



Cook and Travel Spain Christmas Edition

EBOOK RECETAS DE NAVIDAD

Edición N.º 01 · Diciembre 2020 · Gratuito

Más de 20 recetas

Un menú navideño saludable
y con más sabor que nunca

Colaboraciones

Más de 9 Intagramers de
comida comparten sus recetas
favoritas

GRATUITO

Indice

DICIEMBRE 2020 - RECETAS

05

Aperitivos

19

Platos Principales

35

Postres



Creadores

COOK AND TRAVEL CRHISTMAS EDITION



Cook and Travel Spain

Creadores de contenido y de esta fantástica guía.

En su perfil de IG encontrarás recetas sencillas, rápidas y deliciosas, viajes , recomendacions y tips.



Comer_Realfooding

Dra. en Medicina, Salud, nutrición, recetas, medicina. Equiporealfooding®. Moderadora grupo realfooding® de Facebook, Profesora.



Adriana_Nutricion

Dietista Nutricionista
Proyecto: Comunidad
@tallerdebienestarsl



millennial.recipes

Mucho más que recetas
TIPS de fotografía gastronómica y edición de vídeos
Cocinera por pasión, no de profesión.

Creadores

COOK AND TRAVEL CRHISTMAS EDITION



Raamba

RECETAS SALUDABLES
"Eat Girl" & MAMIFIT



Albacetriz

Realfooding
Recetas saludables
Alimentación flexible



Elvallevegg

Alicia
Mi cocina saludable
en medio del valle



Araceli_s_things

Dieta Antiinflamatoria
Platos sanos y libros, lugares...
Healthy cooking & books el día!



Monicenlacocina

Pasión por cocinar



EBOOK RECETAS DE NAVIDAD

Edición N.º 01 • Diciembre 2020 • Gratuito

APERITIVOS

@COOKANDTRAVELSPAIN





ROLLITOS DE CALABACIN, QUESO Y GAMBAS

APERITIVOS

COOK AND TRAVEL SPAIN

INGREDIENTES

Calabacín
Cebolleta fresca
Ramitas de cebollino
Queso crema
Aún
Gambas cocidas
Sal
Pimienta negra recién
molida
Aceite de oliva virgen
extra

PREPARACIÓN:

Preparamos el relleno: Ponemos a escurrir el atún del aceite y después lo desmigamos en un bol amplio, pelamos y picamos muy menuda la cebolla, la añadimos al bol con el atún, picamos menudo el cebollino y las gambas cocidas y también lo incorporamos con el resto de ingredientes, salpimentamos al gusto y mezclamos, añadimos el queso crema que queramos. Mezclamos muy bien y reservamos. Lavamos muy bien el calabacín sin pelar, lo cortamos en lonchas finas con una mandolina sería lo ideal pero si no tenéis con cuchillo y de unos 2 milímetros de grosor, lo ponemos a la plancha un minuto con una gotita de aceite de oliva. Ponemos sobre cada lámina de calabacín una capa de relleno extendemos bien sin llegar hasta el final, los enrollamos y los colocamos en una bandeja de servir, y rociamos con un hilillo de aceite, listos para servir unos rollitos deliciosos. ¡¡Probadlos os van a encantar!!

@COMER_REALFOODING





BROCHETA DE TOMATITO CHERRY Y PERLAS DE MOZZARELLA

APERITIVOS

INGREDIENTES

Tomatitos Cherry
Perlas o bolitas de
mozzarella
Aove
Albahaca y orégano
Vinagre de Módena

PREPARACIÓN

Preparar una vinagreta mezclando el aove con el vinagre de Módena, el orégano y la albahaca. En unos palitos de brocheta ensartar los tomatitos y las bolitas de mozzarella; alternativamente, regarlos con la vinagreta.

