAR
TODO EL DÍA.**

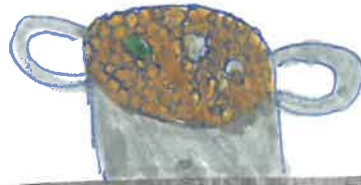
RECETA

Garbanzos con Verduras

Ingredientes

- Garbanzos
- Aceite
- Champiñones
- Acelgas
- Tomate
- bacon

Dibujo



Tiempo

30 min

Preparación:

Coges una olla le echas aceite

desPues PonEs Los garbanzos en

otra olla cuece la acelgas

desPues echalas. Fritura el tomate

desPues echalo en los garbanzos

Por ultimo Pon un poco de bacon

y Pon los champiñones

Dificultad:



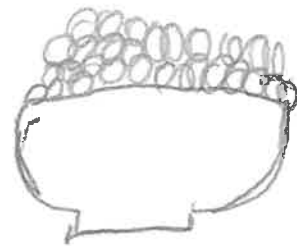
RECETA

LÉNTejas Hugo

Ingredientes

- puerros
- pimiento rojo
- zanahora
- patata
- cebolla
- aceite

Dibujo



Tiempo

10:00

Preparación:

Se sofreíe el puerro el pimiento el cebolla
y luego cuando ya esta sofrito se le unti-
erte las lentejas de la espora

Dificultad:



RECETA

LENTEJAS AL

Ingredientes

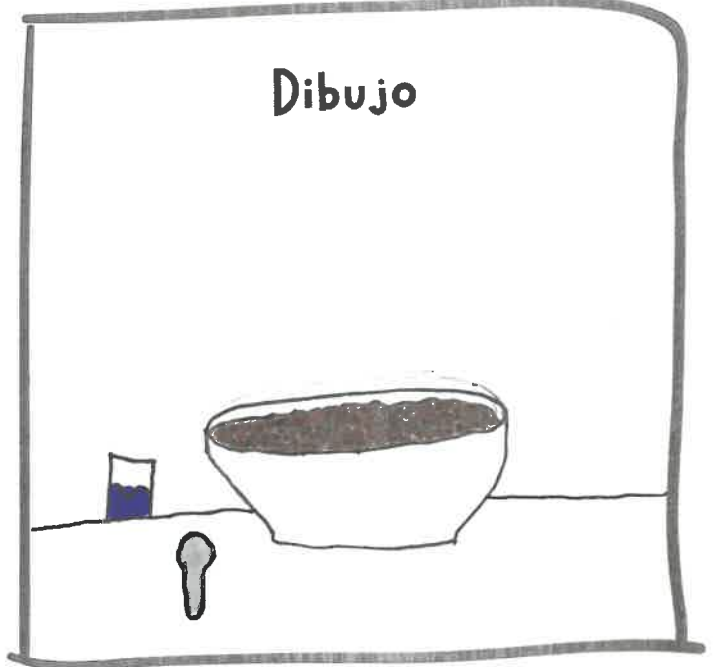
- Lentejas de bote
- Cebolla (1)
- Patata (1)
- Tomate frito
- Curry
- Sal y leche de coco



Tiempo

10-15 min

Dibujo



Preparación:

En una sartén echo un charro de aceite y sofrió la cebolla. Mientras tanto meto la patata en el microondas para que se cocine, cuando esté blanda la pelamos y reservamos. Cuando la cebolla esté lista echo el tomate, la leche de coco, el curry y sal. Enjuago las lentejas y las echo en la sartén. Añado la patata y mezclamos todo bien.

Dificultad:



ARROCES Y PASTAS



**CON ARROZ Y PASTA AL
DENTE, ¡TODOS COMEN
SONRIENTES!**

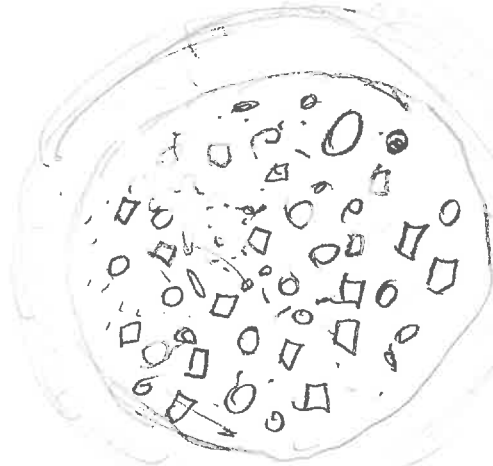
RECETA

Ajorote fresa deliciosa

Ingredientes

- Ajorote
- Pollo de la sopa
- Huevos revueltos
- Guisantes
- Zanahoria
- Aceite

Dibujo



Tiempo

30 m

Preparación:

Se desmenuza el pollo quitando el hueso.

Se cuece el arroz y los guisantes.

Se corta la zanahoria en trocitos.

Se acen los huevos revueltos.

Se echa todo en la sartén con un poco de aceite y se sirve.

Dificultad:



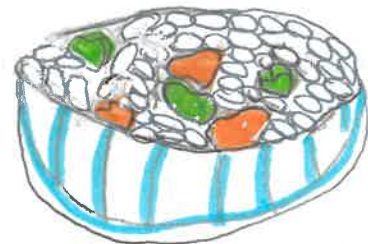
RECETA

Arroz, Salmon y aguacate

Ingredientes

- Arroz
- Salmon
- Aguacate
-
-
-

Dibujo



Tiempo

15 minutos

Preparación:

Se cuece el arroz, cuando está cocido se mezcla con aguacate partido en dados, con el salmón partido en trocitos se mezcla todo junto se deja enfriar un poco y a disfrutar!

Dificultad:



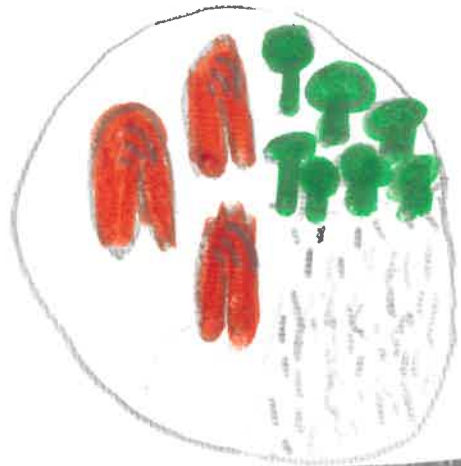
RECETA

Arroz, brocoli y salmón

Ingredientes

- Arroz blanco
- brocoli
- salmón
- aceite de oliva
- limón
-
-

Dibujo



Tiempo

30 Mm



Preparación:

Cocer en agua el arroz y el brocoli. Cocinar el salmón en el horno 12 Mm a 200°. Poner aceite de oliva en una sartén y juntarlo todo. Exprimir un poco de limón a quien le guste.

Dificultad:



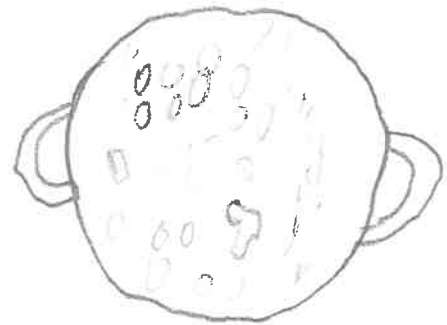
RECETA

puella

Ingredientes

- aceite de oliva
- cebolla, ajo
- tomate, pollo
- pimentón, comino
- azúcar, calamar
- arroz y garbanos

Dibujo



Tiempo

304

Preparación:

Poner una puella con dos cucharas de
aceite de oliva, cebolla, pimentón, tomate
de color rojo, pollo, comino y pimientos,
azúcar, arroz y ajo y sal
dejar hervir.

Dificultad:



RECETA

Pasta cremosa de espinacas y tomate

Ingredientes

- 200 g de pasta integral
- 2 tomates maduros
- 150 g de espinacas frescas
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de yogur nat.
- Aceite de oliva virgen extra

Tiempo

20 min.

