

DELICIOSAS RECETAS FRUTALES

Vol. 2023

BOLLO



BIENVENIDX A NUESTRO UNIVERSO FRUTAL

—

En este recetario encontrarás recetas elaboradas con nuestras frescas y deliciosas frutas Bollo.

Conforme te adentres en él, descubrirás bloques de recetas según la fruta principal que corona cada elaboración.
Cada una está confeccionada con ingredientes de primera calidad y una dosis extra de mimo para ofrecer el mejor resultado.
Hay recetas para todos los gustos; dulces y saladas, frías y calientes, algunas muy fáciles y otras que te reten un poco más.

Te invitamos a deleitarte con este recetario lleno de sabor y textura.

¡BIENVENIDx!

RECETAS FRUTALES

01 | Recetas con fruta cítrica

02 | Recetas con melón

03 | Recetas con sandía

04 | Recetas con mango

05 | Recetas con aguacate

06 | Recetas con uva

07 | Recetas con calabaza

08 | Recetas con boniato

09 | Recetas con fruta de verano

10 | Recetas con otras frutas / verduras

11 | Recetas multifruta

RECETAS CON FRUTA

CÍTRICA



01



CHEESECAKE DE NARANJA Y CHOCOLATE

Para la base:

- 6 dátiles remojados en agua hirviendo
- 80 g de nueces
- 1 cda de aceite de coco derretido
- 2 cdas de cacao en polvo sin azúcar

Para el relleno:

- 500g queso crema light a temperatura ambiente (queso de untar)
- 70 g de harina de avena u otra
- 3 huevos
- Pizca de sal
- 1 cdta de canela
- Cdta de jengibre
- Ralladura y zumo de una naranja
- 1 cdta de levadura
- Endulzante al gusto (por ej. 2 cdas de sacarina, 5 de miel, 8 dátiles triturados...)

1. Para la base, tritura los dátiles escurridos junto a las nueces, el cacao y el aceite, y aprieta con los dedos formando la base de la tarta. (Estas cantidades son para un molde de 15 cm. Si usas uno más grande, aumenta cantidades). Deja enfriar en la nevera.
2. Para el relleno bate con unas varillas el huevo con el queso, el zumo y los demás ingredientes. Deja reposar 15 minutos y coloca sobre la base.
3. Hornea a 170º durante 40 minutos con calor arriba y abajo. Deja que enfríe totalmente antes de desmoldar.
4. Puedes servir con chocolate derretido y unos gajos de naranja valenciana por encima. ¡Está buenísima!

30 min. Amateur Vegetariana



TARTA FRÍA DE NARANJA

- 500 ml zumo de naranja natural
- 400 ml leche condensada
- 300 ml nata líquida para montar
- 8 láminas de gelatina
- Caramelo líquido para la base

1. Poner en una cazuela el zumo de naranja junto con la nata y la leche condensada y remover constantemente hasta que empiece a hervir.
2. Añadir las láminas de gelatina previamente hidratada (10 mins con agua) y remover hasta su total disolución.
3. Poner en el molde una base de caramelo líquido y verter la mezcla anterior.
4. Reposar en la nevera unas 8 horas (Importante para mantener la consistencia).
5. Desmoldar y disfrutar.

20 min. Amateur Vegetariana



ENSALADA CON NARANJA

- Naranja a trocitos
- Lechuga
- Tomate cherry
- 1 lata de atún
- 1 lata de mejillones incluido el caldito
- 1 cucharada de mayonesa mezclada con el caldo de los mejillones

1. Mezclar la cucharada de mayonesa con la salsa de los mejillones.
2. Poner todos los ingredientes en un plato y aderezar con la salsa realizada previamente.
3. ¡Saborear!

15 min.

Amateur



DONUTS DE NARANJA Y CHOCOLATE

- 100 g de copos de avena (sin gluten si eres celiaco/a)
- 50 g de almendra molida
- 1 huevo
- 1 naranja
- El zumo de 1 naranja
- 50 ml de aceite de oliva o de coco
- 2 cdas grandes de mantequilla de frutos secos
- 1 cda grande de levadura o polvo de hornear
- 1 cdta de canela en polvo
- 1 pizca de sal
- 25 g de cacao en polvo
- Endulzante al gusto (1 cda de
- sacarina líquida)
- Chocolate alta pureza sin azúcar

1. Pelar y licuar la naranja.
2. Añadir el resto de ingredientes húmedos: el zumo, el huevo, el aceite y la crema de frutos secos. Licuar de nuevo.
3. Poner en un bol los ingredientes secos. Mezclar e integrar a la mezcla de líquidos que ya teníamos.
4. Poner en moldes de donuts o de muffins y hornear 12-16 min a 190º C calor arriba y abajo.
5. Sacar del horno, dejar enfriar y cubrir con chocolate de alta pureza derretido al baño maría o poniéndolo en el microondas de 30 en 30 segundos.
6. Decoración: Licuar ½ naranja (con piel y todo), poner en un cazo y añadir manteca de cacao y sacarina líquida. Licuar de nuevo la mezcla hasta que quede una crema suave. Meter en una manga pastelera con la boquilla muy finita, y tras cubrir los donuts con chocolate, decorar con líneas de chocolate.

45 min. Gourmet Vegetariana



ROLL DE CANELA Y NARANJA SALUDABLE

- 2 huevos enteros
- 2 claras de huevo
- 1 naranja mediana
- 100 g de harina de avena u otra harina integral
- 1 cdta de canela
- Endulzante al gusto

1. Ralla la piel de la naranja lavada (sin llegar a la parte blanca). Exprime la naranja y reserva el zumo.

2. Separa las claras de los dos huevos y las bátelas a punto de nieve junto con las otras dos claras (4 en total).

3. Mezcla harina, canela, edulcorante, las 2 yemas y el zumo de naranja. Lleva la mezcla a un bol. Añade a ese bol las claras a punto de nieve y remueve con movimientos envolventes para que no se bajen mucho las claras, integrando bien con el resto de ingredientes.

4. Precalienta el horno a 180ºC. Pon la mezcla sobre la bandeja, y reparte con una espátula para que quede un rectángulo lo más uniforme posible. Hornea 10 min a 180ºC a mitad altura, sin aire.

5. Prepara la crema. 120 g de dátiles remojados previamente + el zumo de una naranja + una cda de canela. Tritura. Pon una capa de la crema encima del bizcocho. Enrolla desde un extremo a otro hasta el final, con cuidado de no romper el rollito.

6. Envuelve con el mismo papel vegetal y lleva al frigorífico sobre una superficie plana mínimo un par de horas. Pasado ese tiempo, retira el papel, decora con más crema si quieres y corta en rodajas.

45 min. Gourmet Vegetariana



BIZCOHO DE NARANJA

- 3 huevos
- 200 g de azúcar
- 200 ml de leche
- 150 ml de zumo de naranja valenciana
- 150 ml de aceite de oliva suave
- 400 g de harina
- 3 sobres de gaseosas, con los dos colores
- Ralladura de limón
- Canela y azúcar para espolvorear la coca

1. Precalienta el horno a 180º.
2. Bate los huevos con el azúcar. Sin dejar de batir, añade la leche, el zumo de naranja y el aceite.
3. Tamiza la harina junto con los sobres de gaseosa, y añádelo a la mezcla, bate todo bien hasta que quede una pasta homogénea. Añade la ralladura de limón y mezcla bien.
4. Mezcla un poco de azúcar y canela en polvo.
5. Forra un molde con papel de horno y echa toda la preparación. Sacude un poco la "llanda" para que se acople toda la pasta y salgan las burbujas que pueda tener.
6. Espolvorea por encima con la mezcla de azúcar y canela.
7. Pon en el horno unos 30 minutos, depende de tu horno, o hasta que veas que se ha formado la costra y está doradita. Pincha con un palito para ver si sale limpio. Saca del horno y deja que se enfríe.

25 min. | Amateur | Vegetariana



PUDDING DE CHÍA CON NARANJA Y CANELA

- 100 ml horchata
- 80 ml zumo de naranja
- 25 g semillas de chía
- 2 g vainilla
- 4 g canela
- Sirope de agave o tu endulzante preferido al gusto

1. En primer lugar echamos las semillas de chía, la vainilla, canela y el sirope de agave.
2. A continuación vertemos la horchata y el zumo de naranja, removemos todo bien.
3. Dejamos reposar como mínimo 4 horas para que las semillas queden bien hidratadas, aunque sería preferible un mínimo de 8h.
4. Decorar como más te guste y disfrutar. En nuestro caso con naranja , ralladura de naranja y canela. Aunque puedes ponerle granola, una base de yogur o tantas posibilidades como gustos.

5 min | Amateur | Vegana



BOCADITOS DE NARANJA Y CHOCOLATE

- 150 g de harina de avena
- 50 g de almendra molida
- 1 naranja (necesitamos ralladura y zumo)
- 4 huevos
- 100 ml aceite de oliva
- Endulzante al gusto (30 ml de sacarina hemos puesto nosotrxs)
- 1 sobre de levadura química

1. Mezcla por un lado los ingredientes húmedos: huevos, zumo de 1 naranja, aceite, ralladura de naranja.
2. Por otro lado tamiza la la harina de avena, y mezcla con la almendra molida y la levadura.
3. Mezcla todo con los líquidos. Lleva a un molde alargado y al horno precalentado. Hornea a 180°C 40-45 min. Saca, deja enfriar y corta en mini bizcochos.
4. Derrite chocolate puro sin azúcar y cubre la parte de abajo de cada bizcochito. Deja que se endurezca el choco y ya puedes DISFRUTAR.

25 min. Amateur Vegetariana



GALLETAS DE NARANJA Y JENGIBRE

- 275 g de harina de avena
- 100 g de mantequilla
- 100 gramos de azúcar glass
- 1 huevo
- 1 naranja (un poco de ralladura y una cucharada de zumo)
- 1 cucharadita de jengibre

1. Mezcla la harina con el azúcar glass y tamiza. Luego añade la ralladura de naranja y seguidamente incorpora la mantequilla a temperatura ambiente cortada en cuadraditos.

2. Mezcla con la yema de la mano hasta lograr una textura de miga de pan.

3. Incorporar el huevo batido, una cucharadita de jengibre y el zumo de naranja.

4. Amasa hasta lograr una bola. Posteriormente, envuelve en papel film y deja reposar en la nevera una hora. Cuando pase el tiempo de reposo, estira la masa y corta las galletas con moldes de Navidad.

5. Coloca las galletas en una bandeja sobre papel de horno y hornea durante 10 minutos a 175ª. ¡Déjalas enfriar, da rienda suelta a tus artes decorativas y disfruta!

50 min. | Amateur | Vegetariana



BIZCOCHO MARMOLADO DE NARANJA

- Zumo y ralladura 1 naranja
- 210 gramos de harina integral de espelta
- 4 huevos
- Gotitas de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de panela
- Chocolate negro (30 gramos para interior y 200 para cobertura)
- 1 sobre de levadura química
- 100 ml AOVE

1. Mezclamos todos los ingredientes secos (menos el chocolate) en un bol y los húmedos en otro.
2. Mezclamos ambos boles y agregamos la ralladura de naranja.
3. Separamos la masa en dos y agregamos los 30 gramos de chocolate fundido en una mitad y rellenamos un molde (previamente hidratado) como en el último vídeo para conseguir el efecto marmolado.
4. Horneamos a 180grados durante mínimo 40 minutos (hasta que al pinchar con un palillo salga limpio) y dejamos enfriar.
5. Fundimos el chocolate reservado y cubrimos el bizcocho.

45 min. | Amateur | Vegetariana



TORRIJAS CON MIEL Y NARANJA

- 1 barra de pan integral del día anterior
- 1 litro de leche de almendras
- 3 ramas de canela de Ceylan
- 2 huevos grandes
- La corteza de una naranja
- 4 cucharadas de tu endulzante preferido
- 100 ml de miel
- 1 zumo de naranja
- Aceite de oliva virgen

1. Hervimos la leche con la corteza de naranja, las rama de canela y el endulzante. Lo llevamos a ebullición y bajamos a fuego medio durante 10 minutos para que se aromatice bien. Retiramos la corteza de naranja, la canela y dejamos enfriar hasta que se quede templado.

2. Cortamos el pan en rebanadas de 2 cm, y las ponemos en un plato en remojo con la leche, dejar reposar unos 15 minutos en cada cara, hasta que esté bien hidratado por ambas caras.

3. Batimos los huevos, rebozamos el pan en el huevo por ambas caras, y freímos las torrijas en una sartén con un poco de aceite durante 2 o 3 minutos por cada lado, hasta que estén bien doradas. Una vez fritas, las dejamos que reposen en papel absorbente.

4. En un bol, ponemos la miel con el zumo de la naranja. Batimos con una varilla mano para conseguir un almíbar riquísimo.