COMER REALFOODING



@ADRIANA_NUTRICION

@TALLERDEBIENESTARSL



PASTEL DE ESPINACAS

APERITIVOS

ADRINA_NUTRICION
TALLERDEBIENESTARSL

INGREDIENTES

400 gr de espinacas

6 huevos

350 gr de queso
cremoso

150 gr salmón
ahumado

100 gr de nueces

100 gr de pasas

Sal

PREPARACIÓN

Ponemos las espinacas en una olla con agua hirviendo y sal. Estarán en muy poco tiempo. 3-4 minutos. Luego pasadlas a un cuenco con agua muy fría para cortar la cocción y que no pierdan su intenso color verde. Ahora las tenemos que escurrir muy bien. Para ello las metemos en un colador y las apretamos un poco para quitarles gran parte del agua.

Trituramos y reservamos. Separamos las claras de los huevos, mezclamos las yemas con la crema de espinacas salpimentada y mezclamos muy bien. Montamos las claras a punto de nieve y lo incorporamos suavemente a la crema de espinacas. Extendemos la mezcla sobre una bandeja con papel sulfurado y horneamos (precalentado) a 180 grados durante 8-12 minutos. Pasado ese tiempo, sacamos el "bizcocho" de la bandeja de horno y lo enrollamos con el papel de horno incluido a lo largo mientras esté caliente. Guardamos en la nevera para que enfríe y coja la forma. 15' Pasado el tiempo de nevera, desenrollamos el bizcocho y lo untamos con el queso por toda la superficie, esparcimos el salmón ahumado, las nueces desmenuzadas y las pasas. Lo enrollamos de nuevo, apretándolo bien, pero esta vez sin introducir el papel y lo volvemos a meter en la nevera un par de horas hasta su corte y degustación.

@ARACELI_S_THINGS





HUMMUS DE ALUBIAS Y BONIATO

A P E R E T I V O S

ARACELI_S_THINGS

INGREDIENTES

200 gramos de alubias
blancas cocidas
200 gramos de boniato
asado del día anterior
1 diente de ajo (sin el
germen)
1 cucharada de postre
de tahin (crema de
sésamo)
Zumo de medio limón
1 chorro de aceite de
oliva virgen extra
Comino en polvo al
gusto
Sal

PREPARACIÓN

Primer de todo enjuagamos bien las alubias y las ponemos junto con el boniato pelado, el ajo picado, el tahin, el zumo de limón, el aceite y el comino en el robot / baso de la túrmix. Trituramos bien, ajustamos la sal, el zumo de limón y el aceite al gusto y listo para servir. Se puede comer con crudités (pimiento, zanahoria..), untado en tostaditas... Para acompañar: chips de hortalizas, crudités, tostaditas...

@MONICENLACOCINA





MONTADITO CRUJIENTE DE PATE, CEBOLLA CAMELIZADA Y HUEVO DE CODORNIZ

A P E R E T I V O S

MONICENLACOCINA

INGREDIENTES

4 rebanadas de pan de molde integral
1 cebolla
4 huevos de codorniz
AOVE
Perejil
Una pizca de bicarbonato
1/2 cucharadita de azúcar moreno

PREPARACIÓN

1. En una sartén ponemos a calentar 1 cucharada de AOVE.
2. Cortamos la cebolla en rodajas y luego por la mitad de esas rodajas, las ponemos en la sartén a fuego medio bajo.

3. Añadimos una punta de una cucharadita de bicarbonato y el azúcar. Dejamos cocinar durante 45 minutos o hasta que este bien blandita y caramelizada, con un aspecto amarronado.
4. Con ayuda de un rodillo aplastamos las rebanadas de pan y las cortamos cada una de ellas en 4 trozos cuadrados del mismo tamaño
5. En una sartén añadimos AOVE y ponemos los trozos de pan hasta que se doren por los dos lados.
6. Untamos las rebanadas tostadas con paté y encima colocamos el huevo de codorniz hecho a la plancha y la cebolla caramelizada. Decoramos con perejil.

Cada montadito está formado por una rebanada de pan, es decir, cuatro trozos cuadrados.