Dibujo



Lo rojo es la salsa y la naranja espagueti "dibujo Sacer"

Preparación:

- 1º Cuere la pasta integral en agua hirviendo hasta que esté a al dente
- 2º Pica el ajo y agréalo con un poco de aceite de oliva
- 3º Añade los tomates troceados y cocina 5 min.
- 4º Incorpora las espinacas y remueve hasta que se ablanden.
- 5º Retira el fuego y mezcla y el yogur natural para crear una salsa cremosa.
- 6º Añade la pasta cocida integral y mezcla bien y sirve caliente

! ESPERO QUE OS GUSTE LO HE HECHO CON MUCHO

CARIÑO :)

Dificultad:



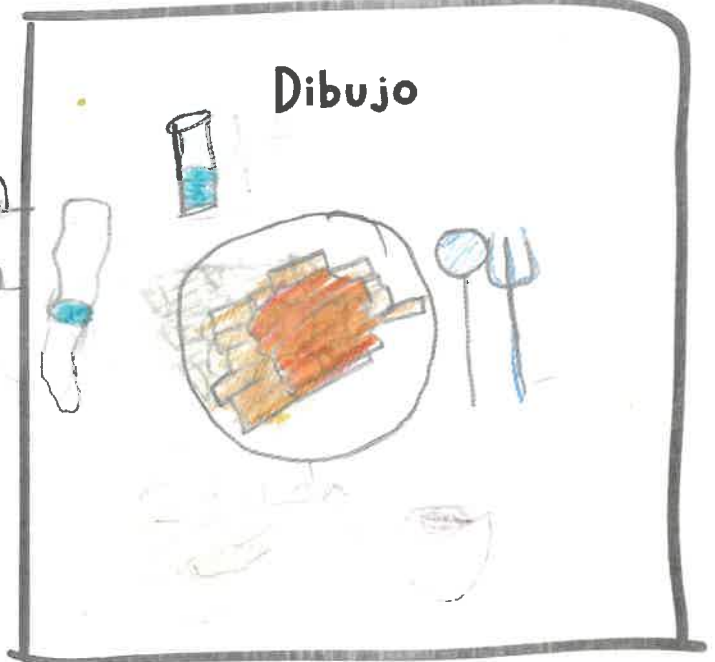
RECETA

Pasta Natalina

Ingredientes

- Una cebolla
- un paquete de champiñones
- Una cabeza de ajo
- mozzarella
- un paquete de pasta
- un huevo

Dibujo



Tiempo

50m

Preparación:

Heruir la pasta y reservar.

En una fuente de horno meto la cebolla en trozos, los champiñones y la cabeza de ajo en vuelta en papel de aluminio. Echo aceite por encima y meto en el horno 30 min a 180 grados. Después pasamos todo por la batidora, mezclo con la pasta echo un

huevo y me

Dificultad:



RECETA

PASTA CON TOMATE Y QUESO

Ingredientes

- pasta
- tomate para freir
- queso rallado
- agua
- aceite
- sal

Dibujo



Tiempo

20 min.

Preparación:

ponemos agua a hervir, echamos la pasta y un poco de sal. la dejamos hasta que este hecha. Cortamos y trituramos los tomates, los echamos en una sartén con aceite y especias. Freímos el tomate despacio, mientras secamos la pasta. Jaramos el tomate, lo mezclamos con la pasta, añadimos el queso rallado y listo para comer.

Dificultad:



RECETA

"Pasta calderón"

Ingredientes

- Pasta al gusto
- pesto
- aceite a tu gusto. No mucho
- con y poco de perejil
- _____
- _____

Dibujo



Tiempo

75 min.

Preparación:

Primero pon a hervir una olla con agua y aceite cuando el agua este en punto de ebullicion mete la pasta al agua pasados unos ocho minutos saca la pasta y cuélala pasta echa el pesto y decora con una ramita de perejil

Dificultad:



MASAS Y WRAPS



**WRAPS Y PANES
CALENTITOS, ¡PARA CHEFS
PEQUEÑITOS!**

RECETA

Crepeosa Brasileira

Ingredientes

- 1 Huevo
- una cucharada de fécula de tapioca.
- una pizca de sal
- Sprai. de aceite de oliva
- Medio aguacate
- queso fresco y dados de tomate



Tiempo

10 minutos

Dibujo



Preparación:

1. En un bol, bate bien la clara de un huevo con la fécula de tapioca.
2. Calienta una sartén antiadherente un poco de aceite de oliva y vierte la mezcla. Extiende la mezcla bien por toda la superficie. Cocina a fuego medio bajo. Dale la vuelta y sácala una vez hecha.
3. Extiende encima el queso fresco, aguacate en trozos y los dados de tomate. Listo para comer.

Dificultad:



RECETA

Arepas de Sara M. L. Mamma ♥

Ingredientes

- Prepara {
- Aguacate
 - Sal
 - harina
 - de maíz precocida
 - Relleno
 - pachanga de pollo
 - cebolla
 - Agua
 - Mangonosa y sal



Tiempo

40 m.

Dibujo
de arepas



Preparación:

Pon agua en un bol y añade un poquito de sal.
Ve agregando la harina poco a poco mientras la amasas
con la mano. Añade harina poco a poco hasta que la
masa queda suave. Haz bolitas y aplástalas y ponlas
a la plancha. Cueze el pollo con la cebolla y sal.
Una vez cocido desmenuzalo y mézclalo con el aguacate
machacado, la mangonosa, sal y un poco de aceite.
y rellenamos las arepas

Dificultad:



RECETA

BOSQUITO

Ingredientes

- PAN
- TOMATE
- QUESO
- JAMON
- OREGANO
-

Dibujo



Tiempo

5 min
a 180.

4★ y media.

Preparación:

Coges un pan, pones tomate
liquido, queso encima del tomate
y pones jamon encima. Luego lo
metes en la air friere 5min a 180.
Luego le pones oregano y listo
a comer.

Dificultad:



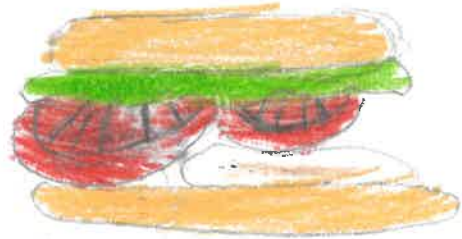
RECETA

SANDWICH DE PAVO

Ingredientes

- pan de molde (las rebanadas)
- un huevo duro (cortar en rodajas)
- 2 rodajas de tomate
- 2 hojas de lechuga
- 100gr. de pechambre de pavo
- _____

Dibujo



Tiempo

5 minutos o
10

Preparación:

1. tostar las rebanadas de pan en la tostadora
2. juntar huevo duro en cada rebanada de pan
3. poner en una rebanada las hojas de lechuga y de tomate
y encima el pavo
4. juntar las rebanadas y ! QUE APROVECHE !

Dificultad:



RECETA

Tosta con aguacate y Salmón

Ingredientes

- pan
- aguacate
- salmón (cuidado)
- aceite
- sal
-

Dibujo



Tiempo

6 minutos

Preparación:

tuesta el pan pon por encima el salmón después pon
el aguacate por encima echa un charrito de
aceite una pizca de sal y ya lo tienes

Dificultad:



RECETA

tostadas de salmón y aguacate

Ingredientes

- pan integral
- 1/2 aguacate
- 1/2 taza de salmón
- cheddar, tojón
- aceite de
- oliva virgen extra

Dibujo



Tiempo



10m o 15m

Preparación:

Coges pan integral. Lo pones a la tostadora, luego coges el aceite de oliva lo echas al pan luego coges salmón ahumado lo pones después cortas el aguacate lo pones echas el tojón y el cheddar.