5. Bañar las torrijas con el almíbar y ¡DISFRUTAR!

35 min. | Amateur | Vegetariana



TARTA INVERTIDA DE NARANJA

Para el bizcocho:

- 240 g de azúcar
- 250 g de harina
- 130 ml de aceite de girasol
- 80 ml de zumo de naranja
- Ralladura de dos naranjas
- 1 yogur natural (125 g)
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de levadura química

Para la fruta confitada:

- 1 o 2 naranjas
- 400 g de azúcar

Preparación de la fruta confitada:

1. Corta las naranjas en trozos de medio centímetro y colócalos en una cazuela con agua hirviendo. Sácalos a los dos minutos a un escurridor.

2. Vuelve a poner agua junto a 400g de azúcar y deja que hierva mientras se disuelve el azúcar. Cuando salgan las burbujas, baja a fuego medio y añade los trozos de nuevo y déjalos durante una hora.

3. Cuando haya pasado el tiempo, mételas al horno a 100ºC durante una hora.

Preparación bizcocho invertido:

4. Añade los huevos y el azúcar y bate. Cuando la mezcla esté blanquecina, añade el yogur y la ralladura de dos naranjas. Mientras bates, incorpora el aceite de girasol y el zumo de naranja. Añade la harina tamizada y mezcla.

5. Coge un molde desmontable, coloca mantequilla en el fondo para que no se pegue y pon las naranjas en la base. Cubre con la mezcla del bizcocho y hornea durante 40 minutos a 180ºC. Y a ¡disfrutar!

Tip:

Si nada más sacarlo del horno le untas un poco de mermelada de naranja estará aún más delicioso.

1h 20 min. | Gourmet | Vegetariana



BUNDT CAKE DE NARANJA SANGUINA

- 150 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 200 g de azúcar
- 6 huevos grandes
- 1 yogur natural
- El zumo de 2 naranjas grandes
- La ralladura de una naranja
- 1 pellizco de sal
- 400 g de harina de repostería
- 1 sobre (16g) de levadura química

1. Precalentar el horno a 180ºC, calor arriba y abajo. Batir la mantequilla y el azúcar con unas varillas eléctricas o a mano durante 5 minutos. En este tiempo la masa blanquea y aumenta su volumen.

2. Incorporar los huevos uno a uno, sin dejar de batir. Añadir el zumo de las dos naranjas y la ralladura de una de ellas. Echar el yogur y mezclar con las varillas. Tamizar la harina e incoporarla a la mezcla junto con la levadura y la sal. Mezclar con una espátula, sólo lo necesario para que la masa esté homogénea.

3. Untar el molde con mantequilla, teniendo paciencia con todas las aristas, y espolvorear harina por encima con la ayuda de un colador. Echar la masa en él. Darle un par de golpes contra la encimera.Hornear 30 minutos a 180ºC y otros 15 minutos más a 170ºC, siempre calor arriba y abajo. En total, 45 minutos. Pasado este tiempo, pinchar con una brocheta y comprobar que sale seca. Si no es así, dejar 5 minutos más.

4. Sacar a una rejilla, dejar enfríar 10 minutos, y desmoldar poniendo la rejilla boca abajo sobre el molde y dándole la vuelta al mismo.
Una vez frío, y con la ayuda de un colador espolvorear azúcar glas por encima.
¡Ojo! No desde el bote, sino con un colador, que si no queda muy chapuza.

Nuestro toque para la glasa con naranja de topping:
Mezclar 90 ml de zumo de naranja con 75gr de azúcar glas, variar cantidades según gustos.

1 hora | Gourmet | Vegetariana



LUBINA A LA NARANJA

- Los 2 lomos de una lubina de 500 gr
- 250 ml de zumo de naranja
- 1 cebolla de 175 gr
- 2 hojas de laurel
- Pimienta negra molida
- Curry amarillo en polvo (opcional)
- 6 langostinos
- 1 cucharada de miel
- Aceite de oliva
- Sal

1. Ponemos en una sartén 50 ml de AOVE y añadimos la cebolla previamente picada, cuando está tierna añadimos el zumo de naranja, un poco de pimienta negra molida, las hojas de laurel, el curry, y lo dejamos cocinar durante unos 15 minutos hasta que la salsa se haya reducido un 50% aprox.

2. Retiramos el laurel de la salsa y la pasamos por la batidora hasta que quede una textura fina y añadimos una o dos cucharadas de miel, según queramos que quede de dulce o ácida la salsa.

3. Cocinamos por ambos lados la lubina en la sartén unos 3 minutos, añadimos los langostinos y a los 2 minutos apagamos el fuego y lo rociamos con la salsa de naranja a gusto.

4. Emplatar y disfrutar.

30 min.

Amateur



POLLO CARIBEÑO A LA NARANJA

- 2 pechugas de pollo
- 1/2 cebolla cortada en juliana
- 1/3 de pimiento rojo cortado en tiras
- 2 patatas pequeñas, cortadas en gajos
- 2 ajos picados
- 1 manojo de cilantro
- 1 lima
- 1 naranja
- 1 aguacate
- 1/2 cda de ras el hanout
- 1/2 cda de comino
- 1/2 cdta de cayena
- 1 cdta de orégano
- Sal
- Pimienta
- AOVE

1. Precalentamos el horno a 200ºC. Mientras el horno se calienta, abrimos cada una de las pechugas por la mitad (sin llegar a abrirlas del todo) y agregamos el ajo picado, sal, pimienta y unas rodajas de naranja.

2. Colocamos las pechugas en una bandeja de horno y agregamos los gajos de patata, el pimiento rojo, la cebolla, el ajo picado restante, el ras el hanout, la cayena, el comino, el orégano, sal, pimienta, el zumo de la lima y un poco de AVE.

3. Agregamos el zumo de media naranja y el resto de naranja la cortamos en rodajas y la ponemos en la bandeja del horno. Metemos en el horno y cocinamos durante 1 hora aproximadamente.

4. Cuando haya pasado la hora, sacamos el pollo del horno. Cortamos el aguacate en rodajas y un poco de cilantro, y lo agregamos todo al pollo.

30 min.

Amateur



NUGGETS DE POLLO A LA NARANJA

- 2 muslos grandes de pollo sin hueso o 2 pechugas.
- 2 naranjas
- 2 cucharadas de yogur
- 1 cucharadita de mostaza djon
- Panko o pan rallado (80-100gr)
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

1. Corta el pollo en dados, añade el zumo de media naranja, sal y pimienta al gusto y deja reposar 1 hora.
2. Añade ralladura de 1 naranja en el panko y mezcla.
3. Bate el huevo y añade una pizca de sal.
4. Pasada la hora, pasa el pollo por el huevo batido y luego por el panko. Coloca en una bandeja para horno con papel y hornea a 200ºC unos 25min o hasta que estén dorados.
5. Tritura media naranja sin piel, con el yogur y la mostaza.
6. Acompaña los nuggets crujientes con la salsa y listo.

20 min.

Amateur



SALMÓN A LA NARANJA

- Lomos de salmón frescos
- 2 Naranjas
- 100ml zumo de naranja
- 2 cda miel
- 2 cda mostaza antigüa
- Eneldo

1. Poner en un cazo el zumo de naranja, la miel, la mostaza, el eneldo fresco, y llevar a ebullición mientras removemos hasta que se reduzca a la mitad.
2. Poner sobre una superficie de horno, las rodajas de naranja de base, el salmón y añadir la mitad salsa realizada previamente por encima. La otra mitad, la reservaremos para disfrutarla mientras comemos.
3. Precalentar el horno a 200 °C y hornear a 180 °C durante unos 10/15 minutos.

20 min.

Intermedio



AGUA DE VALENCIA CON ZUMO DE NARANJA

- 1/2 litro de zumo de naranja
- 1/2 litro de cava o champán
- 250 ml de ginebra
- 250 ml de vodka
- 1/2 naranja en rodajas
- 2 cucharadas de azúcar
- Hielo

1. En una jarra grande, poner hielos y mezclar el zumo de naranja, la ginebra y el vodka.
2. Añadir las cucharadas de azúcar y mezclar bien hasta que se disuelva.
3. Agregar el cava o champán a la mezcla y remover suavemente.
4. Añadir rodajas de naranja y mezclar de nuevo.

5 min. | Amateur | Vegetariana



CHOCOLATE A LA NARANJA

- 1 litro de leche o bebida vegetal
- 100 ml zumo de naranja
- la piel de 1 naranja rallada
- 280 g de chocolate para postres en tableta
- 20 gr harina de almidón de maíz
- 30 gr de azúcar o tu endulzante preferido
- 1 pizca de sal
- ½ cdta. canela
- ¼ cdta nuez moscada

1. Hervir la piel de naranja previamente rallada con el zumo y la leche durante unos 10/15 minutos hasta que entre en hervor. Es recomendable dejar reposar la leche hervida con naranja sobre una hora, antes de preparar el chocolate, para que coja ese sabor extra a naranja.

2. Añadir el chocolate y resto de ingredientes e ir removiendo hasta que quede bien integrado.

10 min. Amateur Vegetariana



BIZCOCHO DE NARANJA AL MICROONDAS

- 2 Naranjas
- 2 Huevos
- 1 cda Levadura química
- 240g azúcar
- 165g Harina de trigo
- 65ml Aceite de girasol

1. Trocear las naranjas con la piel incluida y poner en un bol, añadir el aceite, el azúcar y los huevos, y triturar todo con la batidora hasta que quede una masa homogénea.
2. Añadir a la masa anterior la harina, previamente mezclada con la levadura química, utilizando un tamizador para que no queden grumos, e integrarla con la masa.
3. Poner la masa en un molde apto para microondas, en nuestro caso, hemos empleado la base de un táper de cristal de 600 ml.
4. Ponerlo en el microondas unos 8/11 minutos, según la potencia de tu micro, en nuestro caso de 800 w, y dejar reposar dentro un minuto o dos para que e asiente.

15 min

Amateur



PARFAIT DE NARANJA

- 1 naranja
- 1 taza de yogur
- ½ taza de granola
- 2 cucharadas de tu sirope favorito
- 2 cucharadas de miel
- Frutos rojos para topping

1. Pelar la naranja y cortar en trozos pequeños.
2. Poner en un recipiente una capa de granola, seguido de una capa de sirope, de yogur y una de naranja. Repetir hasta llenar el recipiente.
3. Terminar con los toppings de frutos rojos, miel y polvos de cítricos

5 min. Amateur Vegetariana



BIZCOCHITOS DE CHOCOLATE Y CREMA DE MANDARINA

Para los pasteles:

- 2 huevos
- 130 g de harina de avena o de trigo
- 8 g polvos de hornear (levadura química)
- 30 ml aceite de oliva
- 3 mandarinas pequeñas trituradas
- Endulzante al gusto
- Ralladura de 1 mandarina
- 50g de chocolate sin azúcar

Para la crema:

- Zumo de 2 mandarinas (150ml)
- 1 huevo
- 1 cdta de maicena
- Endulzante al gusto

1. Pela y tritura las mandarinas. Bate con el huevo, el aceite y la ralladura. Mezcla la harina con los polvos de hornear, tamiza y mezcla con los líquidos. Añade endulzante al gusto. Reparte la mezcla en moldes de donuts y hornea a 170°C durante 15 minutos.

2. Para la crema, coloca un bowl al baño maría. Coloca el zumo de mandarina, añade el huevo y la maicena, sin dejar de remover para que no se cuaje el huevo. Endulza al gusto. Aparta del fuego y deja enfriar.

3. Derrite el chocolate. En un papel vegetal, coloca una cdta de chocolate en la base. Baña la parte "plana" de los donuts en el chocolate y coloca encima del chocolate que habíamos puesto en el papel, con la parte del chocolate hacia abajo. Repite con todos los donuts.

4. Rellena los agujeros con la crema de mandarina, deja enfriar unas horas en la nevera. ¡Disfruta mucho!

45 min. Gourmet Vegetariana



POLLO ASIÁTICO CON SALSA DE MANDARINA

Para la salsa:

- 400 ml zumo de mandarinas o naranjas
- 3 dientes de ajo
- 1 cdta de jengibre rallado o en polvo
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja
- Harina de garbanzo o de maíz
- AOVE o aceite de coco
- Una pizca de tu endulzante preferido
- Sésamo tostado.
- 1 guindilla roja picadita
- Cebollino picado

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo cortadas en cubos
- 3 cdas soperas de salsa de Soja
- 1 cda grande de vinagre de manzana
- 1 huevo

1. Pon el pollo en un bol. Añade la salsa de soja, el vinagre y el huevo batido. Integra bien, tapa y deja macerar 30-60 min.
2. Pon una cda de aceite en una cazuela y sofríe los ajos y el jengibre. Cuando empiece a dorar, agrega el zumo de mandarina, la soja y el endulzante. Integra bien.
3. Disolvemos una cda de harina de garbanzos en 45 ml de agua, y añade a la salsa y deja cocinar 8-10 mins.
4. Mientras, sacamos el pollo del marinado, y vamos pasando los trozos por harina de garbanzo. Ve colocando los trozos sobre un papel vegetal en una bandeja de horno. Hornea unos 12 minutos a 190ºC.
5. Una vez listo el pollo, agrega la salsa y decora con la guindilla, el cebollino y el sésamo.