@ELVALLEVEGG





CRUJIENTE DE TOFU CON CHUTNEY DE PIÑA

APERITIVOS

ELVALLEVEGG

INGREDIENTES

- 1 bloque de tofu, en mi caso 200 gr
- $\frac{1}{3}$ taza de mostaza de Dijon
- 1 cda de sirope de dátiles
- Agua para ajustar textura
- Pizca de sal
- Copos de maíz y nueces pecanas

Chutney de piña:

- $\frac{1}{2}$ piña
- 2 manzanas dulces
- 1 cebolla
- 1 taza de vinagre de manzana
- $\frac{1}{2}$ cdita de sal
- 1 cdita de curry
- $\frac{1}{2}$ cdita de jengibre en polvo
- Una pizca de cayena molida
- 2 tazas de agua

1. Escurrimos al máximo el bloque de tofu. Para ello ponemos el bloque sobre dos servilletas y colocamos algo de peso encima durante 30'. Ir mirando de vez en cuando para ponerle servilletas nuevas que sigan absorbiendo.
2. Cortar el tofu en la forma deseada, puede ser en triángulos, dados grandes, etc.
3. En un bol, mezclar la mostaza, el sirope, la sal y el agua hasta conseguir una textura líquida tipo huevo y en un plato aparte machacar un poco los copos de maíz y las nueces pecanas.
4. Rebozar los bloques de tofu pasando primero por el No huevo de mostaza y después por el crujiente y colocar en una bandeja con papel de horno.
5. Añadir un chorrito de aove por encima y cocinar a 200° durante 15', o hasta que veáis que se están dorando.



CRUJIENTE DE TOFU CON CHUTNEY DE PIÑA

A P E R E T I V O S

ELVALLEVEGG

Para preparar el chutney:

1. Poner en una cazuela la piña, la cebolla y la manzana y calentar a fuego medio alto durante 5'.
2. Añadir el resto de ingredientes y cocinar a fuego medio 30', hasta que reduzca un poco.
3. Triturar un poco la mezcla con la batidora, conservando un poco de textura y listo!

Servir los crujientes de tofu con el chutney de piña y a disfrutar de este entrante con un sabor espectacular!



EBOOK RECETAS DE NAVIDAD

Edición N.º 01 • Diciembre 2020 • Gratuito

PLATOS PRINCIPALES

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is garnished with numerous small, translucent lentils. Several pieces of toppings are scattered on top, including a large, golden-brown fried tortilla chip, a piece of dark red chorizo, and a piece of orange-colored fried bread. The bowl is placed on a light-colored wooden surface, and a blue and white striped cloth is visible in the bottom right corner.

@ARACELI_S_THINGS



PURÉ DE BONIATO Y LENJETAS ROJAS

PLATO
PRINCIPAL

ARACELI_S_THINGS

INGREDIENTES

2 cebollas grandes
4 boniatos medianos
200 gramos de lentejas
rojas (peso en seco)
Aceite de oliva virgen
extra
Sal, pimienta y curry al
gusto

PREPARACIÓN

Por un lado, pones las cebollas limpias y cortadas en 4 trozos junto con los boniatos (enteros y sin pelar) a asar en el horno. Por otro lado, hierves las lentejas. Estas son muy finitas y no necesitan remojo. Una vez tienes los boniatos y las cebollas asados, pelas los boniatos y los pones en la jarra de la batidora junto con la cebolla, las lentejas escurridas y agua mineral o filtrada (la cantidad necesaria para conseguir la textura deseada). Añades sal, pimienta y curry al gusto y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Bates bien y listos. Se sirve caliente. Se puede servir con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, semillas de sésamo.



ROLLITOS DE PRIMAVERA SALUDABLES

PLATO
PRINCIPAL

RAAAMBA

INGREDIENTES:

Masa filo 10 hojas
1/2 col lombarda
Cebolla
Brotos de soja
Champiñones
Zanahoria
1/2 Calabacín
Espárragos
Salsa de soja

PREPARACIÓN

CORTAR EN JULIANA todos los ingredientes SALTEAR 5' en sartén WOK si tienes, sino usa una grande.

RELLENA la HOJA de masa FILO, pon 2 o 3 cucharadas de las verduras salteadas en un extremo de la hoja, doblas por los lados y envuelves hasta formar un rollito.

