

160KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 5GR

GRASA 7GR

CARBOHIDRATOS 19GR

FIBRA 2 GR

COLESTEROL

0MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 10 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: HUMMUS CON CRUDITÉS

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo
- 400gr de garbanzos hidratados
- tres tomates secos
- 50 ml de agua
- zumo de un limón
- un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- sal, comino, cilantro

Crudités: pepino, zanahoria, endivias, apio



ELABORACIÓN

- Para el hummus triturar todos los ingredientes y aderezar al gusto
- Cortar las crudités en juliana gruesa

ACABADO Y PRESENTACIÓN: Servir el hummus acompañado de las crudités

*El hummus se hace con garbanzo cocido pero a mí me gusta más así, además de ser más rápido.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

168KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 23GR

GRASA 9GR

CARBOHIDRATOS 0GR

FIBRA 0GR

COLESTEROL 50MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 30 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: ROLLITO DE POLLO RELLENO DE JAMÓN Y QUESO

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 Pechugas de pollo abiertas
- 8 lonchas de jamón
- 8 lonchas de queso
- 1 calabacín



ELABORACIÓN

Hacer 4 rollitos

-Colocar la pechuga sobre papel film, taparla de nuevo con film y pasar el rodillo por encima para aplanarla, quitar el film de arriba, salpimentar, añadir el queso, después el jamón y enrollar bien apretado con film, formar un rollito.

-Haz tu crema de coliflor para esta noche a la vez que cueces tus rollitos al vapor.

-Cuando tengas tu coliflor cociendo, pon encima un colador y sobre el colador colocar tus rollitos, ojo que no toquen el agua, tapa la olla y saca tus rollitos a los 20 minutos.

-Quita el papel film y listo, puedes acompañarlo con calabacín a la plancha o con puré de calabacín, cuécelo con la coliflor y tritúralo a parte.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

293KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 23GR

GRASA 9GR

CARBOHIDRATOS 30GR

FIBRA 0GR

COLESTEROL 22MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 10 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: MOUSSE CHOCOLATE

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 6 claras de huevo
- 50gr de azúcar
- 1 tableta de chocolate para postres



ELABORACIÓN

- Fundir el chocolate al baño M^a o a golpes de 10 segundos en el microondas a potencia baja.
- Montar las claras de huevo, cuando espumen, añadir el azúcar y seguir montando hasta que le des la vuelta al bol y no se caigan las claras.
- Incorporar el chocolate fundido con movimientos envolventes, meter en vasitos y refrigerar.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!

102KCAL POR PERSONA

PROTEÍNAS 2GR

GRASA 5GR

CARBOHIDRATOS 12GR

FIBRA 3GR

COLESTEROL 0 MG

TIEMPO ESTIMADO DE ELABORACIÓN: 20 MINUTOS

NOMBRE DEL PLATO: CREMA DE COLIFLOR

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1/2 coliflor
- 4 patatas
- 1 puerro
- 1l aprox. de caldo de pollo o agua
- Aceite de oliva
- Sal



ELABORACIÓN

-Lavar y pelar las patatas.

-Lavar la coliflor

-Echar una cucharada de aceite de oliva en una olla y sofreír el puerro, luego echar las patatas chascadas y por último la coliflor, cubrir con agua y cocer unos 20 minutos (hasta que la patata esté blanda) Añadir sal y triturar.



¡ ¡BUEN PROVECHO!!