30 min.

Amateur



TARTALETAS CON CHOCOLATE Y MANDARINA

Para la base crumble:

- 240 g harina de trigo
- 30 g azúcar panela
- 120 g mantequilla
- 1 huevo

Para la crema de chocolate:

- 185 g de chocolate para fundir
- 200 g nata o crema de coco en lata
- 50 ml zumo de mandarina
- 50 g piel de mandarina rallada

1. Mezclar todos los ingredientes de la base para obtener migas finas y cubrir 8 moldes pequeños con papel vegetal (nosotrxs hemos utilizado de 12 cm de diámetro).
2. Prensar la masa sobre el molde por toda la superficie hasta crear una capa de un grosor de unos 4 o 5 mm.
3. Congelar los moldes durante unos 15/20 minutos y hornear 15/20 minutos a 180º (previamente precalentado a 200º).
4. Para la crema de chocolate, mezclar todos los ingredientes en un cazo a fuego lento y poner sobre la base crumble.
5. Dejar enfriar y disfrutar.

35 min. Amateur Vegetariana



BOCADITOS DE MERMELADA DE MANDARINA Y CHOCO

- 7 mandarinas
- 2 cucharadas de panela
- 300 ml leche (puede ser vegetal)
- 250 gramos de harina de espelta integral
- 2 huevos
- Cacao en polvo desgrasado
- Sal

1. Pela las mandarinas y lamina en finas tiras la piel.
2. En un cazo hierve las mandarinas junto con la panela y la piel hasta obtener la textura de mermelada.
3. En un bol, añade la harina de avena junto con la leche, los huevos y una pizca de sal. Bate todo con un robot de cocina o una batidora hasta obtener una masa líquida.
4. En una sartén, haz crepes con la mezcla anterior.
5. Solo queda untar la mermelada en los crepes y decorar con un poco de cacao en polvo. ¡Y a disfrutar!

45 min. | Amateur | Vegetariana



CREMA DE MANDARINA

- 5 mandarinas
- 4 huevos
- 500 ml de leche
- 100 gr. de azúcar
- 12 gr. de maicena

1. Lavar bien las mandarinas, rallar la cáscara y reservar. Cortarlas por la mitad y exprimir el zumo, luego filtrarlo.
2. En un bol pequeño disolver la maicena en un poco de leche.
3. Verter el resto de la leche en un cazo: añadir la ralladura y el zumo de las vvvvs y ponlo a fuego medio hasta que hierva.
4. Mientras tanto, en otro bol batir las yemas con el azúcar. Añadir maicena a la mezcla y mezclar.
5. Una vez que la leche hierva , apagar el fuego y añadir la mezcla de yemas de huevo, azúcar y maicena a la leche.
6. Volver a llevar el cazo al fuego y, removiendo constantemente con una cuchara de madera, cocinar a fuego lento hasta que la crema comience a tener una consistencia espesa.
7. Distribuir la crema en recipientes de poco grosor. Dejar enfriar a temperatura ambiente, luego llevar a la nevera para que se endurezca durante al menos 2 horas.
8. Cuando esté listo para servir, espolvorear la crema por encima con una capa de azúcar. Consigue el toque crujiente con el soplete, para caramelizar el azúcar hasta obtener una costra dorada y crujiente.

55 min. | Amateur | Vegetariana



TORTITAS DE MANDARINA Y MIEL

- 1 taza de harina de trigo o de trigo integral
- 2 tazas de agua o bebida vegetal
- 1/ media taza de zumo de mandarina
- 1 huevo
- 3 cucharadas de tu endulzante preferido
- 1 cucharada de miel
- 1 pizca de sal
- 2 cucharitas de levadura en polvo
- 1 cucharita de canela molida

1. Mezclar primero los ingredientes secos.
2. Añadir los ingredientes húmedos y mezclar bien, hasta que quede sin grumos.
3. Verter pequeñas cantidades en una sartén antiadherente y hacerlas a fuego lento/medio para que no se quemen.
4. Una vez la tortita empiece a formar burbujas, darle la vuelta para que se haga por el otro lado.
5. Emplatar y disfrutar con deliciosas mandarinas, miel y almendras crocantis.

20 min. | Amateur | Vegetariana



ENSALADA DE GARBANZOS CON VINAGRETA DE MANDARINA

Para la ensalada:

- Espinacas baby
- Garbanzos cocidos
- Mandarinas
- Queso feta
- Nueces
- Semillas

Para la vinagreta:

- 30ml AOVE
- 10ml Vinagre
- Zumo de dos mandarinas
- 2 cdas Miel
- 1 cdita Sal
- 1 cda Chía

1. Poner todos los ingredientes de la vinagreta dentro de un contenedor, agitar fuertemente hasta integrar.
2. Servir sobre la ensalada.

5 min. | Amateur | Vegetariana



BOMBONES DE MANDARINA

- 4 Mandarinas
- 1 tableta de chocolate para postres
- Nueces picadas o coco rallado (topping)

1. Calentar al micro en un bowl el chocolate con un poquito de agua.
2. Bañar los gajos de mandarina.
3. Espolvorear con nueces picadas, coco rallado o vuestro topping favorito.

10 min. | Amateur | Vegetariana



CREMA DE MANDARINA Y ZANAHORIA AL CURRY

- 500g de zanahoria
- 1 cebolla mediana
- 600ml caldo de verduras
- 4 mandarinas
- 3 cdas AOVE
- 1 trocito de margarina
- 1/2 cdita de curry
- Sal

1. Picar la cebolla y sofreír en una olla con la margarina y el aceite, incorporar la zanahoria troceada y cocinar por 7 u 8 minutos.
2. Cuando las verduras estén bien cocidas, añadir el curry, mezclar bien e incorporar el caldo. Dejar durante 15 minutos y triturar todo.
3. Añadir el zumo de las mandarinas y mezclar para integrar hasta obtener un resultado cremoso.
4. Servir y decorar con la nata.

25 min. | Amateur | Vegetariana



PASTELITOS DE LIMÓN

Para los bizcochitos:

- 3 huevos
- 170 g de harina
- 180 g de azúcar
- 1 ralladura de un limón
- 1 limón exprimido
- 60 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 40 g de nata o crema para batir
- 1,5 cucharadita de levadura

Para la glaseado:

- 3 cucharadas de zumo de limón
- 100 g de azúcar glass

Para el almíbar (opcional):

- 130 g de azúcar
- 130 g de zumo de limón (colado sin pulpa)

1. Mezclar la mantequilla junto con la ralladura del limón y el azúcar. Añadimos a la mezcla los huevos uno a uno, y agregamos la nata y el zumo de limón. Removeremos de nuevo hasta que se integre. Finalmente, añadimos la harina y la levadura, todo tamizado. Volvemos a mezclar para que se integre.

2. Pincelamos los moldes con mantequilla fundida y espolvoreamos con harina y llenamos los moldes con la masa y horneamos a 180ºC durante unos 25-30 mins.

3. Una vez tengamos los bizcochos los dejamos reposar unos 10 mins y los dejamos enfriar para bañarlos con almíbar y añadir el glaseado.

4. Preparación almíbar: Poner a fuego lento el azúcar en un cazo y el zumo de limón, sin remover, cuando rompa a hervir, bajar a fuego medio y cocinar durante 5 mins. Dejar templar.

5. Preparación glaseado: Pon el zumo y añade el azúcar glass mientras remueves hasta conseguir la textura que guste.

50 min. Gourmet Vegetariana



POLLO AL LIMÓN ESTILO ASIÁTICO

Para el pollo rebozado:

- 2 pechugas de pollo cortadas por la mitad
- 1 cda harina de maíz
- Aceite de girasol para freír el pollo
- 50 ml salsa de soja
- 1 cda levadura
- ½ limón
- Sal, pimienta y jengibre para macerar

Para la salsa:

- 2 limones exprimidos y tres rodajas
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 ml caldo de pollo
- 2 cucharadas de harina de maíz

1. Cortamos las pechugas por la mitad y las marinamos en la salsa de soja durante 1 hora, cuanto más tiempo más sabor.

2. Para el rebozado, mezclamos una cucharada de harina de maíz con el huevo batido y medio limón exprimido. Con esta mezcla empanamos las pechugas escurridas y las freímos hasta que se doren.

3. Cortamos tres rodajas finas de limón y exprimimos el resto de los dos limones. En un cazo, ponemos a cocer el zumo de limón con el azúcar, el caldo, una cda de harina de maíz y las tres rodajas, dejando a fuego lento hasta que espese como un jarabe.

4. Cortamos las pechugas en pequeñas tiras para facilitar al comensal que pueda comerlas con palillos. En una fuente, ponemos las tres rodajas de limón alineadas y las cubrimos con la mitad de la salsa de limón.

5. Colocamos el pollo encima de las rodajas de limón, echamos el resto de la salsa por encima y decoramos como más nos guste (limón, sésamo...). También puede acompañarse con arroz.

25 min. Amateur



CREMA FRÍA DE LIMÓN

- 4 yogures o 4 yogures de soja
- 400 gr de leche condensada o crema vegetal condensada
- 200 ml de zumo de limón

1. Mezclar todo , dejar enfriar y ¡saborear!

Consejo: Cuanto más fría más rica. Debe estar como mínimo 4 horas en la nevera. También se puede añadir un poco de vainilla.

5 min. Amateur Vegana



BIZCOCHO DE LIMÓN

- 3 huevos
- 2 yogures naturales, edulcorados o de limón sin azúcar
- 1 medida de yogur de aceite de oliva
- 2 medidas de yogur de harina de espelta integral
- 1 medida de yogur de almendra molida o harina de almendra
- 15 g levadura química
- El zumo de 1 limón
- La ralladura del limón
- 1 pizca de sal
- 1 cdta de jengibre en polvo
- 100 g de arándanos frescos
- 10 g de semillas de amapola
- 1 medida de yogur de eritritol

1. En un bol mezcla los huevos, el yogur y luego el aceite, el zumo de limón y la ralladura, integrando todo bien.
2. Añade el eritritol, la sal y el jengibre y mezcla.
3. Mezcla la levadura con la harina y la almendra molida y tamiza a ser posible con un tamiz o colador.
4. Pon en un molde mediano forrado con papel vegetal y hornea a 185º C 60 min. Calor arriba y abajo, a media altura.
5. Saca, deja enfriar totalmente antes de desmoldar y disfruta.

20 min. | Amateur | Vegetariana



LEMON CURD

- 2 limones.
- Ralladura de 1 limón grande.
- 4 huevos grandes.
- 50 gr de miel cruda.

1. Lavar los limones y rallar 1 de ellos.
2. En un cazo a fuego medio, incorporar el zumo de 1 limón colado, la ralladura de 1 limón y la miel.
3. En un bowl batir los huevos, y añadirlos al cazo caliente y remover constantemente hasta que el huevo vaya dando consistencia a la mezcla sin llegar a cuajarse.
4. Cuando hayamos obtenido una textura espesa similar a la de las natillas, retirar del fuego e introducir en un bote hermético de cristal para que se atempere.
5. Una vez se haya atemperado, refrigerar durante 1 hora y ya podréis disfrutar de esta delicia de limón saludable.

15 min. | Amateur | Vegetariana



BARRITAS DE LIMÓN

- 180 ml zumo de limón
- 225 g harina de trigo
- 65 g azúcar moreno
- 150 g mantequilla o margarina
- 60 g azúcar
- 3 huevos m
- ralladura de limón al gusto
- 180 g chocolate blanco para repostería
- colorante amarillo (opcional)

1. Mezclar la harina con el azúcar moreno y la mantequilla, hasta formar una masa homogénea y aplastar sobre un molde cuadro cubierto con papel para horno.
2. Hornear durante 10/15 minutos a 180º, con el horno previamente precalentado a 200º, y dejar enfriar.
3. Mezclar los huevos, el azúcar, el zumo de limón, la ralladura y opcionalmente, el colorante amarillo.
4. Hervir en un cazo la mezcla anterior, añadir el chocolate blanco previamente derretido al micro y remover hasta que quede una mezcla uniforme.
5. Añadir la crema sobre la base, y dejar enfriar unas 3 horas en la nevera.