@MONICENLACOCINA





CALABACIN RELLENO

PLATO
PRINCIPAL

MONICENLACOCINA

INGREDIENTES:

- 4 calabacines redondos
- 500 g de carne picada de vacuno
- 2 rodajas de piña
- 10 almendras crudas
- 1 tomate
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- queso mozzarella
- 1/2 cebolla
- 1 cucharadita de curry -pimienta molida-sal-perejil -orégano-1 vaso de leche de soja sin azúcares (o la que prefiráis)-1 chorro de leche de soja sin azúcares (o la que prefiráis)-1 cucharita de maicena

PREPARACIÓN

1.En una sartén tipo wok ponemos un chorro de AOVE y la cebolla cortada en trozos pequeños. Pochamos a fuego medio

2.Añadimos la carne picada y sazonamos con perejil, sal y pimienta. Cocinamos durante 15-20 min.

3.Cortamos la parte de arriba de los calabacines y con una cuchara sacamos la carne de dentro de ellos. Esa carne del calabacín la troceamos y la añadimos a la carne picada que tenemos en la sartén. Cocinamos durante 15 minutos.4.Pelamos y troceamos el tomate y lo incorporamos a la sartén con el resto de ingredientes. Cocinamos 15 minutos 5.Incorporamos la salsa de tomate. *Ponemos a precalentar el horno a 180°6.Añadimos el chorro de leche de soja. 7.En un vaso de leche de soja disolvemos la maicena, lo añadimos a la cazuela y llevamos a ebullición. Tras ello incorporamos el curry. Cocinamos 10 minutos a fuego medio.8.Metemos los calabacines vacíos al horno con un chorro de AOVE y horneamos 10 minutos.9.Cortamos la piña y 6 almendras en trozos pequeños y la añadimos al resto de ingredientes que tenemos en la sartén.10.Sacamos los calabacines, ponemos un poco de mozzarella en el fondo, los rellenamos con nuestra mezcla y después ponemos más mozzarella por encima. Por último unos trozos del queso fresco, el resto de almendras en trozos y orégano.Horneamos durante 10 minutos y damos 5 minutos finales de grill, con cuidado vigilando que no se quemem.

@ELVALLEVEGG





PASTEL DE HOJALDRE NAVIDEÑO

PLATO
PRINCIPAL

ELVALLEVEGG

INGREDIENTES:

- 2 láminas de hojaldre aptas para veganos
- 1 cebolla
- ½ puerro
- 2 dientes de ajo
- ½ calabacín
- ½ berenjena
- 2 zanahorias medianas
- ¼ de calabaza
- 400 gr de garbanzos cocidos
- 6 ciruelas desecadas
- 150 ml de tomate triturado
- 500 ml de caldo de verduras
- Especias al gusto: canela, anís, hinojo, clavo, pimienta negra, comino, curry y ajo en polvo.
- Sal
- 30 gr de piñones+ 10 gr para decorar
- Semillas de sésamo

Paté de lentejas y tomate seco:

- 400 gr de lentejas cocidas
- 100 gr de tomate seco hidratado en agua mínimo 6h
- 30 gr de semillas de girasol
- 2 cdas de salsa de soja
- 1 cdita de orégano
- 1 cdita de albahaca
- ¼ cdita de comino molido
- Sal y pimienta al gusto
- 15 ml de AOVE
- Agua de remojo de los tomates para ajustar textura



PASTEL DE HOJALDRE NAVIDEÑO

PLATO
PRINCIPAL

ELVALLEVEGG

PREPARACIÓN:

1. Preparamos el paté de lentejas triturando todo en un procesador de alimentos y reservamos
2. Sofreímos la cebolla, el puerro y el ajo durante 5'.
3. Añadimos a la cazuela el resto de verduras cortadas en trozos medianos, las especias y las ciruelas y cocinamos a fuego medio alto durante 10'.
4. Subimos el fuego, añadimos el tomate triturado y el caldo de verduras y dejamos que hierva. Cuando lo haga, bajamos el fuego y cocinamos 15'.