Dificultad:



RECETA

TOSTADAS DE SALMÓN

Ingredientes

- pan integral
- aceite
- salmón ahumado
-
-
-

Dibujo



Tiempo

2:00

Preparación:

Tuestas el pan, le pones el aceite
y le pones el salmón

Dificultad:



RECETA



MINI PIZZAS DE CALABACÍN

Ingredientes

- 1 calabacín grande
- Tomate frito
- Queso rallado
- Jamón york
- Orégano
- Aceite de oliva

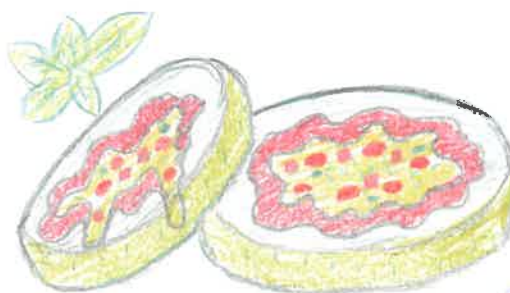


Tiempo

15

Minutos

Dibujo



Preparación:

Primero, cortamos el calabacín en rodajas y las ponemos en una bandeja de horno. Después, echamos un poco de tomate frito en cada una. Luego, ponemos encima el queso y el jamón con el orégano. Por último, un adulto las hornea 10 minutos. ¡Y a comer!

Dificultad:



RECETA

Mini Pizzas Saludable

Ingredientes

- 2 tortitas de trigo o maíz
- 2 cucharadas de tomate
- Zanahoria rallada trocitos
- calabacín en trocitos
- Pimiento (opcional)
- Queso Rallado

Dibujo



Tiempo
20 minutos

Preparación:

Extiende el tomate sobre las tortitas. Añade la Zanahoria, el calabacín y el Pimientos. Añade un chorrito de aceite de oliva metelas en el horno.

Dificultad:



RECETA

PIZZA DE BROCOLI

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- 200 g de brocoli
- 20 g de queso aznara
- Pimienta molida
- ajo y cebolla en polvo
- AOVE, tomate
y queso rallado bajo en grasa.



Tiempo

20 Min

Dibujo



Preparación:

Procesamos el pollo, cogemos el brocoli, echamos la pimienta molida, el ajo y la cebolla en polvo, rallamos el queso aznara todo eso y lo echamos todo a una batidora. Cuando tengamos la masa hecha, ponemos unas gotitas de aceite en la sartén y echamos nuestra masa, ponemos tomate, el queso rallado y tapamos.

Dificultad:



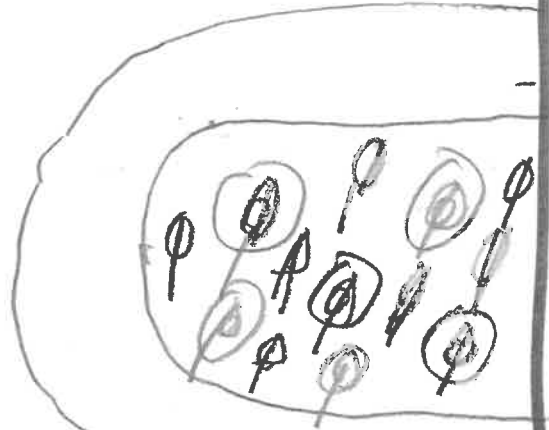
RECETA

PIZZA CON BASE DE COLIFLOR

Ingredientes

- 1 coliflor mediana
- 1 huevo
- 150 g de queso mozzarella rallado
- Especias al gusto
- pimienta negra y sal al gusto
- _____

Dibujo



Tiempo

40 minutos

Preparación:

Lavamos la coliflor sin tronco. Trituramos hasta tener textura arroz. Cocinamos en el microondas 8 minutos. Quitamos la humedad poniendo la coliflor en paño limpio. Añadimos huevo, queso y especias. ponemos la mezcla en el papel de horno. Horneamos 15 mins. añadimos ingredientes decorar. Y horneamos 15-20 minutos mas.

Dificultad:



RECETA

Pizza Health

Ingredientes

- Masa
- Tomate
- Queso
- Tomate cherry
- Berenjena
- CHAMPIÑÓN

Dibujo



Tiempo

1h. 30min.

Preparación:

Compras la masa pones el tomate de lata en la masa luego el queso lo rayas y lo pones encima del tomate, luego seguido de la berenjena champiñón y tomate cherry lo metes en el horno 1 hora y...

A disfrutar!

Dificultad:



RECETA

Pizza Saludable

Ingredientes

- Pollo
- huevo
- tomate
- queso
- Salchichon o
- Jamon

Dibujo

no se ve tanto



Tiempo

10 minutos

Preparación:

1 ponemos el pollo y el huevo en la batidora lo
bateo luego lo ponemos en un papel de horno,
pones en el horno y esperas como 5 minutos hasta
que se endurezca un poco. Luego ponemos
tomate, queso, jamon y salchichon o lo que
quieras y lo ponemos otra vez ^{5 mi} en el horno lo
sacas y ya esta listo. ★

Dificultad:



RECETA

Pizza

Ingredientes

- Salsa de tomate
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de sal
- 200 gramos de jamon
- 250 gr harina
- 1 cucharadita de levadura
- Mozzarella



Tiempo

30 min

Dibujo



Preparación:

- 1- Mezclar harina, agua, aceite, sal y levadura
- 2 Amasar la mezcla hasta que quede solida
- 3 Reposar la masa durante 30 minutos
- 4 Amasar la masa nuevamente y estirarla en la bandeja del horno y calentar 3 minutos.
- 5 Sacarla y añadir el tomate, jamon y mozzarella y hornear 15 minutos

Dificultad:



HUEVOS



**SANOS, RICOS Y
REDONDITOS... ¡LOS HUEVOS
SON EXQUISITOS!**

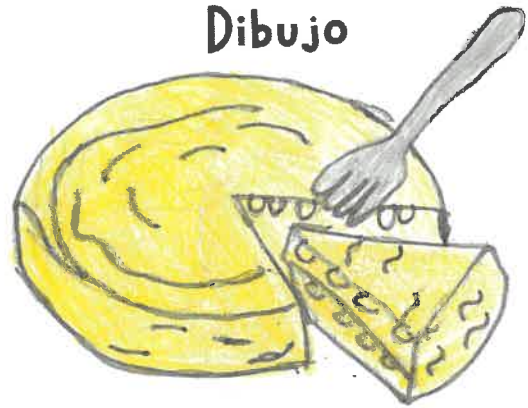
RECETA

TORTILLA DE PATATA

Ingredientes

- Patata
- huevo
- cebolla
- sal
- aceite de oliva virgen extra
- _____

Dibujo



Tiempo
35 y 50 minutos

Preparación:

1. Pelar la patata limpiar y cortar en rodajas finas
pochar a fuego medio suave en el aceite con la cebolla
una vez fritas se escurren bien y se mezclan con los
huevos batidos y sal. 2. Se vierte la mezcla en una
sartén con una gota de aceite se cocina un par
de minutos por cada lado.

Dificultad:



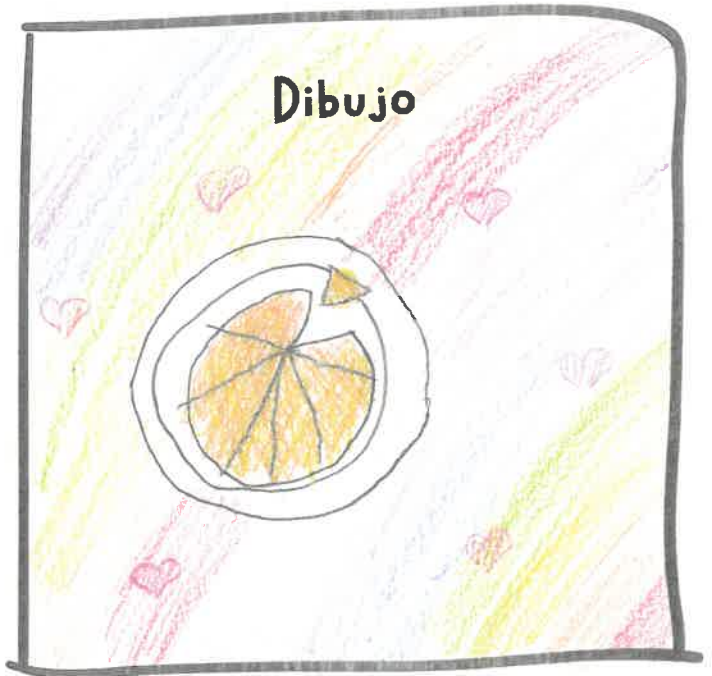
RECETA

TORTILLA DE PATATA

Ingredientes

- huevo
- patata
- ajo
- cebolla
- _____
- _____

Dibujo



Tiempo

40

min

Preparación:

Coge la sartén echa aceite
el huevo el ajo y la cebolla y dejalo
40 min y alce mezi

Dificultad:



RECETA

Pincho de tortilla de boniato y brócoli

Ingredientes

- 10 huevos
- 600 gr de boniato
- 400 gr de brócoli
- sal
- aceite
- pan espelta



Tiempo

20-30 min

Dibujo



Preparación:

1. Corta el boniato y el brócoli en trozos pequeños.
2. Frie el boniato junto el brócoli a fuego medio bajo, hasta que tengan un toque dorado, sin llegar a tostarlo demasiado.
3. Incorporas los huevos.
4. Dejamos cocer el boniato, el brócoli y los huevos hasta conseguir la consistencia o textura adecuada.
5. Retiramos la tortilla al plato para seguidamente cortarla en la porción adecuada para colocarla encima de la rebanada de pan espelta en la que presentaremos nuestra tapa.