20 min. | Intermedio | Vegetariana



BIZCOCHO DE POMELO, YOGUR Y PISTACHOS

- 1 pomelo
- 3 huevos
- 1 yogur (125 g)
- 4 medidas de yogur de almendra molida
- 1 medida de yogur de aceite
- 1 o 1 ½ medida de yogur de eritritol (u otro endulzante)
- 15 g de levadura química
- Chocolate blanco sin azúcar

1. Mezcla los ingredientes húmedos.
2. Agrega ahora la almendra molida, la levadura tamizada y el endulzante. Por último, añade los pistachos bien picados.
3. Pon en un molde apto para horno y forrado con papel vegetal. Hornea a media altura, unos 50-60 m a 180º C. Depende un poco de lo profundo que sea tu molde.
4. Revisa a mitad de cocción y si se está dorando demasiado, tapa el molde con papel de aluminio o más papel vegetal. Una vez listo, deja enfriar sobre una rejilla.
5. Hemos decorado con chocolate blanco sin azúcar derretido, ralladura de pomelo y más pistachos.cacao en polvo. ¡Y a disfrutar!

20 min. | Amateur | Vegetariana



ENSALADA DE BURRATA Y POMELO

- 1 burrata
- Pesto casero
- Tomates cherry asados (y fríos)
- Espinacas
- Pomelos a gajos @bollofruits
- Pipas

1. Empieza con una base de espinacas en el plato.
2. Añade el pomelo, los tomates cherry y las pipas sobre las espinacas.
3. Pon la burrata en el centro del plato.
4. Coloca el pesto en una jeringuilla e insértalo dentro en la burrata.
5. Corta la burrata y a disfrutar.

15 min. Amateur Vegana



ENSALADA DE POMELO Y NARANJA

- Pomelo
- Naranja
- Manzana
- Fresas
- Queso feta
- Pistachos
- Nueces
- Vinagreta dulce (miel, vinagre de módena y AOVE)

1. Cortar la fruta en finas rebanadas
2. Montar en un plato y agregar la vinagreta.

5 min. | Amateur | Vegana

RECETAS CON

MELÓN





FLAN DE MELÓN

- 100 ml leche de coco de lata (también puede ser leche normal o vegetal)
- 350 g de melón troceado
- 1 yogur natural o vegetal
- 1 cda de vainilla (opcional)
- 20 ml de sirope de dátil o 1 cdta de sacarina líquida u otro endulzante
- 6 láminas de gelatina (o 1 sobre de grenetina o 1,5 gramos de Agar Agar)

1. Tritura el melón con la batidora hasta que quede muy suave. Mezcla con el yogur, la vainilla y el sirope de dátil o endulzante.

2. Pon a hidratar las láminas de gelatina en agua fría. Tras 5 minutos retira las hojas de gelatina hidratadas del agua y escúrrelas bien.

3. Pon la leche a calentar en un cazo, cuando rompa a hervir, apaga el fuego y coloca dentro las láminas de gelatina hidradas y remueve hasta que se disuelvan. Añade esta leche a la mezcla del melón y remueve rápidamente con unas varillas.

4. Reparte la mezcla en moldes. Aquí nos ha dado para 4 moldes tamaño flan. Refrigera mínimo 1h antes de poner la capa de chocolate.

5. Calienta 90 ml de leche en un cazo y cuando rompa a hervir, apaga el fuego y añade 70 g de chocolate en tableta picadito con el cuchillo. Remueve y enseguida se derritirá todo.

6. Reparte el choco en los moldes, sobre la capa de melón y lleva a la nevera durante 3 horas.

40 min. Gourmet Vegana



ENSALADA DE MELÓN

Para la ensalada:

- 1 melón mediano cortado en cubos del tamaño de un bocado
- 1 pepino
- 1/3 taza de cebolla morada
- 3 cucharadas de menta picada o perejil
- 1 taza de queso feta desmenuzado
- 1 y 1/2 tazas de col rizada morada
- Opcional: Base ensalada variada

Para la salsa:

- 4 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cdta de pimienta negra molida

1. Salsa: Mezclar el zumo de limón, aceite de oliva, miel, sal y pimienta. Guárdalo en la nevera.
2. Ensalada: Mezclar el melón, pepino, cebolla y menta, y rociarlo con la salsa.
3. Esparcir la col rizada u otras verduras de tu elección y luego agregar la mezcla de melón en la parte superior.
4. Cubrir la ensalada con el queso feta y... ¡A DISFRUTAR!

Consejo: Se puede añadir frutos secos, semillas u otras verduras que te gusten y combien para darle un toque crujiente.

15 min. Amateur Vegetariana



MINI POLOS DE SMOOTHIE DE MELÓN CON FRUTOS SECOS Y GRANOLA

- 2 yogures naturales desnatados
- 300g de melón triturado
- 100g melón a trocitos
- Un puñado de nueces
- Un puñado de pistachos
- 8 cucharadas de granola
- 1 cucharadita de tu endulzante favorito
- 1 cucharadita de vainilla en polvo

1. Mezclar en un bol la granola con los frutos secos picados.
2. En otro bol mezclar los yogures con el melón triturado, el endulzante y la vainilla.
3. Poner en los moldes la mezcla de melón y yogur. Terminar de cubrir con la granola, ponemos los palitos de madera y congelamos durante unas 4 horas.
4. Desmoldar y ya tenemos helado sano y sabroso para disfrutar en cualquier momento.

15 min. | Amateur | Vegetariana



TACOS CASEROS CON RELLENO DE GAMBONES Y MELÓN

Para los tacos:

- 250 g de harina de maíz precocida
- 320 ml de agua templada
- 1 cda de aceite de oliva
- 1/2 cdta de sal
- Pizca de cúrcuma (opcional, es para dar color a los tacos)

Para el relleno:

- 1/2 pimiento verde
- 2 rodajas de melón
- 1/2 aguacate
- Tomatitos cherry
- Gambones (descongelados o frescos)

1. Mezcla los ingredientes y forma 10 bolas del mismo tamaño.
2. Coloca la bola entre dos trozos de papel film y aplasta con un rodillo para dejar un círculo bien planito. Cocina 2 minutos por cada lado en una sartén.
3. Para darles la forma de taco deja que se enfríe con esa misma forma, por ejemplo poniéndolo boca a bajo en una rejilla.
4. Corta todos los ingredientes del relleno en trocitos muy pequeños y adereza con sal y aceite. Remueve y rellena los tacos.
5. Monta los tacos y sirve con alguna salsa, por ejemplo una de yogur griego con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.

25 min. Amateur



BOMBONES DE MELÓN Y CHOCOLATE

- Melón piel de sapo
- 1 vaso de chocolate en polvo
- 1/2 vaso de leche o bebida vegetal
- 1/2 vaso aceite de coco
- 3 cucharadas grandes tu endulzante preferido
- Almendras caramelizadas crujientes
- Chocolate blanco

1. Cortar el melón con las formas que más te gusten.
2. Para la cobertura, mezclar el chocolate con la leche y el endulzante. Añadir el aceite y volver a mezclar.
3. Verter la cobertura sobre el melón hasta cubrir toda la superficie.

Opcional: para dar un toque crujiente, decorar con las almendras caramelizadas y el chocolate blanco.

15 min. Amateur Vegetariana



VASITOS DE MELÓN Y LIMA

- 400 g melón + unos trocitos para decorar
- 300 g Yogur griego
- 200 g Queso crema light
- 120 ml Nata 35% Mg
- 6 Hojas de gelatina
- ½ Lima (Zumo y ralladura)
- Eritritol, stevia natural (opcional)
- 6 Gotas colorante alimentario verde (Opcional)

1. Pon a hidratar las hojas de gelatina en agua fría. (5 min)

2. En un bol, añade 60 ml de la nata, el queso crema, el yogur , el melón en trozos y el endulzante. Bate hasta que quede una mezcla totalmente homogénea.

3. Calienta la nata restante (60 ml) en el microondas y disuelve las hojas de gelatina previamente escurridas. Incorpóralo a la mezcla y vuelve a batir unos segundos para mezclarlo por completo.

4. Reparte 2/3 de la mezcla en los vasitos y llévalos al frigorífico 30 min. Reserva el resto a temperatura ambiente.

5. Con ese 1/3 restante hacemos la capa de lima. Añade el zumo de 1/2 lima y el colorante verde (opcional) y bate unos segundos para que quede la mezcla bien homogénea.
Reparte en los vasitos sobre la capa de melón y llévalos al frigorífico 1:30 h mínimo.

6. Antes de servir pon unos trocitos de melón por encima junto con un poco de ralladura de lima y ¡A disfrutar!

45 min. | Amateur | Vegetariana



SMOOTHIE DE MELÓN Y HIERBABUENA

- 1 melón Piel de Sapo
- 1 yogur griego natural
- 1 medida del vasito de yogur de bebida de avena o almendras
- 4 ramas de hierbabuena
- 4 cdta de tu endulzante preferido

1. Mezclar todo en la batidora, dejar enfriar y disfrutar.

Tip: Puedes colarlo para lograr una textura más fina.

5 min. | Amateur | Vegetariana



TARTA MOUSSE DE MELÓN

Para la mousse melón:

- 100 g de nata para montar
- 50 g mascarpone
- 7 ml vainilla
- 15 g de edulcorante (depende de lo dulce que esté el melón).
- 150 g de melón
- 80 ml leche caliente
- 5 g gelatina en polvo/ 3 hojas.

Para la mousse vainilla:

- 120 g nata para montar
- 60 g mascarpone
- 7 ml vainilla
- 20 g eritritol

Para el bizcocho:

- 50 g harina de avena
- 1 huevo
- 15 g aceite de coco
- 30 g de eritritol
- 40 ml leche
- 5 g polvo de hornear

1. Mezclamos los ingredientes del bizcocho y vertemos en el molde. Metemos en el horno a 180ºC durante 20 min.
2. Para el mousse de melón trituramos el melón y mezclamos con la nata, mascarpone, edulcorante y vainilla. Integramos todo.
3. Calentamos la leche al microondas y disolvemos la gelatina previamente hidratada. Lo añadimos al resto de la masa.
4. Vertemos sobre el bizcocho frío. Reservamos en la nevera 30 min.
5. Para la última capa montamos la nata con el mascarpone y el edulcorante más la esencia de vainilla. Añadimos sobre la capa anterior y dejamos en la nevera 3-4 horas.

45 min. Gourmet Vegetariana



BARQUITAS DE CÓCTEL DE GAMBAS CON MELÓN

- 12 hojas de cogollo de lechuga
- 1 rodaja grande de melón bien dulce
- 150 g de langostinos cocidos y pelados
- 1 tomate grande
- 50 g de aceitunas rellenas
- 1 aguacate grande
- 1 puñado de nueces

1. Trocea todos los ingredientes en trocitos muy pequeños.
2. Mezcla todo en un bol y aliña al gusto. Rellena las hojas de cogollo con la mezcla.
3. Añade pimienta negra por encima y ¡a disfrutar!

15 min. | Amateur | Vegana



FLORES DE MELÓN

- Melón
- Jamón
- Queso de cabra
- Piñones
- AOVE, sal y pimienta

1. Corta el melón a láminas con una mandolina.
2. Cubre cada lámina con una loncha de jamón y trozos de queso de cabra por encima.
3. Cubre el relleno anterior con otra lámina de melón y enrolla. Repite el proceso tantas veces como flores quieras hacer.
4. Saltea en una sartén un puñado de piñones y reserva.
5. Por otro lado, mezcla en un bol una cucharada de aceite con una pizca de sal y pimienta y vierte sobre los piñones.
6. Cubre las flores con la mezcla anterior y ¡a disfrutar!

15 min.

Amateur



MINI CANASTAS FIT DE MELÓN Y AVENA

- 100 g avena
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de agua
- 1 plátano
- 1 yogur
- 100 g melón
- Hojas de menta

Para la base:

1. Poner en un bowl el aceite de coco, la miel y agua. Calentar 15 segundos al microondas y remover.
2. Mezclar con la avena y añadir el medio platano previamente machacado.
3. Poner sobre un molde de madalenas o flans y hacer la forma.
4. Calentar 10 minutos en el horno a 180º, previamente precalentado a 180º.

Para la crema:

5. Mezclar el yogur con trocitos de melón.
6. Añadirlo a las canastas y decorar como más os guste. Nosotrxs, ¡con menta! para darle el toque fresquito.

20 min. Amateur Vegana



SALMOREJO DE MELÓN

- 300 gr de melón piel de sapo
- 100 gr de pan integral (del día anterior)
- 1 diente de ajo
- 10 ml de vinagre
- Sal
- 50 ml de agua fría
- 50 ml de AOVE
- Jamón serrano

1. Mezcla todos los ingredientes exceptuando el aceite y tritúralos.
2. Cuando tengas la mezcla lista añade el aceite sin parar de batir hasta que emulsione
3. Para el jamón crujiente simplemente córtalo en trocitos y déjalo 5 minutos a 200ºC en el horno.
4. Sírvelo bien frío, añádele un chorrito de AOVE y ¡a disfrutar!

15 min.