@COOKANDTRAVELSPAIN





RODABALLO AL HORNO

PLATO
PRINCIPAL

COOKANDTRAVELSPAIN

INGREDIENTES

rodaballo de 2 Kg
4 patatas grandes
2 cebollas grandes
3 dientes de ajo gordos
1 manojo de perejil fresco
1 vaso de vino blanco
Un chorrito de aceite de
oliva virgen extra
Sal y pimienta blanca (al
gusto)

PREPARACIÓN

Cortamos en juliana las cebollas. Preparamos una sartén con un fondo generoso de aceite de oliva virgen extra. Cuando la cebolla esté lista, las pondremos en la fuente del horno. Reservamos. Cortamos las patatas en láminas de 1 cm de grosor, las salamos y en el mismo aceite en el que hemos cocinado las cebollas, freiremos las patatas.

No deben quedar muy hechas, sólo un punto crujiente y doradas, terminaran de cocinarse en el horno. Cuando estén listas las patatas, las incorporamos a la fuente del horno. Colocaremos las patatas bordeando la fuente y la cebolla formará una cama en el centro. Lavamos bien el rodaballo y salamos. Lo ponemos sobre la cama de cebolla y patatas. Precaentamos el horno a 180° C, con calor abajo. Pelamos los ajos y picamos el perejil. Los pasamos por el mortero. A continuación añadimos el vaso de vino blanco al mortero y mezclamos con el ajo y el perejil previamente machacado y lo echamos sobre el rodaballo. Al mismo tiempo echamos un chorrito del aceite de oliva virgen extra con el que hemos cocinado la cebolla y las patatas. Metemos el pescado en la bandeja en la parte central del horno. Vamos a mantenerlo cubierto a 180° C, con calor sólo abajo, durante 25 minutos.



@COMER_REALFOODING



CONEJO AL PEDRO XIMENEZ CON PASAS Y ANACARDOS

PLATO
PRINCIPAL

COMER_REALFOODING

INGREDIENTES

Medio conejo
1 cebolla
1 cabeza de ajo
1 zanahoria
50 ml de vino Pedro
Ximenez o similar
1 puñado de pasas
sultanas
1 puñado de anacardos
Mezcla de especias "mi
toque mágico" hoy lleva:
orégano, tomillo,
romero, perejil y
pimentón
Aove y sal

PREPARACIÓN

Poner en el fondo de una cazuela un poco de Aove, rehogar la cebolla, el ajo y la zanahoria. Poner los trozos de conejo y sellarlos en ese aove, 5 minutos por cada lado. Añadir el Pedro Ximénez y dejar que se evapore el alcohol, echar agua hasta que cubra los trozos de conejo. Si quieres que la salsita te quede un poquito más espesa puedes añadir al agua una cucharadita de maicena.

Dejar cocer a fuego medio-bajo durante 30-40 minutos, 5 minutos antes de apagar el fuego añadir las pasas y los anacardos.

Emplatar y saborear

@ALBACETRIX





GUISO DE RABO DE TORO

PLATO
PRINCIPAL

ALBACETRIX

INGREDIENTES

2 Rabos de toro (vaca)
1 Puerro
2 Zanahoria
2 Cebollas grandes
740ml Vino del Priorato
250ml caldo de verduras
AOVE
Sal
Harina

PREPARACIÓN.

En primer lugar ponemos sal y enharinamos los trozos de rabos de toro.

Ponemos una olla exprés al fuego con un chorrito de aceite, aquí sellaremos los trozos de rabo y luego los preservamos.

Al mismo tiempo que se sella los trozos de rabo de toro, lavamos y cortamos las verduras.

En la misma olla dónde hemos sellado el rabo de toro tenemos que pochar las verduras. Echaremos las verduras sin el tomate (que tarda menos tiempo en hacerse) pochamos 10 minutos y añadimos los tomates.

Cuando ya estén todas las verduras pochadas toca añadir el vino.

Pasados 10 minutos que ya se habrá eliminado el alcohol colocamos el los trozos de rabo de toro.

Añadimos el caldo de verduras y cerramos la olla exprés. En la cual estará 45 minutos guisándose.

Cuando han pasado los 45 minutos, destapamos con cuidado, sacamos los trozos de rabo de toro con mucho cuidado porque la carne esta muy tierna.

Trituramos las verduras y volvemos a echar el rabo de toro.