Dificultad:



RECETA

Huevos rancheros

Ingredientes

- Huevos
- Lata de tomate triturado
- Ajo
- Cebolla morada
- Ajo
- Laurel, aceite, sal y pimienta

Dibujo



Tiempo

1 Hora

Preparación:

Picas los ingredientes en trozos medianos, menos el ajo en trozos pequeños. Pones aceite en una sartén, echas el ajo y luego la cebolla. Cuando está blandito, echas los pimientos y la hoja de laurel, la sal y la pimienta. Dejas cocinar 5 minutos. Después echas los huevos cocidos uno por uno, tapas y cocinas hasta que estén cocinados.

Dificultad:



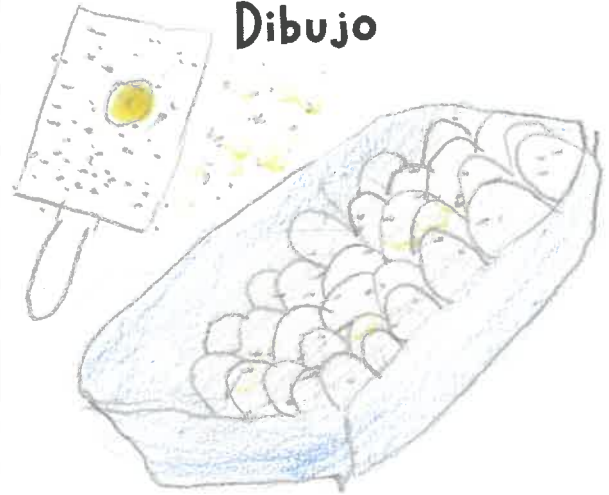
RECETA

RHINA. Huevos rellenos

Ingredientes

- Huevos
- Tomate frito
- Atun
- Mayonesa
- Yemas
-

Dibujo



Tiempo

30-M

Preparación:

Primero cocemos huevos y los cocemos luego los pelamos despues los ponemos en una bandeja.

Mezclamos tomate y atun a los rellenos y enzima mayonesa. Rallamos las yemas.

Dificultad:



RECETA

huerito michuín

Ingredientes

- Champiñón
- tomate
- huevo
- cebolla
- Cilantro
- _____

Dibujo



Tiempo

15 min

Preparación:

Pica mas un tomate y lo ponemos a la sartén
Metemos un champiñón y una cebolla al horno 15 min
con el tomate lo hacemos una vez ya queda
suavito y pastoso como una salsa y la cebolla la picamos
En trocitos pequeños y al champiñón lo alicuamos
Le añadimos al tomate el huevo y lo metemos
con el champiñón y ponemos la salsa y una hoja de cilantro y listo

Dificultad:



RECETA

Huevos revueltos con jamón

Ingredientes

- Huevos
- Aceite de oliva
- Jamón en tacon
- Sal
- Pimienta
-

Dibujo



Tiempo

10

minutos

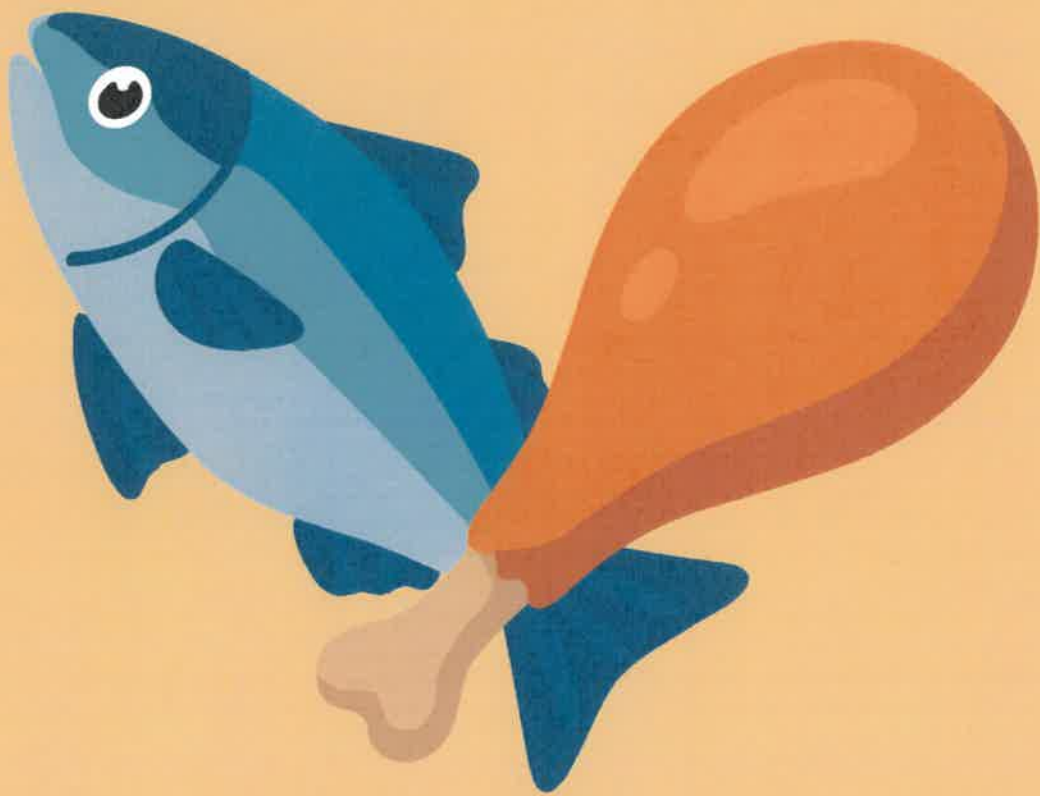
Preparación:

Se bate los huevos se echan en la sartén con aceite caliente.
Se mueven y cuando están casi cuajados se añade la
pimienta molida y los trocitos de jamón

Dificultad:



CARNE Y PESCADO



**CON PESCADO Y BUENA
CARNE, ¡CADA PLATO ES
TODO UN ARTE!**

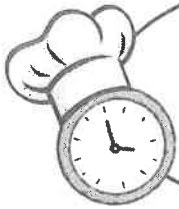
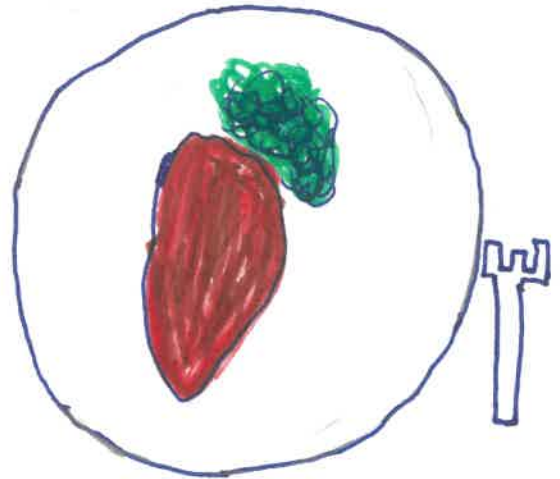
RECETA

Medallón de ternera eco

Ingredientes

- el Medallón
- Aceite
- sal
- y núcula fresca
-
-

Dibujo



Tiempo

20 min

Preparación:

donas el medallón en la sartén
lo sacas cuando este a tu gusto
le pones un poco de sal por encima
y un chorrito de aceite por encima y
cuando ya este le pones la
núcula por encima

Dificultad:



RECETA

TACOS CRUJIENTES DE POLLO MIEL-LIMA CON CREMA DE AGUACATE Y MAÍZ TOSTADO:

Ingredientes

PARA EL POLLO:

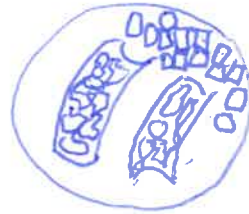
- 2 pechugas de pollo • 2 cucharadas de miel.
- Zumo de 1 lima • 1 cucharada de salsa soja
- 1 cucharadita de pimentón • Sal y pimienta.
- Harina de huevo • Pan rallado.
- PARA LA CREMA
- 1 aguacate maduro • 2 cucharadas de yogur griego
- Zumo de media lima • Sal.