Amateur







ENTRANTES NAVIDEÑOS CON MELÓN

Entrante 1:

- Bolitas de queso mozzarella
- Tomatitos cherry
- Aceitunas sin hueso
- Melón
- Pesto
- Aceite de oliva

Entrante 2:

- Endivias
- Melón
- Queso crema light
- Taquitos de jamón serrano
- Mermelada sin azúcar
- Nueces pecanas

Entrante 3:

- Melón
- Jamón serrano
- Hierbabuena

1 Preparación ENTRANTE 1:
Forma bolitas de melón con una cuchara sacabolas. Pincha en palitos de madera una bolita de mozzarella, una aceituna, una de melón y un tomatito. Ve alternando el orden para que sean distintas entre sí. Mezcla un pelín de pesto con aceite de oliva. Emplata las brochetas y decora con la salsita de pesto.

2 Preparación ENTRANTE 2:
Trocea una rodaja de melón en daditos pequeños. Saca varias hojitas de endivia, mejor si son grandes. Coloca una cdta de queso crema en cada hoja, unos trocitos de melón, unos tacos de jamón, unas nueces troceadas y una gotita de mermelada.

3 Preparación ENTRANTE 3:
Corta una rodaja de melón, retira la piel con un cuchillo y trocea en partes iguales.
Forma rollitos con lonchas de jamón serrano.
Añade alguna hojita verde para color, por ejemplo hierbabuena.
Pincha con un palito de madera la hojita, después el rollito de jamón y finalmente el trozo de melón.

15 min. Amateur



TARTA DE MELÓN

Para la base:

- 200g harina de trigo
- 100g mantequilla
- 50g azúcar glas
- 1 huevo L
- Pizca de sal

Para el relleno:

- 500g de melón
- 3 huevos L
- 80g azúcar
- 40g Maizena
- Ralladura de 1/2 limón

Para la base:

1. Mezclar todo y amasar hasta hacer una bola homogénea. Forrar un molde con la masa, pinchar con un tenedor y hornear a 200º, calor arriba y abajo, unos 15 minutos.

Para la crema:

2. Triturar todo y cocinar a fuego medio, unos 10 minutos, hasta que espese.
3. Verter sobre la masa horneada y llevar al horno a la misma temperatura (180° y calor arriba y abajo) unos 30 minutos más.
4. Dejar enfriar en la nevera por 2h aprox. y a la hora de servir espolvorear con azúcar moreno o panela y quemar con un soplete (es opcional pero le da un punto exquisito).

45 min. Intermedio



BANDERILLAS DE MELÓN CON JAMÓN DE PATO

- Melón piel de sapo
- Queso fresco/fetta
- Jamón de pato
- Mermelada de frambuesa
- Lima (opcional)

1. Coloca el trocito de melón, posteriormente el jamón de pato, luego el queso y lo coronamos con un poquito de mermelada de frambuesa.

2. Añade un toque de lima si te gusta para darle un toque cítrico TOP y a disfrutar.

5 min.

Amateur



CREMA DE MELÓN CON JAMÓN CRUJIENTE

- Melón piel de sapo
- Jamón en lonchas
- Nata de cocinar
- Sal
- AOVE

1. Partir medio melón y cortar en trozos pequeños para pasarlo por la batidora.
2. Echar sal al gusto y tres cucharadas de nata de cocinar. Batir todo hasta que quede uniforme. Reservar y meter en la nevera para que esté bien fría.
3. Colocar las lonchas de jamón entre dos papeles de cocina en el microondas revisando en intervalos de 30 segundos, hasta que quede crujiente
4. Emplatar

15 min.

Amateur



GAZPACHO DE MELÓN

- 1/2 Melón piel de sapo
- 1 Pepino grande
- 2 Pimientos verdes
- 1 Ajo
- 1 Cebolleta
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal rosa
- Zumo de medio limón

1. Cortar el melón en daditos y procesar en el robot de cocina.
2. Repetir el proceso con el pepino, los pimientos verdes, la cebolleta y el ajo.
3. Sazonar con sal al gusto, el zumo de medio limón y un buen chorro de aove.
4. Triturar bien hasta obtener una mezcla fina y homogénea.
5. Guardar en la nevera y servir bien frío.

5 min.

Amateur



BATIDO DETOX DE MELÓN, APIO Y ESPINACAS

- 150g Melón piel de sapo
- 2 ramas de apio
- 30 g de espinacas
- 100g de hielo
- Azúcar o edulcolorante (opcional)
- 1/2 limón sin pepitas ni piel
- 100g zumo de piña

1. Poner todos los ingredientes en el vaso y batir durante 1 minuto.
2. Una vez triturados e incorporados todos los ingredientes, servir inmediatamente.

5 min. Amateur Vegetariana



PUDDING DE MELÓN Y PLÁTANO

- 200 gr melón
- 2 plátanos
- 160 g avena
- 2 cda de dulce de leche o crema de cacahuete
- 2 cdta de levadura en polvo
- 2 cda de miel o sirope de agave (opcional)
- 320 ml bebida vegetal
- Trocitos de melón
- Chocolate sin azúcar
- Canela

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Triturar los ingredientes hasta que queden suaves y luego verter la masa en un recipiente para hornear.
3. Cubrir con rodajas de plátano, 1/2 cucharadita de eritritol o cualquier edulcorante granulado, canela y 1 cuadrado de chocolate sin azúcar.
4. Hornear durante 20-25 minutos.

30 min. Amateur Vegetariana



CANELÓN DE MELÓN CON TARTAR DE CORVINA

- 1 Rodaja grande de melón
- 200g de corvina
- 17g de tallos de alcaparra
- 20g de cebolleta roja encurtida
- 10g de zumo de pomelo
- 5g de valentina
- 2g de salsa Perrins
- 1 Fresa
- Especias al gusto

1. Cortar las cebolletas, los tallos de alcaparra y los lomos de la corvina en cuadrados pequeños. Añadir todo en un bowl y especiar al gusto.
2. Añadir el jugo del pomelo, la salsa Perrins y remover bien hasta que quede integrado.
3. Cortar el melón en láminas muy finas, utilizar una mandolina para que queden uniformes.
4. Añadir el tartar de corvina sobre las láminas de melón y enrollar a modo de canelón.
5. Emplatar sobre una base de lechuga u hojas verdes, y añadir por encima del canelón, una fresa troceada y con unas rodajas de cebolleta.

30 min. Gourmet



MILHOJAS DE MELÓN

- 1/2 melón #Bollo
- 100 gramos de cecina
- 1 mango maduro
- Reducción PX
- Sal y pimienta al gusto

1. Cortar el melón y el mango en rodajas finas y reservar.
2. Montar la milhojas en el siguiente orden de capas: Rodaja de melón, rodaja de mango y, sobre estas, algunas lonchas de carpaccio de ternera o si lo prefieres de atún. Repetir el proceso tres veces.
3. Añadir sobre la milhojas la reducción PX. Para realizar la reducción, solo tienes que llevar a ebullición una taza de vino Pedro Ximénez con una cda de azúcar moreno, hasta que quede una consistencia similar a un jarabe espeso.
4. Dejar reposar el milhojas en el refrigerador durante al menos 30 minutos para que los sabores se integren.

15 min.

Gourmet



SOPA FRÍA DE MELÓN SWEETHEART

- 2 melones Sweetheart
- 2 o 3 cucharadas crema vegetal o nata
- Sal al gusto
- 2 cucharaditas pimienta blanca
- AOVE al gusto
- 2 lonchas de jamón ibérico a la plancha troceadas

1. Vaciamos el melón y lo colocamos en el vaso de la batidora troceado, sin piel ni semillas.
2. Añadimos el resto de ingredientes y trituramos todo.
3. Servimos la mezcla en el melón previamente vaciado y decoramos con un poco de jamón crujiente y unas gotas de aceite.
4. ¡Y a disfrutar!

20 min.

Amateur



HELADO DE MELÓN DE SWEETHEART

- 500 gr de melón sweetheart
- 100 gr de yogur griego o queso crema
- 150 gr de nata para montar
- Hierbabuena fresca (10 o 15 hojas)
- Endulzante (Cantidad al gusto)

1. Corta el melón en dados y congela intentando que los trozos queden separados entre sí.
2. Saca la fruta. Si es necesario, dale unos golpecitos para separar los trozos. Pon en el vaso de la batidora el melón congelado, el yogur griego, hierbabuena y endulzante que prefieras (cantidad al gusto. Prueba y rectifica).
3. Monta la nata muy fría y mezcla con el melón triturado. Integra bien.
4. Sirve de inmediato para tomar como sorbete o congela durante 4-5 horas si prefieres una consistencia más firme.

20 min.

Amateur

RECETAS CON

SANDÍA





TARTA DE SANDÍA

Para la base:

- 500 g de sandía troceada
- 200 ml de leche de coco (de lata)
- 12 láminas de gelatina/ 18 g de gelatina en polvo / 4g de Agar-Agar
- 40 ml de leche o bebida vegetal
- Endulzante al gusto

Para el relleno:

- 120 g de frutos secos
- 6 dátiles previamente remojados en agua caliente
- 1 cdta de aceite de coco o de oliva

1. Tritura los ingredientes de la base y presiona en la superficie del molde (15 cm).
2. Hidrata la gelatina en leche fría.
3. Tritura la sandía y agrega la leche de coco y endulzante al gusto. Hemos puesto una cucharada grande de edulcorante líquido pero puedes ir probando según el que uses.
4. Calienta 40 ml de leche y disuelve las láminas ya hidratadas. Mezcla bien y agrégalas a la sandía (lo hemos colado para que no quedaran trocitos sin disolver)
5. Vierte la mezcla sobre la base en tu molde y lleva al frigorífico mínimo 5 horas, para que cuaje bien.
6. Decora y sirve bien fría.

30 min. Amateur Vegana



HELADO DE SANDÍA

- 500 g de fruta congelada
- 250g de queso de untar light o yogur o leche de coco (de lata)
- Pasta de dátiles o cualquier otro endulzante

1. Corta la fruta en dados y congela intentando que los trozos queden separados entre sí.
2. Saca la fruta y tritura con una batidora potente. Remueve para seguir triturando. No añadir agua.
3. Añade el queso crema y tritura.
4. Agrega el endulzante que prefieras (cantidad al gusto, prueba y rectifica)

Opcional: Puedes añadir pepitas de chocolate.

Sirve de inmediato para tomar como sorbete o congela durante 3 horas si prefieres una consistencia más firme.
Si lo congelas durante más horas, sácalo media hora antes de consumir, para que no esté tan duro.

20 min. | Amateur | Vegetariana



ENSALADA DE SANDÍA Y MOZZARELLA

- 1 Sandía
- Perlas de mozzarella
- Piñones
- Hojas de albahaca
- AOVE
- Zumo de limón
- Sal y pimienta

1. Utilizar una cuchara para sacar las bolitas de sandía
2. Añadir queso mozzarella, piñones, hojitas de albahaca
3. Aderezar con aceite, zumo de limón, pimienta y sal.

10 min. Amateur Vegetariana



PIZZA DE SANDÍA

- Sandía
- Yogurt griego sin azúcar
- Fresas
- Arándanos
- Kiwi
- Cerezas

1. Cortar la sandía en forma de pizza, colocar al gusto el resto de ingredientes por encima y disfrutar.

10 min. Amateur Vegetariana



ENSALADA DE SANDÍA

- 6 chalotas
- 1/4 de sandía
- 1 tomate
- 5 g albahaca fresca
- 5g menta fresca
- 100g queso feta
- 1/2 cebolleta
- Aceite, vinagre de jerez y sal

1. Cortar las chalotas en juliana y saltearlas 10 minutos hasta que se doren.
2. Pelar la sandía y cortarlas en trozos de bocado.
3. En un bowl, mezclar la sandía con el tomate en gajos, la cebolleta en juliana, las hierbas bien picadas, el queso desmenuzado y aliñar al gusto.
4. Servir con las chalotas pochadas ¡y a disfrutar!

20 min. | Amateur | Vegetariana

RECETAS CON MANGO





TARTA CRUMBLE DE MANGO Y CHOCOLATE

Para el bizcocho:

- 3 huevos medianos
- 1 mango grande de Bollo Fruits
- 1 taza de copos de avena (80g.)
- 7 g. de levadura química
- 1/3 tazas de almendra molida o harina de avena (50g.)
- 20 ml aceite de oliva
- Endulzante al gusto

Para la crumble de chocolate:

- 3 cucharadas de copos de avena
- 2 cdas almendra molida
- 20 g de cacao en polvo
- 20 g de chips o trocitos de chocolate
- 3 cdas azúcar moreno, azúcar de coco o panela

1. Tritura el mango con una batidora, y después pasa a un bowl grande. Añade al bowl los huevos batidos, el aceite y la levadura y vuelve a mezclar bien.
2. Agrega la almendra molida y los copos de avena hasta integrar bien todos los ingredientes. Mezcla con una cuchara o varillas.
3. Si te gusta el dulce, añade tu endulzante preferido. Nosotras hemos usado 1 cda de sacarina líquida.
4. Coge un molde pequeño (el nuestro es de 15 cm) de silicona desmontable, pero si no lo puedes cubrir con papel de horneo para que no se pegue.
5. Hornea a 170ºC unos 12 minutos.
6. Prepara mientras la cobertura. Solo hay que mezclar los ingredientes para la cobertura en un cuenco y remover.
7. Saca el pastel del horno y colocar la cobertura crujiente por encima.
8. Vuelve a llevar al horno otros 15 min. El tiempo de horno siempre depende de tu horno y del tamaño de tu molde, así que mejor ve vigilando y pincha con un palito para saber si está listo.