Listo para disfrutar



EBOOK RECETAS DE NAVIDAD

Edición N.º 01 • Diciembre 2020 • Gratuito

POSTRES

@ M I L L E N N I A L . R E C I P E S





MATCHA MUFFINS

POSTRES

MILLENNIAL.RECIPES

INGREDIENTES PARA LA COBERTURA:

- 100 gr de crema de coco
- 100 gr de aceite de coco
- 100 gr de leche en polvo
- 50 ml de sirope de arce
- Una cucharadita de té matcha
- Una cucharadita de sal

INGREDIENTES PARA EL REYENO:

- 60 gr de crema de cacahuete
- 50 ml de sirope de arce
- Una cucharadita de vainilla
- 150 gr de harina de almendra
- Una pizca de sal
- Pepitas de cocholote
- Protein Crunch de mybodygenius

PREPARACIÓN

En primer lugar, prepararemos lo que va a ser la parte de la cobertura del muffin de té matcha. Para ello mezclamos en un recipiente todos los ingredientes, y lo calentamos al baño maría o en el microondas durante 30 segundos - teniendo cuidado de que no se nos queme-

Seguidamente, (i) mezclamos bien todos los ingredientes hasta que esté sin grumos, (ii) ponemos una pequeña cantidad en el molde para los muffins y (iii) lo metemos al congelador 30 minutos.

Mientras se congela la parte de abajo del muffin, prepararemos el interior con sabor a cookie.

Para ello, mezclamos en un recipiente todos los ingredientes, y le damos forma de galleta pequeña del tamaño del molde de nuestros muffins.

Finalmente sacamos del congelador la parte de abajo del muffin, ponemos la galleta y cubrimos con mas mezcla de té matcha, hasta que el molde se llene por completo. Lo metemos en el congelador durante una hora y media y ¡ya estaría listo para consumir ;



@COOKANDTRAVELSPAIN



ARBOL DE HOLADRE CREMA DE CACAO Y CACAHUETES

POSTRES

COOKANDTRAVELSPAIN

INGREDIENTES

2 Hojaldre (láminas)
200 g Crema de cacao
30g Crema de cacahuete
1 yema de huevo
crocanti de avellanas

PREPARACIÓN

Extendemos una hoja de hojaldre y la pincelamos con la crema de cacahuete y de cacao. Se extenderá mejor si la atemperamos un poco en el microondas, unos 20 segundos será suficiente. Yo he usado láminas rectangulares, pero también se puede hacer con las de forma redonda, aunque tendréis más desperdicio a la hora de recortar la forma del árbol. Cubrimos con la segunda lámina de hojaldre.

Con ayuda de un cuchillo hacemos la forma del árbol de Navidad, recortamos y retiramos el sobrante. A continuación hacemos cortes horizontales en ambos lados, sin llegar al centro. Podemos usar un cuchillo afilado o corta pizzas. Retorcemos cada rama sobre sí misma, haciendo tirabuzones. Pincelamos con la yema de 1 huevo batido, cubrimos con crocanti de avellanas y horneamos a 200°C durante 12-14 minutos. No tiréis el sobrante. Con él podemos hacer formas varias o cortar en tiras, retorcer de igual manera que hemos hecho con las ramas de nuestro árbol, pincelar con huevo y hornear.

@ALBACETRIX





CREMA CATALANA SALUDABLE

POSTRES

ALBACETRIX

INGREDIENTES

500ml de leche
15gr de maicena
1 ramita de canela
ralladura de Naranja y limón
3 orejones
2 yemas de huevo
1 dátil

PREPARACIÓN

En primer lugar ponemos un cazo con la leche a infundir (reservamos unos 50ml en un vaso), añadimos los orejones, la ramita de canela. Lo puse primero a fuego no muy fuerte para que estuviera un rato infusionado y luego subí la potencia para llevarla a ebullición. (Una vez hierva apartamos del fuego y dejamos que repose 15min)

En un procesador de alimentos ponemos la leche que hemos guardado, añadimos la maicena y batimos sin parar.

Añadimos las yemas y los 3 orejones que estaban infusionando.