Tiempo

35-45 minutos

Dibujo



Preparación:

1º Marinar el pollo: corta el pollo en tiras y mézclalo con miel, lima, soja, pimentón, sal y pimienta y déjalo 15-20 minutos. 2º Hazlo crujiente: pasa el pollo por harina de huevo y pan rallado y fríelo en el airfryer hasta que quede dorado y crujiente. 3º Tuesta el maíz: pon el maíz en una sartén muy caliente con un poco de aceite y déjalo quieto hasta que se quemé un poquito. 4º Crema de aguacate: tritura aguacate, yogur, lima, y sal. Debe quedar muy suave.

Dificultad:



RECETA

Hamburguesa Saludable

Ingredientes

- carne
- lechuga
- pan saludable
-
-
-

Dibujo



Tiempo

10
24h

Preparación:

He tenido que poner la carne en la sartén 10 min, después coje la lechuga de la nevera y la pongo con la carne y al final hago el pan, lo saca y lo pongo a la sartén 20 min pues lo saca lo pongo con la lechuga y el pan.

Dificultad:



RECETA

Albondigas en salsa

Ingredientes

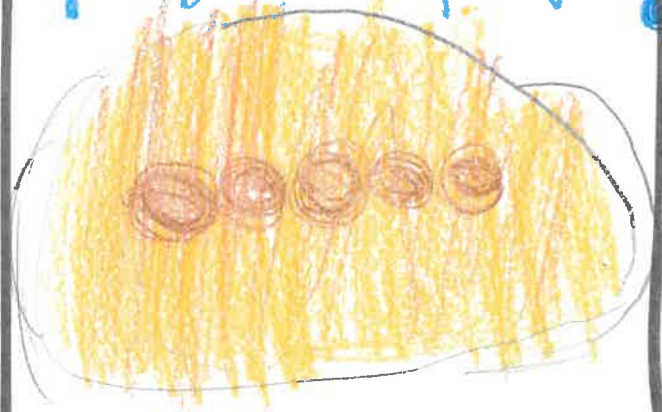
- carne picada
- ajo / perejil
- queso / leche
- Zanahoria
- cebolla / champiñones
- papas / yuca / papa



Tiempo

40m

Dibujo
Pasta requesón



Preparación:

Mixclamos los primeros ingredientes,
desde la carne asta la leche.
Hacemos bolitas en la mano
y las freímos en la sartén o
para hacer la salsa sofreímos
la cebolla / zanahoria y los champiñones.
Lo tuteuramos todo y las albondigas.

Dificultad:



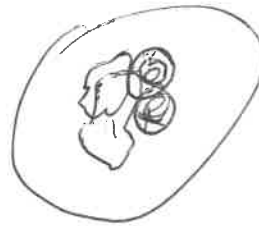
RECETA

Guallo con verduras

Ingredientes

- Carne Guallo
- Tomate
- Aceite
- Sal
- Lechuga
- Cebolla

Dibujo



Tiempo
15min

Preparación:

El Guallo vuelta y vuelta en la plancha
con aceite un lonche de tomate, cebolla,
y lechuga y le pones un poco de
sal y lo empletas

Dificultad:



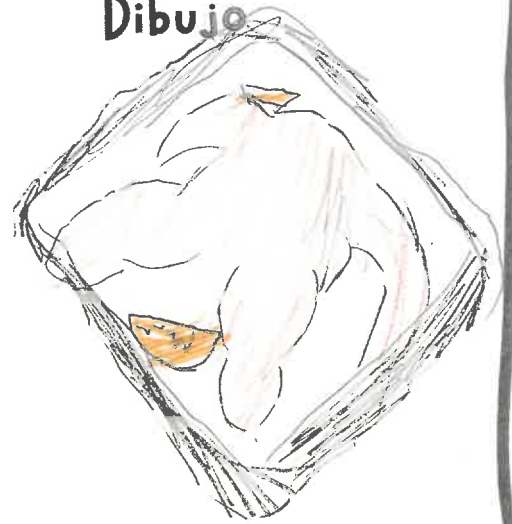
RECETA

POLLO ASADO A LA NARANJA

Ingredientes

- Un pollo entero
- Zumo de 2 naranjas
- Romero
- Sal
- Pimienta
- _____

Dibujo



Tiempo

1.H

Preparación:

Poner el pollo en una bandeja de horno, agregar el zumo de naranja, salpimentar al gusto, espolvorear el romero y meterlo en el horno durante 75.M a 200.G.

Dificultad:



RECETA

Lubina al horno con cama de boniato (Para 4 personas)

Ingredientes

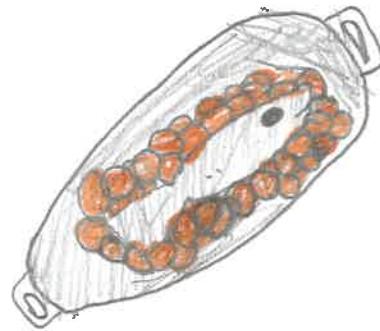
- 1 kilo de lubina salvaje
- 1 cebolla
- 4 boniatos
- 1 ajo
- 1 cucharada de aceite
- cayena y sal



Tiempo

1h y 15min

Dibujo



Preparación:

Primero limpiamos el boniato. Pelas el boniato y lo cortas en rodajas y la cebolla la cortas en juliana y cortas el ajo fino, en una sartén pones un poco de aceite y añades la cebolla, y pichas, la patata y el boniato, cuando la verdura está lo suficientemente pochada apuntas y escurreis encebollas el horno a 180° pones la lubina en una bandeja haces una mezcla de ajo picado y aceite, a continuación echas encima de la lubina y metes a 150° 20 min al horno.

Dificultad:



BATIDOS Y POSTRES



**DULCES SANOS PARA
DISFRUTAR, ¡SIN DEJARNOS
DE CUIDAR!**



RECETA



BATIDO DE FRESA Y PLATANO

Ingredientes

- Platano
- Fresa
- Leche
- hielos (si quieres que
- este seaquita)
- _____

Dibujo



Tiempo

10 min

Preparación:

Pelar el platano y las fresas, licitarlo y echarle
1 vaso y medio de leche. Después si quereis que este
seca echarle 3 o 4 hielos, licitarlo y por ultimo
ponerlo en vasos y listo para comer!

Dificultad:



RECETA

SMOOTHIE DE ~~Soda Soda~~

Ingredientes

- 1 plátano
- 4 fresas
- 1 manzana pequeña
- 1 vaso de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- leche condensada



Tiempo

15 min

Dibujo



Preparación:

- 1) lavar las fresas
- 2) pela y corta el plátano y la manzana
- 3) mete la fruta en la batidora
- 4) añade la leche y el azúcar
- 5) bate todo muy bien
- 6) sirve en un vaso con leche condensada

Dificultad:



RECETA

Yogur con frutas ¡Nám! ♥

Ingredientes

- Yogur natural.
- 3 o 2 cucharaditas de azúcar.
- Uvas.
- Fresas.
- Plátanos.
- Mazana

Dibujo



Tiempo

5 o 10 m.

Preparación:

Primero - cortar la fruta en trozos
chiquititos. Segundo - echar el azúcar
en el yogur natural. Tercero - mezclarla
toda y... ¡BUA! tu yogur con frutas
texturizado.