50 min. Gourmet Vegetariana



LASSI DE MANGO

- 1 mango maduro
- 1 yogur
- 4 o 5 hielos
- ½ o 1 vaso de leche
- Zumo de limón 2 ml
- Cardamomo 2 mg

1. Mezclar todos los ingredientes en la batidora excepto la leche.
2. Una vez mezclados, aligerar la mezcla con un poco de leche hasta lograr cierta consistencia.
3. Servir y disfrutar.

15 min. Amateur Vegetariana



NATILLAS DE MANGO

- 500 gramos de pulpa de mango (2 mangos medianos aprox).
- 1 taza y 1/2 de bebida vegetal.
- 2 cucharadas de zumo de lima.
- 3 cucharadas de maicena u otro espesante.
- Opcional: 2 cucharadas de pasta de dátiles.

1. Triturar todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta obtener una crema fina y sin grumos.
2. Poner en un cazo y cocinar a fuego medio durante unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que espese y tenga una textura cremosa.
3. Verter en vasitos o cuencos individuales, dejar enfriar y llevar a la nevera al menos 4 horas, para que termine de espesar.
4. Servir bien frías ¡Y DISFRUTAR!

35 min. | Amateur | Vegana



HELADO CREMOSO DE MANGO Y PLÁTANO

- 160 g plátano
- 250 g mango
- 40 ml bebida de almendras o leche
- 15 ml zumo de limón
- 2 g vainilla en polvo
- 100 g queso crema

1. Trocea la fruta y congélala durante 20/30 minutos.
2. Tritura la fruta congelada junto con la leche y el zumo del limón.
3. Añade el queso crema y la vainilla y vuelve a triturar.
4. Dejar reposar 15 minutos en el congelador y disfrutar como más te guste: En galleta, en conos, con tu topping preferido o sólo!

15 min. | Amateur | Vegetariana



SMOOTHIE BOWL DE MANGO

- 500 g de mango a trocitos
- 350 ml leche de coco
- 4 cucharas almendra molida
- 2 cucharas sirope de agave

1. Mezcla todo en la batidora hasta que quede una textura fina y llénalo de color, sabor y textura con tus toppings preferidos!

Tip: Dejar enfriar unas horas para una mayor densidad.
También puedes servirlo a modo batido con unos hielos

5 min. Amateur Vegetariana



CURRY DE MANGO

- 2 pechugas de pollo (500g)
- 2 dientes de ajo
- 2 Cdas de aceite de coco o de oliva
- 1 cebolla grande
- 2 mangos
- 400 ml de bebida vegetal (almendra, soja...)
- 2 Cdas de miel
- 2 Cdas de harina de avena u otra
- Sal al gusto
- 2 Cdas de curry en polvo
- 1 Cda de jengibre fresco troceado o 1 cdta de jengibre en polvo
- 1 cdta de pimentón picante
- 1 cdta de cilantro fresco

1. Trocea un mango y tritura con la bebida vegetal y la harina. Reserva.
2. Pica la cebolla y los ajos con un poco de sal. Calienta el aceite en una cazuela y dora la cebolla y los ajos unos 7 minutos.
3. Trocea las pechugas y añade a la misma cazuela con la cebolla 5 minutos más.
4. Añade el jengibre, el cilantro, el curry y el pimentón. Da unas vueltecitas para integrar con el pollo y seguidamente añade la salsa de mango que habías triturado. Mezcla todo y deja cocinar a fuego medio 10 minutos.
5. Por último prueba la salsa, añade sal y un poco de miel u otro endulzante, ya que la salsa debe ser dulce. Trocea el otro mango y añádelo a la salsa. Deja cocer 5-10 minutos más.
6. Sirve con arroz y disfruta de este manjar.

40 min.

Amateur



FLAN DE MANGO

- 2 mangos en su punto óptimo
- 300 yogur griego natural
- 200 ml leche vegetal
- 6 hojas de gelatina neutra o agar agar

1. Cortar el mango a trocitos.

2. Hidratar la gelatina durante 5/10 minutos y mezclarla con la leche previamente calentada para que se disuelva.

3. Añadir la leche con la gelatina junto al mango y el yogur, y triturar todo.

4. Poner la mezcla en moldes y dejar enfriar en la nevera durante unas 4 horas.

5. Desmoldar, añadir tus toppings preferidos y disfrutar

10 min.

Amateur



CRUMBLE DE MANGO Y ROOIBOS

- 480 g harina de trigo
- 120 g azúcar panela
- 240 g mantequilla
- 2 huevos
- 1 kg de mango
- 1 sobre rooibos
- 1 cuchara sopera de especias según gustos (canela, nuez moscada, jengibre, etc.)

1. Mezclar todos los ingredientes (menos el mango, las especies y la mitad de azúcar).
2. Cubrir 4 moldes de unos 12 cm de diámetro o uno grande con papel vegetal.
3. Aplastar la masa abajo y por las paredes de cada molde para crear una capa de grosor de 3-4 mm, gastar la mitad de la masa, y reservar la otra mitad para cubrir el mango.
4. Pelar y cortar los mangos a daditos y mezclarlo con los rooibos, las especies y el resto de azúcar.
5. Cocinar en una sartén durante unos 10 minutos, repartir en los moldes y cubrirlos con el resto de masa quebreda.
6. Hornear a 180° durante unos 35/40 minutos, precalentado previamente a 250 grados.

35 min. Amateur



MANGO STICKY RICE

- 1 taza de arroz glutinoso o arroz de grano grueso (puedes utilizar bomba o especial sushi).
- 2 tazas de leche/crema de coco.
- 2 cucharadas de azúcar moreno.
- 1 mango maduro Bollo Fruits.
- Ralladura de limón.
- Pizca de sal.

1. Enjuagar muy bien el arroz (puedes dejarlo a remojo durante 2-4 horas) y luego volver a enjuagar.
2. Cocer el arroz al vapor en una vaporera o en un cazo.
3. En una olla añadir la leche de coco, el azúcar moreno, una pizca de sal y la ralladura de limón, remover durante 10 minutos.
4. Agregar el arroz a esta mezcla y remover.
5. Lavar el mango y pelar.
6. Servir una porción de arroz acompañado de medio mango

45 min. Amateur Vegetariana

RECETAS CON AGUACATE





BROWNIE DE CHOCOLATE Y AGUACATE

- 150 g de harina de avena u otra
- 70 ml de bebida vegetal o leche
- 1 y ½ aguacate sin hueso y sin piel (180g)
- 1 yogur de soja (o natural)
- 60 g de cacao en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 cdta aroma de vainilla (opcional)
- 70 gramos de dátiles sin hueso (hidratados con agua muy caliente)
- 4 onzas de chocolate (en tableta)

1. Retira el agua de los dátiles y tritura todos los ingredientes juntos excepto el chocolate en tableta. Prueba la mezcla y comprueba de dulce, puedes añadir más dátiles u otro endulzante (cantidad al gusto).

2. Añade el chocolate troceado a la mezcla anterior y mezcla todo con una espátula. Coloca en un recipiente para horno (hemos usado uno rectangular de 18cm x 13 cm, protegido con papel vegetal).

3. El topping es opcional; son unos cuantos dátiles triturados con muy poquita agua para formar una pasta espesa y repartida por el brownie.

4. Horneamos a 180ºC durante 25 minutos con calor arriba y abajo. Sin aire. Nada más sacar, la consistencia será blandita. Puedes añadir chocolate rallado por encima al sacar del horno. Se derretirá. Saca y deja enfriar a temperatura ambiente y cogerá más consistencia.

35 min. | Amateur | Vegana



AGUACATES RELLENOS DE ATÚN Y CREMA DE QUESO

- 2 aguacates
- 30 g de queso crema
- 160 g atún de lata escurrido
- 3 pepinillos
- 3 tomatitos (o un tomate mediano)
- Pimienta negra
- Sal
- Limón exprimido

1. Abre los aguacates por la mitad y retira el hueso.
2. Vacía los aguacates con ayuda de una cuchara, sin llegar a la piel del aguacate.
3. Pon esa carne de aguacate en un bol y agrega el resto de ingredientes.
4. Mezcla bien y rellena los aguacates.
5. Decora, sirve y DISFRUTA

15 min.

Amateur



PASTA DE AGUACATE

- 1 aguacate
- 20 g de almendras sin piel y sin sal
- 12 hojas de albahaca
- 1 diente de ajo
- 2 Cdas del agua de la cocción de la pasta
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1 cda de limón

1. Cuece la pasta.
2. Tritura todos los ingredientes de la salsa con 2 ó 3 cucharadas del agua de cocer la pasta.
3. Mezcla con la pasta y sirve con queso parmesano rallado por encima.

20 min. | Amateur | Vegana



BIZCOCHO VEGANO DE CHOCOLATE Y AGUACATE

- 50 g de almendra molida
- 2 aguacates grandes
- 50 g de cacao en polvo desgrasado sin azúcar
- 85 g de compota de manzana (puré de manzana asada o cocinada al microondas)
- 70 g de aceite de coco
- Endulzante al gusto (150 g de eritritol)
- 1 cdta (de las de café) de sal
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 1 cdta de bicarbonato
- 1 cdta de vinagre de manzana
- 100 ml de bebida vegetal o leche
- 50 g de chips de chocolate

1. Mete en un vaso de batidora potente todos los ingredientes. También puedes hacerlo sin batidora, chafando los aguacates muy bien con un tenedor y mezclando el resto de ingredientes con una espátula hasta tener una mezcla homogénea.
2. Añade los chips de chocolate y mezcla con una espátula.
3. Lleva a un molde (el nuestro es de 20 cm) y hornea a 175ºC 55 minutos con calor arriba y abajo.
4. Saca y deja reposar 20 min dentro del molde sobre una rejilla.

Opcional: Por arriba haz una mezcla con cacao en polvo, leche de soja y pasta de dátil. Y más trocitos de chocolate para decorar.

20 min. Amateur Vegana



AGUACATES AL HORNO CON HUEVO Y BACON

- 2 aguacates
- 4 huevos
- 20 gr. de trocitos bacon curado natural
- Cebollino
- Sal y pimienta

1. Abrimos los aguacates por la mitad y vaciamos un poco si el agujero no es muy grande.
2. Ponemos unos trocitos de bacon, añadimos el huevo, el cebollino y salpimentamos al gusto.
3. Hornear durante 10 minutos, con el horno previamente precalentado a 180º.

10 min.

Amateur



BOMBONES DE AGUACATE Y CHOCOLATE

- 1 Aguacate maduro grande
- 80g Chocolate negro para postres
- 10ml Aceite de coco
- Pistachos
- Coco rallado

1. Fundir el chocolate junto con el aceite de coco en el microondas (dos series de medio minuto).
2. Triturar el aguacate con un tenedor hasta que quede una masa fina.
3. Añadir el chocolate fundido y mezclar hasta que conseguir una mezcla homogénea.
4. Dejar reposar en la nevera unos 30 minutos.
5. Hacer bolitas y rebozarlas con tu toppings preferidos, en nuestro caso pistachos y coco.

5 min. Amateur Vegetariana



GUACAMOLE CON AGUACATE BOLLO

- 2 Aguacates
- 1 Tomate
- 1/2 Cebolla
- 1/4 Taza de cilantro picado
- Zumo de una lima
- Chile serrano
- Sal y pimienta negra

1. Pelar y cortar los aguacates, colocarlos en un tazón grande.
2. Cortar el tomate y la cebolla en cubos muy pequeños. Añadir al tazón con los aguacates junto con el cilantro y el zumo de lima. Si quieres dar un toque picante, añade también un chile serrano cortado en cubos muy pequeños.
3. Agregar sal y pimienta negra al gusto.
4. Con un tenedor, mezclar todo hasta que esté bien combinado y los aguacates estén un poco triturados.
5. Servir con chips de tortilla o usar como acompañamiento para tacos o ensaladas.

5 min. | Amateur | Vegetariana

RECETAS CON

UVAS





MINI TARTAS DE QUESO CON CHOCO BLANCO Y UVAS

- 200 g galletas
- 60 g mantequilla o mantequilla de cacahuete
- 200/250 g uvas blancas sin pepitas
- 500 g queso mascarpone
- 180 g chocolate blanco
- 250 ml nata o nata vegetal
- 1 sobre gelatina de 6 gr o el equivalente de agar agar
- 40g azúcar o tu endulzante preferido

1. Para la base triturar las galletas hasta hacerlas polvo y mezclar bien con la mantequilla y extender homogéneamente sobre las bases de los moldes.