Volvemos a encender el fuego no muy fuerte y ponemos el cazo con la leche (hay que sacarle las ramas y las ralladuras). Hay que ir añadiendo la mezcla de la batidora poco a poco sin dejar de remover. Después de estar un rato removiendo veréis como se espesa. Apagamos el fuego y repartimos en cuencos de barro. Hay que dejar que se enfríe y luego lo pondremos en la nevera durante unas 3 horas.

Cuando han pasado las 3 horas sacamos la crema de la nevera para hacer la parte tostada de arriba. En este caso no he querido utilizar azúcar, que es lo típico ya que queda bien tostada. Yo he usado un dátil en remojo, la textura no es la misma por qué no queda igual de tostado pero el sabor es increíble. Ponemos el sirope de dátil y con un soplete de cocina quemamos.

Ahora solo queda disfrutar de la crema.

@COMER_REALFOODING





MAZAPANES DE BONIATO

POSTRES

COMER_REALFOODING

INGREDIENTES

400 gr de boniato
 300 gr de almendra molida
 o harina de almendra.
 2 huevos
 5 dátiles
 Cacao 100%
 Coco
 Piñones
 Trocitos de almendra

PREPARACIÓN MASA BASE

Asar el boniato, en horno a 200 grados durante 30 minutos o durante 8 minutos en el microondas a máxima potencia.
 Una vez frío mezclar el boniato con un huevo, los dátiles triturados (pasta de dátil), y la harina de almendra.
 Hacer una masa y dejar reposar una noche en el frigorífico. Al día siguiente dividir la masa en 4 porciones, para hacer los mazapanes de distintos sabores.

Para preparar los mazapanes necesitamos el otro huevo separada la yema de la clara en distintos recipientes.

MAZAPÁN DE CACAO . Mezclar la masa base con una cucharada grande de cacao, hacer bolitas, pasarlas por la clara de huevo y rebozar en cacao.

MAZAPÁN DE COCO Mezclar la masa base con una cucharada de coco, hacer bolitas pasarlas por clara de huevo y rebozar en coco.

MAZAPÁN DE ALMENDRA Y PIÑONES . Hacer bolitas con la masa base, pasarlas por clara de huevo, y unas las pasamos por piñones y otras por almendra picada. Colocar todas las bolitas en una bandeja de horno, pintar con yema de huevo las de almendra y las de piñones. Llevar al horno de 8 a 10 minutos a 210 grados.

@ARACELI_S_THINGS





NATILLAS DE CAQUI

POSTRES

ARACELI S THINGS

INGREDIENTES

4 caquis bien maduros
8 cucharadas de postre
de cacao desgrasado
8 nueces + 4 para
decorar
Granada para decorar

PREPARACIÓN

Pelamos bien los caquis y los ponemos en el vaso de la batidora / robot. Añadimos el cacao en polvo desgrasado y las nueces. Batimos muy bien, tiene que quedar una masa líquida. La ponemos en los recipientes que vayamos a usar para servir y los ponemos en la nevera a enfriar. Una vez frío, queda una textura gelatinosa. Servir frío acompañado de granada y nuez.

R A A M B A





BROWNIE FIT

POSTRES

RAAAMBA

INGREDIENTES

170 gr avellanas enteras
80 gr mantequilla
cacahuete (o normal)
250 gr chocolate puro (o con leche)
4 huevos
20 dátiles triturados (sirope de dátiles)

PREPARACIÓN

Tritura las avellanas hasta formar una pasta o crema, después tritura el chocolate, y añade el resto de ingredientes. Pasa la mezcla al molde y...Horno 170 durante 15' a 20'.

ELVALLEVEGG





VASITOS MOUSSE DE CALABAZA

POSTRES

ELVALLEVEGG

INGREDIENTES

- 250 gr de calabaza cocida
- 100 gr de tofu
- 200 gr de bebida vegetal sin azúcar
- 1 cda de canela
- ¼ cdita de jengibre en polvo
- ¼ cdita de nuez moscada
- 3 cditas de agar agar en polvo
- 100 ml de aquafaba
- 1 cdita de zumo de limón
- Yogur vegetal
- Granola

PREPARACIÓN

1. En el vaso del procesador, colocar la calabaza, el tofu, la bebida vegetal y las especias y triturar hasta conseguir una mezcla homogénea.
2. Ponerla en una cazuela, calentarla a fuego alto y cuando hierva, añadir el agar agar y remover 2'.
3. Reservar la cazuela en el frigo o en un sitio fresco unos 10'.
4. Montar el aquafaba con el limón hasta que quede muy firme, que puedas darle la vuelta al cuenco y no se mueva.
5. Mezclar el aquafaba con el puré de calabaza poco a poco y con movimientos envolventes, hasta que esté bien integrado y colocar en los vasitos de presentación.
6. Reservar en la nevera mínimo 8h y decorar con granola y yogur antes de servir.