Dificultad:



RECETA

YOGURT MACEDONIA

Ingredientes

- Galleta Maria
- Frutas
- Yogurt Griego
- _____
- _____
- _____

Dibujo



Tiempo



Preparación:

Se mezcla la galleta Maria y se pone en un recipiente, luego se pone en el recipiente mas tarde se agregan las frutas y se parten trocitos y se meten en el recipiente.

Dificultad:

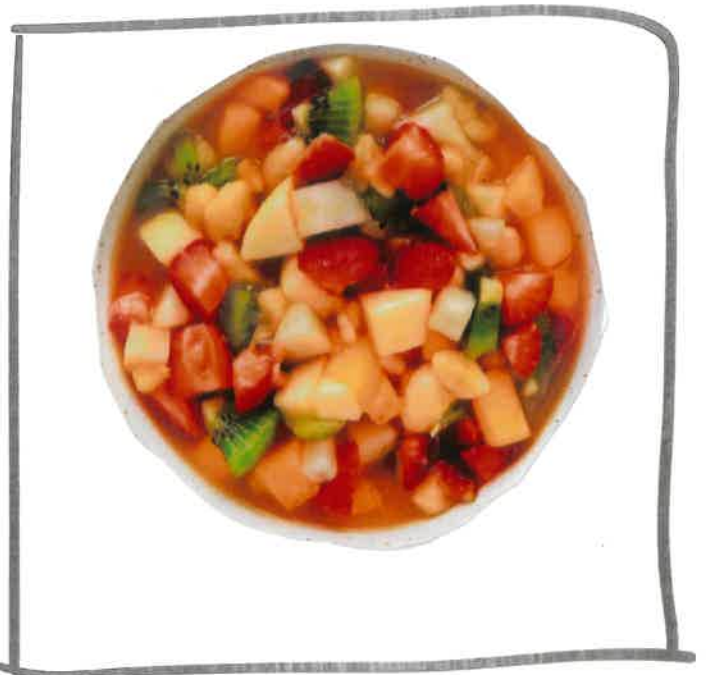


RECETA

Macedonia

Ingredientes

- Frutas de Temporada
- plátano = 1
- Fresas = 5
- Kiwi = 2
- melocotón = 1
- Zumo Naranja = 200ML



Tiempo

30 min

Preparación:

1. Pelar y cortar en daditos 2. Mezclar todas las frutas en un bol 3. echar el zumo de naranja y mezclarlo y 4. dejar reposar en la nevera 20 minutos

Dificultad:



RECETA

MACEDONIA de frutas

Ingredientes

- manzana, _____
- pera _____
- platano _____
- naranja (opcional) _____
- Zumo de naranja _____
- azúcar _____



Tiempo

15 minutos

Dibujo



Preparación:

① Lavar toda la fruta ② La cortar en cuadraditos

③ Lo hecho todo en un bol ④ Ha todo esa mezcla lo hecho
azúcar y zumo de naranja ⑤ Lo metes en la nevera y a
comer.

Dificultad:



RECETA

MERMELADA de la

ABUELA

Ingredientes

- moras
- limon
- manzana (verde si se puede)
- azucar
-
-

Dibujo



Tiempo



Preparación:

Un kilo de moras las aplastas un poco (no pueden quedar batidas) las metes a una cacerola a hervir. Cuando quede un poco pastoso le pones ~~la~~ manzana sin piel exprimes el limon (el limon al gusto yo prefiero uno pero como querais) y 300 gramos de azucar (puedes poner entre 200 o 500 gramos yo recomiendo 300) lo ~~mezclas~~ remueves durante un rato y te queda una mermelada de moras.

Dificultad:



RECETA

BARQUILLOS DE FRESA FELIZ

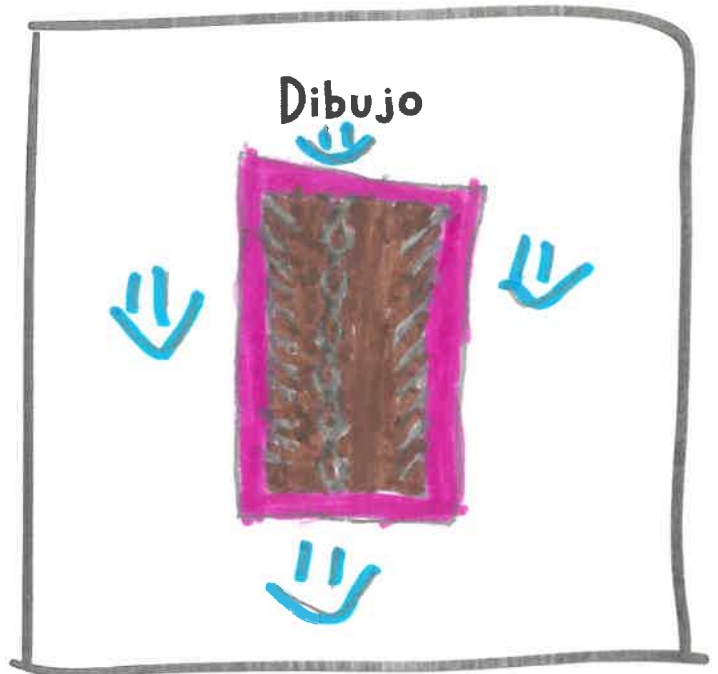
Ingredientes

- 4 Fresas.
- 2 Galletas.
- 1 Cuchara de yogur.
- Chispitas de colores.
- 1 Cuchara de miel.
- Buen humor.



Tiempo

10 Minutos.



Preparación:

1. Lava las fresas.
2. Corta las fresas por la mitad.
3. Pon un poquito de yogur encima.
4. Tritura las galletas con las manos.
5. Agrega las galletas y las chispitas.
6. Pon un chovito de miel.
7. ¡Listo! Ya tienes barquillos dulces.

Dificultad:



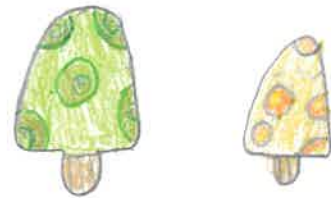
RECETA

Polos de frutas

Ingredientes

- Kiwi
- agua
-
-
-
-

Dibujo



Tiempo

4 horas

Preparación:

Pelo el kiwi lo meto en la batidora con un chorro de
agua lo meto en la nevera 4 horas lo saco y me
lo zampo.

Se puede hacer con tu fruta favorita.

Dificultad:



RECETA

Minibizcocho al microondas

Ingredientes

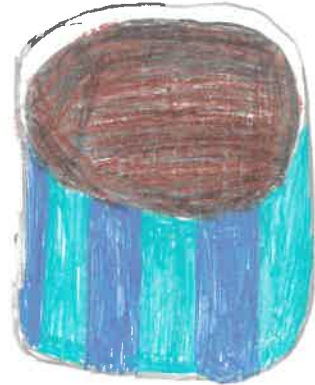
- 1 Platano,
- 100g harina de avena,
- 70ml de Yogur griego,
- 1 huevo, 70ml leche,
- 50g cacao en Polvo,
- ½ cucharadita de levadura.



Tiempo

7:00m

Dibujo



Preparación:

tritura en un bol el Platano con un tenedor,
añade el huevo y mezcla, Pon la harina de avena
y la leche y mezcla, Pon el cacao y vuelve a
mezclar, luego Pon el Yogur y mezcla, Pon la levadura
y Pon la mezcla en un bol apto Para microondas
y Ponlo 5:00m, sacalo con cuidado y ¡Listo!

Dificultad:



RECETA

Mug Cake

Ingredientes

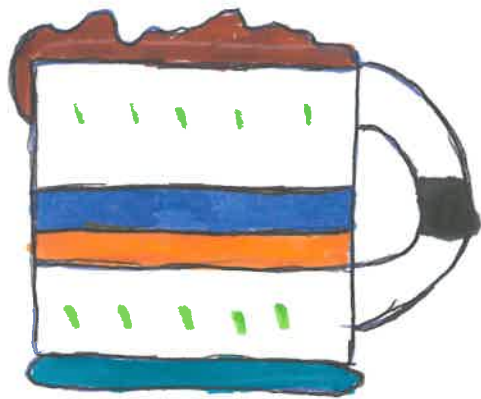
- 1 huevo
- 15ml de leche
- 2 cdas. de harina con levadura
- 1 cda. de sirope de agave
- 2 cdas de cacao sin azúcar
- Una pizca de sal



Tiempo

5min

Dibujo



Preparación

Coge una taza alta y casca un huevo. Bate un rato y vierte la leche. Echa el cacao y remueve hasta que quede negro. A continuación, incorpora el endulzante y remueve. Echa la harina y remueve hasta que quede como nocilla. Coge una pizca de sal y échala en la mezcla. Mete la taza en el microondas durante 1 min y sácala.

