

SNACKS/ENTRANTES

SALUDABLES



HUMMUS

El rey de los entrantes o untables en Oriente Medio, se ha convertido en más consumidos, últimamente, en nuestra sociedad. Es a base de garbanos y su contenido en fibra y proteínas es muy interesante. Algo que lo convierte en bastante saciante y bueno para nuestra microbiota intestinal.

INGREDIENTES

RES

ELABORACIÓN

OR

- Aprox. dos raciones -

- 200gr de garbanzos cocidos (½ bote)
- 1 diente de ajo
- 2 dedos de un vaso de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de medio limón
- 1 cucharada de tahini (opcional)
- 1 cucharadita de comino
- Una pizca de sal

1. Lavamos y escurrimos los garbanzos.

2. Incorporamos los demás ingredientes en un procesador de alimentos o recipiente con batidora y mezclamos todo bien.



GUACAMOLE

Si quieres sorprender a tus invitados con un entrante delicioso y, además, nutricional cargado de ácidos grasos saludables muy saciantes, esta es tu opción.

A diferencia del hummus, para hacer esta receta no necesitamos ningún procesador de alimentos, sólo cuchillo y tenedor.

INGREDIENTES

- Aprox. dos raciones

- 2 aguacates medianos
- ½ cebolla pequeña
- ½ tomate
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra
- Zumo de medio limón
- Una pizca de sal y pimienta negra
- Un puñado de cilantro (opcional)



ELABORACIÓN

1. Partimos los aguacates por la mitad, sacamos su carne y la añadimos al mortero.
2. Machacamos el aguacate con un tenedor hasta que no haya trozos grandes.
3. Cortamos la cebolla y el tomate en trozos pequeños y los añadimos al mortero.
4. Mezclamos con energía todos los ingredientes.
5. Por último, añadimos el zumo de medio limón, el aceite de oliva virgen extra, la pimienta negra (y el cilantro) y lo mezclamos todo bien.

ROLLITOS DE

BERENJENA CON QUESO DE CABRA

La presentación de este plato no deja indiferente a nadie y su combinación hará que te sientas un chef en toda regla. Además, es rapidísimo de hacer y no hay excusas para no probarlo.

INGREDIENTES

- *Aprox. dos raciones*

- 1 berenjena mediana
- ½ rulo de queso de cabra
- 1 puñado de rúcula
- 6 lonchas de jamón serrano
- 1 chorrito de aceite virgen extra



ELABORACIÓN

ACCIÓN

1. Cortamos las berenjenas en láminas de un dedo de grosor como una mandolina será más sencillo. En nuestro caso, hemos obtenido 6 láminas.
2. Hacemos las berenjenas a la sartén vuelta y vuelta, aproximadamente 2 minutos por lado, hasta que esté doradita.
3. Posteriormente montamos nuestros rollitos con jamón serrano, queso de cabra y rúcula.
4. Lo presentamos con los rollitos en vertical y con rúcula y jamón en el fondo.

Si eres ovolactovegetariano, omite el jamón serrano y, simplemente, queso de cabra. Si no consumes ningún producto de origen animal, puedes usar crema de anacardos y con tomates secos.

PATATAS CHIPS

AL MICROONDAS

Todos tenemos muy claro que las patatas chips de bolsa no son especiales pero... ¿eso significa que debamos renunciar a su textura crujiente y no más?

¡Claro que no! Por eso te enseñamos la forma de hacer tus propias patatas chips en solo 7 minutos.

INGREDIENTES

INGREDIENTES

- Las cantidades dependerán del número de personas -

- Patatas para freír
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Especias al gusto (orégano, ajo)



ELABORACIÓN

ELABORACIÓN

1. Lavamos bien las patatas con un cepillo para quitar cualquier resto de tierra.
2. Cortamos rodajas finas con la ayuda de un cuchillo afilado.
3. En una fuente de cristal o recipiente apto para microondas echamos el aceite y lo repartimos por toda la superficie con una brocha de cocina o un pincel.
4. Ponemos las patatas en una sola capa (y sin amontonar) sobre la fuente.
5. Salamos. Si queremos darles más sabor, ahora es el momento de añadir las especias. Por ejemplo: ajo, orégano, perejil, pimienta, etc.
6. Cocinamos en el microondas unos 6-7 minutos. El tiempo depende del tamaño de las patatas y de tu microondas.
7. Sacamos la fuente con cuidado de no quemarnos y dejamos enfriar.

GALLETAS DE

AVENA Y PLÁTANO

Las galletas comerciales están cargadas de azúcar y aceites vegetales nada recomendable su consumo y deberíamos reducirlo al máximo. Sin embargo, esto no significa que no puedas obtener una alternativa sencilla de hacer y que sea saludable. Estas galletas que es posible que, en algún momento, eches de menos.

INGREDIENTES

- Para unas 15 galletas -

- 1 taza y media de avena (pueden ser copos finos o harina de avena)
- 2 plátanos maduros
- 1 cucharadita de canela



ELABORACIÓN

1. Si no tenemos avena en copos finos o harina de avena, trituraremos la avena hasta que nos quede más fina y más manejable. De esta forma las galletas se integran mejor.
2. Posteriormente, machacamos los plátanos con un tenedor hasta que tengan una textura líquida sin trozos grandes.
3. Añadimos la avena a cucharadas al plato con los plátanos. Te recomendamos hacerlo poco a poco para coger la textura idónea: no debe quedar ni muy seca (se desmigalarán) ni muy pastosa (porque luego no cuajarán).
4. Una vez tengamos la textura deseada formamos las galletas.
5. Las ponemos al microondas a máxima potencia durante 2 minutos, las sacamos y les damos la vuelta y otra vez al microondas 2 minutos y medio.
6. Las dejamos enfriar y ¡listo!