Tendríamos así un postre con sabores muy especiales, ligero y muy saludable, perfecto para terminar una comida en familia!

@monicenlacocina

MONICENLACOCINA





CHEESECAKE DOBLE CHOCOLATE CON GRANOLA CRUJIENTE

POSTRES

MONICENLACOCINA

INGREDIENTES

Para la granola casera :

- 8 cucharadas de avena
- 2 cucharadas de pasas
- 4 cucharadas de cereales de maíz -15 nueces en trozos
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de proteína de cáñamo
- 20 almendras crudas en trozos
- 20 cacahuetes en trozos
- 3 cucharadas de pipas de girasol
- 1 cucharadita de canela y otra de cacao puro
- 1 cucharada de aceite de coco
- 4 cucharadas de sirope de agave

Para la base de la tarta :

- 120g de galletas digestive sin azúcar
 - 60 g de galletas maria
 - 1/2 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
 - 65 g de mantequilla
- Precalentar el horno a 200° arriba y abajo sin ventilador.

Triturar las galletas con el cacao y después mezclar con la mantequilla previamente derretida.
Poner el en molde y hornear durante 10 minutos. Reservar.

Para el relleno de chocolate negro :

- 250 g de queso para untar (a temperatura ambiente)
- 100 g de nata 35% materia grasa
- 120 g de chocolate negro-1/2 cucharada de cacao
- 45 g de azúcar
- 1 huevo L

Para el relleno de chocolate blanco :

- 270 g de queso para untar (si usamos chocolate blanco serían 250 g)
- 120 g de nata 35% materia grasa (si usamos chocolate blanco serían 100 g)
- 45 g de azúcar (si usamos chocolate blanco serían 20 g)
- 10 gotas de saborizante de chocolate blanco (o 120 g de chocolate blanco)
- 1 huevo L



CHEESECAKE DOBLE CHOCOLATE CON GRANOLA CRUJIENTE

POSTRES

MONICENLACOCINA

PREPARACIÓN

Para la granola:

Precalentar el horno a 170° arriba y abajo sin ventilador. Mezclar todos los ingredientes y cuando los tengamos derretimos el aceite y lo incorporamos. Por último mezclamos con el sirope de agave. En una bandeja de horno ponemos papel de horno y repartimos la granola de manera uniforme. Hornear durante 30 minutos hasta que este dorado.

Para la capa negra:

1. Calentar la nata en un cazo y cuando hierva apagar el fuego y seguido añadir el chocolate negro y el cacao. Mezclar hasta que se derrita. 2. En un cuenco mezclar el queso crema con el azúcar y después incorporar el huevo. Mezclar ahora con el paso numero 1. Reservar.

Para la capa blanca:

3. En un cazo calentar la nata, después añadir el queso crema y el azúcar.

4. Incorporar el huevo y mezclar.

5. Añadir el saborizante al paso anterior. (si usamos chocolate blanco tendríamos que hacer los mismos pasos con el chocolate negro.)

6. En el molde con la base de galletas añadimos las dos mezclas pero con cuidado, sin llegar a mezclar los dos sabores. Pondremos cucharadas por distintos sitios y luego con un tenedor mezclamos un poco las dos. Al horno precalentado a 180°, cocinamos durante 60 minutos. Desmoldamos y dejamos enfriar toda la noche. Espolvoreamos azúcar Glass y decoramos con la granola.



Cook and Travel Spain Christmas Edition

EBOOK RECETAS DE NAVIDAD

Edición N.º 01 · Diciembre 2020 · Gratuito