2. Derretir el chocolate blanco con la leche y mezclar en el mismo cazo con el queso, 100 gramos de uvas troceadas o trituradas, el endulzante y la nata. Remover bien y agregar la gelatina mezclándola bien con el resto de ingredientes. Retirar y reservar.

3. Una vez enfriada un poco la mezcla, verter sobre la base en los moldes, y dejar reposar 4 o 5 horas.

4. Decorar con las uvas y ¡disfrutar!

20 min. Amateur Vegetariana



POLLO ASADO CON UVAS

- 4 muslos y 4 contramuslos de pollo
- Cebollas chalotas
- Uvas rojas
- Tomillo fresco (o seco si no tienes)
- Romero fresco (o seco si no tienes)
- 1 vaso Caldo de pollo
- ½ vaso de vino blanco
- Un poco de sal
- Un poco de pimienta negra molida
- Un poco de aceite de oliva virgen extra

1. Precalienta el horno a 200º con calor arriba y abajo.
2. Coloca el pollo en una fuente de horno, salpimenta y ponle un chorrito de aceite de oliva, que se pringue todo bien.
3. Añade las chalotas peladas, una buena cantidad de tomillo y romero, y el caldo o agua. Mete al horno 20 minutos.
4. Cuando lleve 10 minutos, abre y añade el vino blanco y las uvas. Puedes ponerlas enteras o abrirlas por la mitad y quitarles las pepitas (depende de la paciencia o tiempo que tengas).
5. Cuando se completen los 20 minutos, saca el pollo del horno, comprueba que está hecho y ponle más hierbas por encima.

Tip: puedes añadir bacon para darle el toque extra crujiente.

20 min. Amateur



BATIDO-GRANIZADO DE UVA

- Bebida vegetal
- 12 uvas
- 5/6 hielos

1. Lavar muy bien la uva.
2. Lo trituramos, si tenéis un robot de cocina mejor.
3. Añadimos la leche fría y los hielos, trituramos muy bien hasta conseguir un batido-granizado.

10 min. Amateur Vegana



ENSALADA CON UVAS ROJAS Y SALMÓN AHUMADO

Para la ensalada:

- 1/2 calabacín
- 50 gr de zanahoria
- 100 gr uvas
- 50 gr mango
- 100 salmón ahumado

Para la vinagreta:

- 15 gr mostaza a la antigua
- 1/2 jugo de un limón
- Sal
- AOVE

1. Cortar todos los ingredientes en cuadrados pequeños, excepto las uvas que se cortarán en gajos.
2. Para la elaboración de la vinagreta, en un tarro con tapa introducir la mostaza, el AOVE, la sal, el jugo del limón, y agitar hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Incorporar en un bol todos los ingredientes, excepto el salmón, y mezclar con la vinagreta hasta que quede bien integrado.
4. Poner en un plato la mezcla anterior y sobre la ensalada, añadir el salmón en forma de flor, y añadir un poquito de AOVE.

10 min.

Amateur

RECETAS CON

CALABAZA





CHEESECAKE DE CALABAZA

Para el relleno:

- 350 g de queso crema
- 250g de calabaza asada al horno
- 3 huevos
- 50 g de harina de avena
- 1 cdta (de postre) de canela
- 1 cda de polvos de hornear
- 1/2 cdta (de café) de sal
- 45 g de eritritol (o equivalencia de otro endulzante)

Para la base:

- 150 g nueces
- 2 cdas cacao en polvo
- 7 dátiles remojados en agua caliente
- 1 cda aceite de coco

1. Tritura los ingredientes de la base y coloca sobre el fondo de un molde de tarta (el nuestro es de 18cm).
2. Tritura los ingredientes del relleno y coloca encima de la base.
3. Hornea 25 min a 175°C. Saca y extiende por encima el topping de calabaza con cuidado. Topping: calabaza asada triturada con un poquito de endulzante y canela (ajustar al gusto).
4. Hornea 30 minutos más a 180°. Deja enfriar antes de desmoldar y después refrigera al menos 2 horas.
5. La decoración es chocolate derretido.

25 min. | Amateur | Vegetariana



ARROZ AL HORNO EN CALABAZA

- 400 g arroz
- 1 calabaza mediana
- 500 grs costillas de cerdo
- 1 cortada tocino a trozos
- 1 o 2 butifarras o blanquet
- 1 cabeza de ajos
- 2 tomates rallados para el sofrito
- 1 nabo
- 80 g garbanzos
- Azafrán
- Pimentón dulce
- Sal
- Aceite de oliva
- 1 patata cortada en rodajas

1. Precalentamos el horno a la máxima temperatura en la parte de abajo.

2. Vaciamos la calabaza con paciencia y una buena canción de fondo. Primero cortamos la parte de arriba y quitamos las semillas e hilos, después con una herramienta sacabolas o cuchara de vaciar, sacamos la carne. Debes dejar al menos 2 cm de grosor para evitar que se rompa cuando se caliente. Reservamos la carne que vaciemos, la cortamos en dados y la guardamos para el sofrito que haremos posteriormente.

3. En una sartén sofreímos las costillas junto con el tocino y cuando esté dorado, añadimos el tomate, removemos un poco y añadimos trocitos de calabaza, nabo y garbanzos. Una vez bien mezclado y sofrito, añadimos el arroz junto con una pizca de pimentón dulce y azafrán para que vaya cogiendo todo el sabor.

4. Cuando esté todo bien sofrito añadimos el agua y dejamos reposar 10 minutos a fuego lento, es importante mantener esta medida para que quede perfecto: 2 vasos de agua por uno de arroz.

5. Vertemos la mezcla anterior dentro de la calabaza y añadimos los demás ingredientes que no hemos sofrito: la cabeza de ajo, la butifarra o blanquet. También puedes añadir rodajas de patata cruda y tomate, según gustos y zonas.

6. Bajamos la temperatura del horno a 180º y lo horneamos unos 40 minutos.

60 min. Gourmet



BUÑUELOS DE CALABAZA

- 1 kg calabaza asada o hervida
- 375 gr harina de trigo
- ½ pastilla de levadura fresca (12/13 g)

1. Asar o hervir la calabaza. En nuestro caso, hemos preferido asarla. Una vez asada o hervida la calabaza, mézclala con la harina y la levadura hasta que quede una masa consistente.

2. Calienta la freidora o una sartén con abundante aceite para poder freír los buñuelos y queden cubiertos.

3. Hacemos la forma de los buñuelos (leer consejos abajo).

4. Freímos los buñuelos no más de 2 minutos. Y los dejamos sobre un plato y servilleta para que absorva el aceite restante.
Puedes ponerles azúcar de topping para darle un toque más dulce.

Consejos para hacer la forma:
Lo más fácil es hacerlos de uno en uno e ir poniéndolos en la freidora o sartén individualmente para que se mantenga la forma con el agujero perfectamente.

Debes tener las manos mojadas antes de hacer la forma de cada buñuelo para que no se peguen.

Con una mano se hace una bolita y cuando lo coges con la otra mano para ponerlo a freír se hace el agujero con los dedos justo antes de ponerlo en la freidora.

45 min. Gourmet Vegana



CREMA DE CALABAZA

- 600g de calabaza
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 2 patatas
- 200ml nata para montar, leche de coco o bebida vegetal
- Sal
- AOVE
- Cúrcuma
- Comino
- Semillas de calabaza para decorar

1. Pela y corta las verduras en cubos.
2. Sofríe la cebolla y el puerro en una olla con un chorrito de aceite durante 5 minutos.
3. Cuando estén pochados, añade la calabaza, las patatas y las zanahorias.
4. Añade la nata y las especias y cubre con agua todos los ingredientes. Hierve durante unos 20 minutos a fuego medio.
5. Cuando esté bien blandita la calabaza, batir todo hasta obtener la textura deseada.
6. Decora con un poco de nata y unas semillas de calabaza y ¡a disfrutar!

Tip: guarda un vaso del agua de cocción para rectificar la textura de la crema al gusto.

20 min. Amateur Vegana



NATILLAS DE CALABAZA

- 600 gr calabaza asada o hervida
- 300 ml bebida de almendras.
- 100 ml leche de coco
- 60 gr azúcar panela
- 1 cuchara pequeña de canela.
- 1 cuchara pequeña de nuez moscada.
- ½ cuchara pequeña de vainilla en polvo.

1. Trituramos todos los ingredientes hasta que quede una crema fina y homogénea.
2. Servir en 4 vasitos y dejar reposar unas dos horas en la nevera.
3. Decorar con tu topping preferido (canela, frutos secos, galleta o parquillo, etc) .

15 min. Amateur Vegana

RECETAS CON

BONIATO





MUFFINS DE BONIATO Y CHOCOLATE

Para el muffin:

- 300 g boniato asado o cocinado en el micro
- 100 g dátiles remojados
- 4 huevos
- 16 g levadura
- 150 g frutos secos picados (almendras en nuestro caso)
- Especias al gusto (canela, jengibre, cardamomo, vainilla...)

Para la cobertura:

- 2 plátanos maduros
- 1 aguacate maduro
- 40 g cacao puro en polvo
- 100 g dátiles remojados

1. Tritura todos los ingredientes del muffin y vierte la mezcla en moldes individuales de papel. Hornea durante 25 minutos.
2. Tritura todos los ingredientes de la cobertura.
3. Una vez sacados del horno, deja enfriar y decora con la mezcla obtenida para la cobertura. ¡Solo queda disfrutar!

Tip: Puedes añadir un poco de la mezcla de la cobetura dentro de la masa del muffin antes de hornear para un toque extra dulce.

30 min. Amateur Vegetariana



PASTELITOS DE BONIATO

- 200 g boniato asado o cocinado al microondas
- 2 huevos
- 100 g de harina de avena u otra
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de leche o bebida vegetal
- 1 cdta de levadura química/polvos de hornear
- 1 cdta de Canela en polvo
- Endulzante si los quieres más dulces
- Chocolate blanco sin azúcar y chocolate puro

1. Aplasta el boniato con un tenedor y mezcla con el resto de ingredientes. Reparte en moldes y hornea a 190° 35 minutos o hasta que estén hechos por dentro.

2. Decora con chocolate blanco sin azúcares y las caritas con chocolate puro.

30 min. Amateur Vegetariana



CASCA DE REYES DE BONIATO

Para la masa:

- 2 kg de harina de almendras
- 850 g azúcar
- 3 huevos

Para el relleno:

- 1 kg de boniato
- 700 g azúcar
- Ralladura de 1 limón
- 1 o 2 ramas de canela

1. Para la masa: Mezclar y amasar los tres ingredientes de la masa.
2. Para el relleno: Una vez hervido el , lo aplastamos junto con la ralladura de limón. Añadimos el azúcar y la rama de canela y cocemos el conjunto durante unos 10 minutos a fuego medio, removiendo sin parar para evitar que el azúcar se queme.
3. Una vez tengas una pasta homogénea, hacer un cilindro largo (tanto como quieras que quede la serpiente).
4. Aplastar un poco el cilindro, poner por encima la mezcla del boniato e ir cerrando de forma que quede un cilindro redondo.
5. Dar la vuelta para que no se note la zona donde se ha cerrado y decorar al gusto.

55 min. Gourmet Vegetariana



CHIPS DE BONIATO

- 2 boniatos cortados en tiras
- 2 cdas orégano
- 2 cdas cebolla en polvo
- 2 cdas ajo en polvo
- 2 cdas pimentón de la vera
- 2 cdas pimentón picante
- 2 cdas pimienta molida
- 2 cdas harina
- 3 cdas aceite de oliva

1. Corta el boniato en tiras.
2. Mezcla las especias con la harina y el aceite y reboza el boniato en la mezcla anterior.
3. Hornea durante 30 minutos a 150º (dependiendo del horno) previamente precalentado a 200º.
4. Elige tus salsas preferidas y disfrutar.

10 min. | Amateur | Vegana



DONUTS DE BONIATO

- 50g de boniato cocido
- 25g de harina de arroz integral
- 10g de harina de algarroba
- 15g de harina de almendra
- 1 Cp de levadura química
- 1 huevo
- 1 Cp de aceite de coco

1. Precalentar el horno a 180º.
2. Triturar todos los ingredientes.
3. Pasar al molde previamente engrasado y meter al horno unos 10-12'.

15 min. Amateur Vegetariana



TOSTAS DE BONIATO

1. Cortar el boniato en láminas de 1 cm de grosor.
2. Poner las láminas 10 minutos en la tostadora de pan o al horno.
3. Usar como base para cualquier topping.