Dificultad:



RECETA

Banana bread

Ingredientes

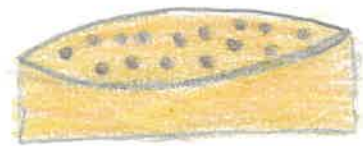
- 1 plátano
- 1 huevo
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de aceite
- 80 gr de harina
- 1 cucharada de levadura
- Pepitas de choco.



Tiempo

30 minutos

Dibujo



Preparación:

- 1º Precaliento el horno a 180g
- 2º Aplastamos un plátano, le añado un huevo y lo batimos. Después añadimos 2 cucharadas de aceite y una de miel y removemos bien. Por último añadimos 80gr de harina, 1 cucharada de levadura y pepitas de chocolate al gusto. Lo metemos en el horno durante 20-25 minutos y listo. 😊

Dificultad:



RECETA

Banana bread

Ingredientes

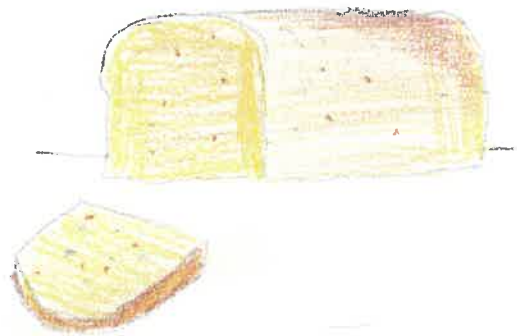
- Harina de avena
- un huevo
- Yogur griego
- canela
- un plátano
- Levadura y aceite de oliva



Tiempo

15 minutos

Dibujo



Preparación:

Se pone todo en un bol y lo
trituras. Le metes en un molde y
al microondas tres minutos lo
sacas y lo dejas enfriar.

Dificultad:



RECETA

Bizcocho ecológico de limón. ♡

Ingredientes

3 huevos.

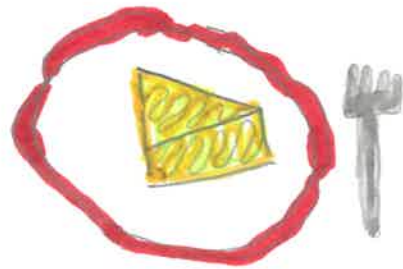
- Leche de avena.
- Aceite de coco.
- Zumo de limón.
- Ralladura de limón.
- Edulcorante estevia.
- Harina de coco y
levadura.



Tiempo

1 H

Dibujo



Preparación:

1. echar 3 huevos y 3 cucharadas de aceite de coco, ralladura y zumo de 2 limones, 10 ML de estevia, 2 tazas de harina de coco orgánico, Una cucharadita de levadura de repostería. Se mezcla todo y una vez mezclado va al horno 25 minutos a 150 Grados.

Dificultad:



RECETA

Biscocho de pera

Ingredientes

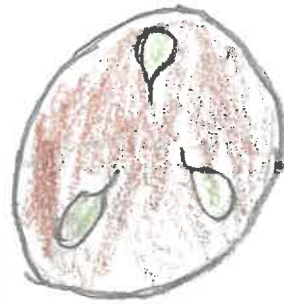
- Un limón
- Cuatro peras
- 2 huevos
- 70 gr aceite
- 50 gr leche
- 200 gr de azúcar
- 230 de harina
- Una cucharada

Tiempo

45 min



Dibujo



Preparación:

Echa la piel del limón muy cortadita. Echa los huevos, el aceite, la leche y el azúcar y se bate todo. Se añade la harina y la levadura y se bate de nuevo. Por último las peras y se pone en un recipiente. 40 min al horno.

Dificultad:



Ingredientes: azúcar, pipitas de chocolate

RECETA

Bizcocho de naranja

Ingredientes

- 3 huevos
- 1 naranja cortada sin pelar
- 1 yogur griego natural
- 100 gr de AOVE
- 250 gr harina de avena integral
- 15 gr polvo de hornear



Tiempo

Horno 180°
35 - 40 min

Preparación:

Batir los huevos con la naranja. Añadir el AOVE y el yogur, mezclar. Añadir la harina tamizada y el polvo de hornear. Termina de envolver suavemente con una espátula. Pasar la mezcla a un molde previamente engrasado. ¡Y al horno! Haz la prueba del palillo, si sale limpio bizcocho listo.

Dificultad:



RECETA

Bizcocho de plátano con nueces integral

Ingredientes

- 3 plátanos • 1 sobre de levadura en polvo
- 2 huevos • 50 gr de avellanas
- 175 gr de harina de espelta integral
- 100 ml de leche semidesnatada
- 100 gr de mantequilla light
- 1 cucharada de stevia en polvo



Tiempo

65 minutos

Dibujo



www.dulcesdiabeticos.com

Preparación:

Pelamos y troceamos los plátanos y hacemos pure con ellos.
Separamos las yemas de las claras. Añadimos el pure de plátano en el queso de batatas, junto la leche, la mantequilla fundida (a temperatura) y la stevia. Batamos bien. Añadimos la harina tamizada, junto la levadura. Montamos las claras a punto de nieve y las añadimos por última vez. Añadimos las nueces troceadas.
Horneamos en un molde durante 35 min a 180°

Dificultad:



RECETA

Pastel de Zanahoria

Ingredientes

- 100gr de harina integral
- 2 Zanahoria grandes y Peladas,
- 75gr de dátiles medianos naturales
- 1 vasito de medida de yogur de v.
- bebida vegetal de coco,
- 2 huevos 2 c/s de AOVE y
- 1 sobre de levadura



Tiempo

45 minutos

Dibujo



Preparación:

1. Precalienta el horno a 180°
2. En el vaso de la batidora de mano tritura los dátiles con la bebida vegetal
3. Echa la pasta en un bol y añade los huevos, el AOVE y bate
4. Añade la mezcla la levadura y la harina,
5. Añade las zanahorias y vuelve a remover
6. y vierte la masa en un molde
7. y hornea 25 minutos
7. Sirvetelo y ¡buen provecho!

Dificultad:



RECETA

Bizcocho de Zonahoria con chips de chocolate

Ingredientes

- 250 gramos de harina
- 70 gramos de azúcar
- 3 huevos
- 1 Zonahoria
- 110 ml de aceite
- 110 ml Togo de agua
- 1 cucharada de van de vainilla
- 100 gramos de chips de chocolate

Tiempo

45 minutos

Dibujo



Preparación:

En la licuadora, levante la Zonahoria junto con los huevos, el aceite y el agua. Una vez mezclados añada esta preparación a la harina y el azúcar, e incorpore al final la levadura y los chips de chocolate. Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado y hornee durante 35 minutos a 180°C. Después dese envejar que se quede frío y a comer!!!

