

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!!**

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!!**



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!!

80KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 10GR

GRASA 8GR

CARBOHIDRATOS 9GR

FIBRA 5GR

COLESTEROL 56MG

**TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 15 MINUTOS**

**NOMBRE DEL PLATO: SOPA DE CEBOLLA**

**Para 4 personas**

### INGREDIENTES

- 2 cebollas laminadas
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 rebanadas de pan
- 4 trocitos de queso
- Sal, pimienta
- 1l de caldo de pollo



### ELABORACIÓN

-Echar mantequilla en una olla, añadir la cebolla laminada y sal, rehogar a fuego lento hasta que esté pochada, añadir el caldo y cocer unos 5 minutos, salpimentar.

-Echar la sopa en un cuenco, poner encima la tоста de pan con el queso, gratinar y listo.



**¡ ¡BUEN PROVECHO!!**