

406KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 18GR

GRASA 10GR

CARBOHIDRATOS 61GR

FIBRA 6GR

COLESTEROL 10 MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 20 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: FALAFEL CON ENSALADA Y YOGURT

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1/2 kg de garbanzos
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 sobre de levadura en polvo
- Pimienta molida
- 1 cucharadita de comino
- 3 ramitas de Perejil
- Sal
- Aceite de oliva virgen
- 3 ramitas de Cilantro



ELABORACIÓN

- Hacer una pasta con todos los ingredientes triturados (los garbanzos los habrás metido previamente a remojo, escúrrelos bien)
- Aprovecha ya que tienes la turmix y deja listo el hummus para mañana.
- Dejar reposar una hora, formar las bolitas y aplastarlas, freír.
- Acompañar con ensalada y con salsa de yogurt (yogurt con aceite de oliva, limón, un chorrito de agua, sal, pimienta y cebollino picado)



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

110KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 2 GR

GRASA 8GR

CARBOHIDRATOS 5GR

FIBRA 1GR

COLESTEROL 0MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 15 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: COUS COUS DE COLIFLOR

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1/2 coliflor
- 1 manzana Golden
- 1 aguacate
- 1 pepino
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 20gr de nueces
- 20gr de pasas
- Aderezo (aceite de oliva, zumo de limón, sal y cilantro picado)



ELABORACIÓN

- Primeramente, poner a hidratar las pasas en un poquito de agua.
- Para el cous cous lavar la coliflor y rallar, lavar la manzana, el pepino y el pimiento y picar en brunoise, pelar la cebolla y aplicarle el mismo corte, pelar y cortar el aguacate en brunoise también. Juntar todo con las nueces y pasas
- Para el aderezo mezclar todo. Aliñar el falso cous cous y listo.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

419KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 11GR

GRASA 5GR

CARBOHIDRATOS 86GR

FIBRA 0GR

COLESTEROL 23 MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 20 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: ARROZ CON LECHE

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1l de leche
- 200gr de azúcar
- 150gr de arroz
- 1 rama de canela
- Piel de 1 limón



ELABORACIÓN

-Cocer la leche con la rama de canela y la cascara de limón. Cuando rompa a hervir, retirar del fuego y tapar durante 5 minutos.

-Retirar la canela y el limón de la leche y volver a llevarlo al fuego, cuando hierva, añadir el arroz, mover de vez en cuando, pasados 20 minutos añadir el azúcar, mover y apartar, echar en vasitos o cuencos y dejar enfriar en la nevera.

Al servir espolvorear con canela.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

138KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 12GR

GRASA 14GR

CARBOHIDRATOS 4GR

FIBRA 2GR

COLESTEROL 20MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 10 MINUTOS+35 HORNO

NOMBRE DEL PLATO: PIZZA DE QUINOA

Para 4 personas

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 1 vaso de agua
- 300gr de quinoa
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 sobre de levadura en polvo
- 1 cucharada rasa de sal

- 4 champiñones
- 4 lonchas de york sin gluten
- Queso rallado sin gluten
- Tomate frito



ELABORACIÓN

-Lavar la quinoa y dejar reposar en remojo de 6 a 8 horas.

-Retirar el exceso de agua e incorporar la levadura, la sal, el agua y el aceite, batir con la turmix.

-Escudillar en un molde con papel de horno y hornear a 180°C durante unos 15 minutos aproximadamente, dar la vuelta y hornear otros 5 minutos.

-Poner el tomate frito, un poco de queso, los champiñones, el jamón de york y terminar con más queso, volver a hornear otros 15 minutos aproximadamente a 180°C.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!