Dificultad:



RECETA

BIZCOCHITO DE LA ABUELA CECA

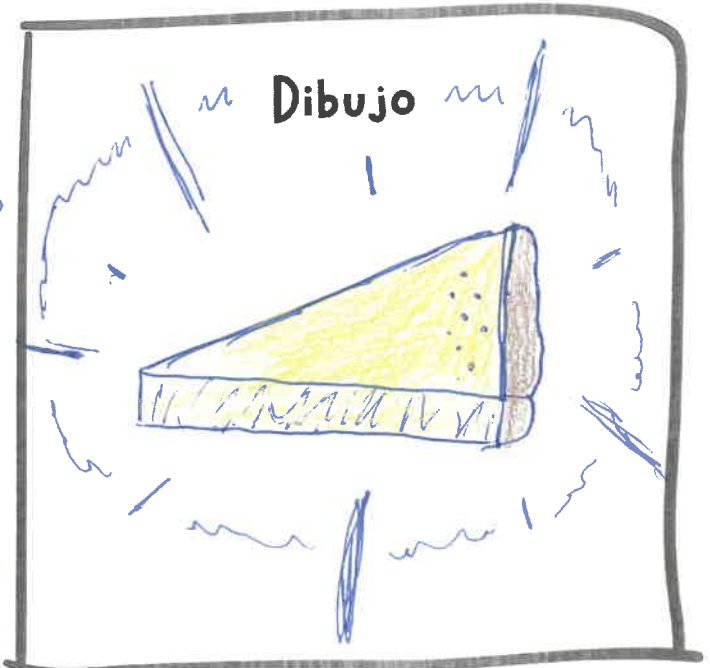
Ingredientes

- 1 yogur de limón entero
- Ralladura de un limón entero
- Medio zumo de limón
- 3 huevos
- 3 yogures de vaina
- 2 yogures de azúcar
- 1 yogur de Aceite de Oliva
- 1 sobre de levadura



Tiempo

1h y 15 min 2 cucharadas de mantequilla



Preparación:

Primero vertir los huevos y el azúcar a continuación raspar la piel del limón y lo exprimire, agregarle el zumo la ralladura el yogur y el aceite. Después tamizar la vaina y la añadis junto a la levadura. Untar el molde con mantequilla y para finalizar lo hornearis 45 minutos ^{a 180°} y listo para comer para

4 pers +

Dificultad:



RECETA

Tarta de manzana (Ponstre)

Ingredientes

- Manzanas 4 a 5 unidades.
- Huevos 3 unidades
- Miel 150g
- Harina de trigo 180g
- Leche 250 ml (1 vaso)
- 1 sobre levadura (15g)
- Ralladura de 1 Limón y mermelada de albaricoque o melocotón.



Tiempo

1 hora

Dibujo



Preparación:

Esta deliciosa tarta de manzana es muy fácil de preparar. Se elabora batiendo huevos y miel, añadiendo láminas de manzana a la mezcla y horneando a 180°C durante 40-50 minutos. El resultado es un postre esponjoso, jugoso y perfecto para cualquier ocasión.

Dificultad:



RECETA

Tortitas de Plátano

Ingredientes

- Un Plátano
- _____
- Un huevo
- _____
- Dos cucharadas de
- avena

Dibujo



Tiempo

15 minutos

Preparación:

En primer lugar, pelamos el plátano y lo aplastamos con un tenedor. Luego, añadimos el huevo y lo batimos todo. A continuación, agregamos la avena y removemos. En una sartén caliente, echamos un poco de aceite y ponemos un octavo de la masa. Dejamos que se dore y le damos la vuelta para que se cocine por el otro lado. (Este último paso lo repetimos hasta terminar la masa). **L I S T O.** 😊

Dificultad:



RECETA

Torti fresa

¡NO NATA!

Ingredientes

- harina de trigo
- o de maíz.
- 3 huevos
- leche
- fresas
- Levadura



Tiempo

30 h

Dibujo



Preparación: ¡Tummy!

coge 1 medidor y hecha 250 g de harina,
luego coge un vaso y llénalo de leche
vierte la en el medidor y así dos veces
luego añade los tres huevos des-pues hecha
un paquete de levadura y mozala. vierte la mezcla
en la sartén y luego dale la vuelta después
pon la tortita en el plato x hecha la fresa!

Dificultad:



RECETA

Tortitas salubres

Ingredientes

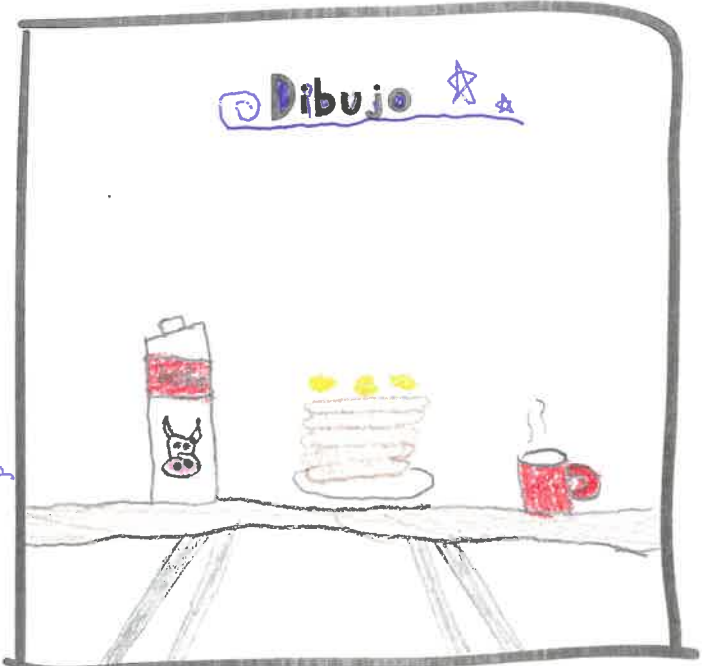
- Un Plátano maduro
- Leche desnatada 100ml
- Avena (Harina) 80g
- Un huevo
- Una cucharadita de levadura química
- Canela al gusto opcional
 - Una cucharadita de azúcar moreno
- Esencia de Vainilla



Tiempo

10 min

Dibujo ★★



Preparación:

1. Madurece el plátano y añódelo a un robot de cocina.
2. Añade los ingredientes secos y los mezclas.
3. Añade los demás ingredientes.
4. Batelas todo en un robot de cocina.
5. Calienta la sartén con un poquito de mantequilla y añade una cucharada grande de la masa cuando empieces a ver burbujitas.
6. Dale la vuelta con una espátula y déjalo 5 seg más, saca la tortita de la sartén y repite el proceso hasta que se acabe la mezcla.

Dificultad:



RECETA

Galleta

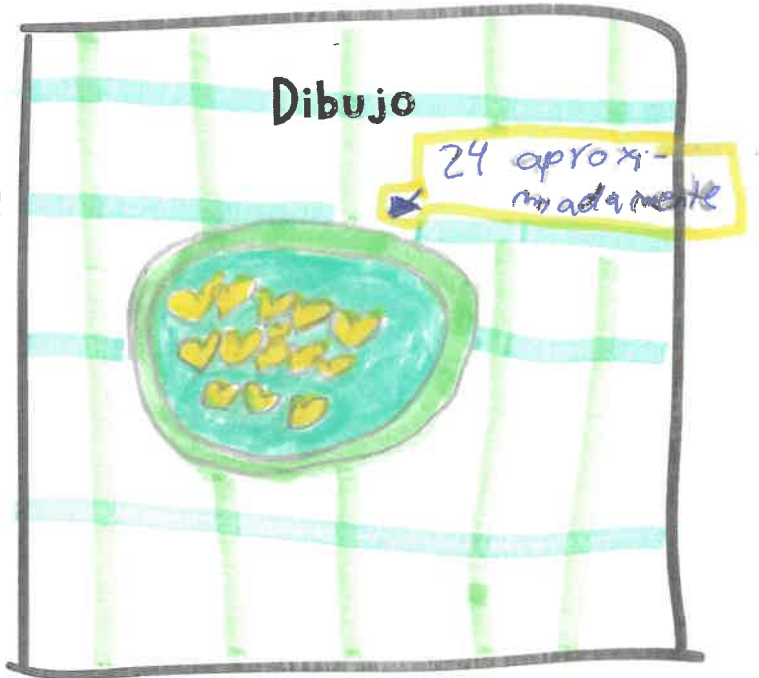
SIN



Ingredientes

- 1 huevo
- 2 tazas de harina leudante
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de aceite
- 1 limón (opcional)
- esencia de vainilla

Dibujo



Tiempo

180°C / 1 h

Preparación:

En un recipiente colocamos un huevo junto con media taza de azúcar y batimos un poco a mano.

A continuación agregamos el aceite, una cucharadita de esencia de vainilla y la ralladura de un limón. Agregamos el jugo de medio limón y batimos. Por último comenzamos a incorporar la harina tamizada.

Dificultad:



