



Clase de cocina online

VERDURAS SEXYS

Sáb 30 enero a las 11 am

LISTA DE INGREDIENTES

RECETA 1

2 hojas de kale, tallos retirados, lavada y cortada en trozos medianos

1 cucharadita de zumo de limón

15 g queso parmesano rallado o 1 cucharada de levadura nutricional

1 cucharadita de curry en polvo

una pizca de sal

1-2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o de coco

Utensilios: bandeja de horno, papel de horno, bol, plato o bol para servir.

RECETA 2

100 g judía blanca cocida

1/2 cucharadita de miso blanco (opcional)

1/2 cucharada de zumo de limón

1/2 cucharadita de mostaza Dijon

1-2 cucharadas de parmesano rallado o levadura nutricional

50 ml agua filtrada

1/4 cebolla, picada finamente

100 g alcachofas, corazones o cuartos, congeladas, descongeladas y troceada (si las usáis en conserva, simplemente trocearlas)

1 hoja de acelgas, kale, col verde, rizada, tallos retirados y troceada

1 dientes de ajo, picado, opcional

Perejil fresco picado

1 Guindilla picada

Utensilios: sartén, cuchara, vaso túrmix, túrmix (o procesador de alimentos), bol para servir

RECETA 3

- 100 g de coles de Bruselas
- 1 naranja, pelada
- 1 puñado de granos de granada
- 50 g avellanas o nueces tostadas, troceadas*
- 1 cucharada de tahin
- 1 cucharadita miel
- 1 cucharadita mostaza Dijon
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

* En caso de alergia, se pueden utilizar semillas de girasol o calabaza

Utensilios: bol grande, bol mediano, tarro de cristal, cuchara tabla de cortar, cuchillo, bandeja o ensaladera.

RECETA 4

- ½ coliflor pequeña, cortada en flores
- ¼ cucharadita pimentón
- 1 guindilla pequeña o ¼ cucharadita de chili en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharada de zumo de limón
- 1 tortilla wrap integral (o pan de pita), casera o comprada
- 1 cucharada de hummus de pimiento, comprado o casero
- Un puñado de rúcula
- ½ pepino, lavado y cortado en media luna
- Un puñado de granos de granada

Utensilios: bandeja para horno, papel de horno, bol grande, plato, cuchara.

RECETA 5

50 g zanahoria, pelada

50 g remolacha cruda, pelada

50 g patata, pelada (conserva en agua para que no se oxide)

50 g harina de garbanzo, almendra molida o harina de espelta

2 cucharadas harina de arroz (o más de garbanzo)

¼ cucharadita de levadura

Tomillo, fresco o seco

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de alcaparras, escurridas y troceadas

1 cucharada perejil picado

125 ml yogur natural

zumo de ½ limón

sal y pimienta

Utensilios: rallador, bol grande, bol mediano, bandeja de horno, papel de horno, sartén, cucharas, plato para servir y bol para servir.