Propuesta 1:
- Aguacate
- Garbanzos
- Sésamo

Propuesta 2:
- Aguacate
- Queso crema
- Huevo

Propuesta 3:
- Ricota
- Nueces
- Miel

Propuesta 4:
- Crema de cacahuete
- Plátano
- Crocanti de almendras

Propuesta 5:
- Ricota
- Salmón
- Cebollino

Propuesta 6:
- Queso crema
- Frambuesas

10 min.

Amateur

RECETAS CON FRUTA DE

VERANO





TARTA DE NECTARINA

Para la masa:

- 250 g de harina de trigo integral o espelta
- 40 ml aceite de coco derretido
- 120 ml de agua tibia
- 25 ml de caramelo de dátil, sirope de agave, panela... (endulzante al gusto)
- Pizca de sal
- ½ cdta de canela

Para el topping:

- Mermelada o mantequilla de frutos secos
- 3 ó 4 nectarinas
- Opcional (almendra picada por encima)

1. En un bol mezcla todos los ingredientes de la masa, remueve y mezcla con la mano un par de minutos para integrarlo todo bien. Extiende sobre la bandeja del horno (protegida con papel vegetal) y aplana con un rodillo hasta dejarla finita (aproximadamente 34 cm de diámetro). Cuánto más finita quede mejor.
2. Unta la masa con una fina capa de mermelada o mantequilla de frutos secos sin llegar a los bordes, dejando 2 deditos sin untar.
3. Corta las nectarinas en rodajitas y coloca encima (no hace falta que sea en forma circular).
4. Hornea a 180ºC 25 minutos con calor arriba y abajo.

35 min. Gourmet Vegana



POLOS DE NECTARINA Y HIERBABUENA

- 250 g de nectarina (ya pelada y sin hueso)
- 250 ml agua
- Un puñado de hojas de hierbabuena o menta
- Endulzante al gusto (2 cdas de eritritol)

1. Hierve el agua en un cazo a fuego lento con 15 hojas de hierbabuena y el endulzante.
2. Deja enfriar y retira las hojas. Pela y deshuesa las nectarinas, tritura junto al agua infusionada.
3. Si quieres un sabor más intenso a hierbabuena puedes añadir unas hojas y triturarlas junto a la mezcla.
4. Reparte la mezcla en moldes para polos y lleva al frigorífico durante al menos 5 horas.

25 min. Amateur Vegana



TOSTA DE NECTARINA, BURRATA Y SALMÓN

- 5 nectarinas
- 100gr de salmón ahumado
- 1 burrata
- Hojas de albahaca
- Pimienta
- Sésamo negro o semillas al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

1. Pela 4 nectarinas y corta en gajos.
2. Saltea con 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio 6-7 min. Reserva.
3. Tuesta el pan, añade por encima la nectarina salteada, unos trozos de burrata, pimienta, el salmón ahumado, la otra necatrina picada y en crudo, albahaca, el sésamo y termina con un chorrito de aceite de oliva.
4. Tip:
   También puedes hacerlo sin el pan, y presentar a modo de ensalada.

20 min. Amateur



SALMOREJO DE NECTARINA

- 3 nectarinas
- 2 pimientos naranjas pequeñitos
- 1 pimiento verde pequeño
- Media cebolla
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 tomate muy maduro
- 100 gr. de pan asentado
- 1 cucharadita de vinagre
- 50 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 2 cucharadas de agua

1. Poner todos los ingredientes, menos el aceite, en un recipiente de batir, dejar unos minutos para que el pan se remoje y cueste menos batir
2. Batir todo muy bien durante unos minutos, a continuación añadir el aceite en hilo y batir para emulsionar.
3. Probar y rectificar de sal.

10 min. | Amateur | Vegetariana



PIZZA DE MELOCOTÓN

- Masa para pizza con 5 cereales y semillas
- 1 melocotón amarillo
- 120 g jamón ibérico
- 60 g queso Grana Padano rallado
- 1 burrata de búfala
- Bolitas de mozzarella
- 50 g sofrito tomate casero
- 50 g cebolla salteada
- Albahaca fresca
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre balsámico de Módena
- Orégano en polvo
- Sal y pimienta al gusto

1. Ponemos sobre la base de pizza el sofrito de tomate casero con queso Grana Padano rallado, orégano en polvo y aceite de oliva.
2. Hornear 10 minutos a máxima temperatura.
3. Una vez esté hecha la masa, disponemos todos los ingredientes por encima, el melocotón cortado y lavado previamente, la burrata, la cebolla frita, el jamón ibérico, las bolitas de mozzarella, albahaca fresca y vinagre balsámico de Módena.
4. Disfrutar.

15 min.

Amateur



CRUMBLE DE MELOCOTÓN

Para el crumble:

- 150 g de azúcar moreno
- 100 g de harina
- 50 g copos de avena
- 50 g de almendras molidas
- 200 g de mantequilla fría
- 1 pizca de sal

Para el relleno:

- 7 o 8 melocotones
- 75 g de azúcar
- 1 cda harina de maíz
- 1/2 limón en zumo
- 1 chorrito de brandy (opcional)

1. Cortar el melocotón en daditos, mezclar con el resto de ingredientes y ponerlo en la sartén con una tapa durante 10/15 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que quede bien hecho y blandito.
2. Para el crumble, mezclar todos los ingredientes, e ir desmijando la mantequilla fría de manera que vaya quedando una textura de "migas".
3. Poner en un recipiente la base de melocotón, añadir por encima el crumble y hornear a 180º (precalentado a 200º) durante 15 minutos, hasta que quede doratido.
4. Servir con una bola de helado de vainilla o crema de natillas frías.

30 min. Amateur



POLOS DE CIRUELA Y CHOCOLATE BLANCO

- 200g de ciruelas rojas deshuesada
- 70g de mascarpone
- 3 dátiles medjoul
- 100 g de chocolate blanco sin azúcar (o chocolate negro)
- 1 cda de aceite de coco

1. Tritura las ciruelas, añade el mascarpone y los dátiles previamente remojados en agua caliente. Tritura mucho hasta que no queden trocitos de piel de ciruela.

2. Rellena los moldes de los helados y lleva al congelador durante 5 horas. La mezcla da para 8 mini polos o 4 polos normales.

3. Derrite el chocolate junto el aceite de coco en un vasito pequeño y estrecho, al microondas en tandas de 30 segundos, remueve y 30 más... o también puedes derretir al baño maría.

4. Saca los polos del congelador, sumerge cada uno de ellos en el vaso del choco blanco derretido y espera unos segundos a que solidifique.

Opcional: Decorar con unos hilitos de choco puro derretido y trocitos de bayas de goji o poner almendras picadas.

20 min. Amateur Vegetariana



COCKTAIL MARGARITA DE PARAGUAYO Y COCO

- 4 Paraguayos
- Sirope de agave
- Leche de coco (en lata)
- Coco Rallado
- El zumo de 1 limón (o medio si no lo quieres tan ácido)
- 1/2 vaso de agua

1. Pela y trocea 4 paraguayos y pon los trozos en el vaso de una batidora. Añade zumo de limón, un poco de leche de coco, ½ vaso de agua y bate todo junto hasta que no tenga grumos.
2. Pon sirope de ágave en la parte superior del vaso y pega el coco rallado para decorar.
3. Añade unos hielos y vierte la mezcla.
4. ¡Y a disfrutar!

20 min. | Amateur | Vegana

RECETAS CON

OTRAS FRUTAS Y VERDURAS





ENSALADA DE ESPINACAS Y BREVAS

- Base de espinacas
- 4 Brevas
- Jamón serrano
- Piñones
- Vinagre de módena
- AOVE

1. Emplatar al gusto y disfrutar.

15 min.

Amateur



SMOOTHIEBOWL DE CAQUI

- 2 caquis
- 1 cdta. de canela molida
- Frutos secos
- Coco rallado
- Chocolate puro sin azúcar

1. Triturar y mezclar 2 caquis maduros con una cucharadita de canela molida.
2. Decorar con coco rallado, chocolate sin azúcar, frutos secos o con cualquiera de tus toppings preferidos y disfrutar.

15 min. Amateur Vegana



BOMBONES DE GRANADA Y CHOCOLATE

- Granada
- Chocolate puro sin azúcar

1. Desmenuza una tableta de chocolate puro sin azúcar en trocitos. Coloca en un bol y calienta al microondas en tandas de 15 segundos. Cada 15" saca y remueve con una cuchara (no te saltes este paso ya que el choco se puede quemar). Así hasta que esté totalmente derretido.

2. En unos moldes desechables o de silicona para bombones o mini muffins, colocar una base de granos de granada, otra de chocolate derretido, otra de granada, otra de choco... así hasta que la última sea granada.

3. Una vez llenos los moldes, refrigera en la nevera hasta que solidifique. Si tus antojo de dulce es demasiado grande y no puedes esperar, llévalo 10 minutos al congelador y listo!

4. También puedes hacerlo con chocolate y nueces, almendras, pistachos...

20 min. | Amateur | Vegana



ENSALADA DE TEMPORADA CON GRANADA

Para la ensalada:

- Arroz
- Brotes verdes (rúcula, anacardos, lechuga...)
- Lentejas cocidas
- Zanahoria al vapor o cocida
- Aguacate
- Granada

Para el aliño:

- 2 cdas de AOVE
- El zumo de 1 granada
- 1 cda de zumo de limón recién exprimido
- Sal
- Pimienta negra
- 1 cda de miel

1. Mezclar todos los ingredientes del aliño y remover hasta integrar
2. Montar la ensalada en un bowl y bañar con el aliño.

5 min. Amateur Vegetariana



ROLLITO DE QUESO Y GRANADA

- 200 gr. queso crema (light)
- 50 gr. granada limpia
- 30 gr. almendra en granillo
- Hojas de albahaca fresca
- Rebozado: granada y albahaca seca

1. Mezclar el queso crema con la granada, la almendra y la albahaca picada.
2. Extender la mezcla sobre un film transparente y cerrar en forma de rulito, presionando bien para que quede un cilindro compacto.
3. Congelar durante unos 15 minutos para que quede compacto. Rebozar con la granada y espolvorear con albahaca.

20 min. | Amateur | Vegetariana



MOUSSE DE KIWI

- 8 kiwis
- 200 g de leche condensada
- 100 g de yogur griego
- 200 g de leche condensada
- 200 g de crema para batir vegetal
- 3 hojas de gelatina

1. Pelar los kiwis y triturarlos hasta que quede un puré fino.
2. Batir la crema vegetal y añadir la leche condensada, el yogur y la gelatina anteriormente hidratada, hasta obtener una mezcla consistente y homogénea.
3. Finalmente, añadir el puré de kiwis y mezclar con movimientos envolventes.
4. Colocar en vasitos, refrigerar durante 30 minutos y disfrutar.

15 min. Amateur Vegetariana



TOSTAS DE HIGOS CON QUESO BRIE, JAMÓN, NUECES Y MIEL

- Pan cortado en tostas
- Queso Brie
- Jamón
- Higos
- Nueces
- Miel

1. Tostar el pan para que quede crujiente y el queso derretido.
2. Añadir el resto de ingredientes al gusto.
3. ¡Saborear!

5 min.

Amateur

RECETAS

MULTIFRUTA





ENSALADA DE HINOJO Y AGUACATE CON ALIÑO DE NARANJA

- Hinojo
- Pepino
- Tomates
- Naranja
- Arándanos
- Queso feta
- Aguacate
- Cebollino
- Sal, pimienta, AOVE

1. Corta en trozos el pepino, los tomates, el hinojo y el aguacate y ponlo como base en un bol o ensaladera.
2. Añade los arándanos y desmenuza el queso feta por encima.
3. Para la vinagreta, exprime 1 naranja y mezcla en un recipiente el zumo con el cebollino picado, sal, pimienta y aceite. Agita bien para que se integren todos los sabores y añade a la ensalada.
4. Ya solo queda remover bien y ¡a disfrutar!

20 min. | Amateur | Vegetariana



ENSALADA DE COUS COUS, MELÓN Y AGUACATE

- 3 rodajas melón
- Aguacate grande
- Un vaso de cous cous o bulgur
- Queso parmesano grana padano
- Media cebolla morada
- 20 gr piñones
- 60 gr Pistachos
- Menta
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Limón
- Canela

1. Poner el cous cous en un bol y añadir el agua hirviendo, según instrucciones del fabricante.
2. Agregar el zumo de medio limón, aceite, sal, pimienta y un poco de canela, remover.
3. Cortar el melón, el aguacate y la cebolla a trocitos y añadirlo al cous cous junto con los piñones y los pistachos.
4. Remover bien y dejar enfriar en la nevera, al servir añadir el queso parmesano y la menta al gusto por encima. ¡Disfrutar!

15 min. Amateur Vegetariana



SMOOTHIE DETOX DE NARANJA Y KIWI

- 2 naranjas
- 2 kiwis
- 1 plátano
- 150 g espinacas
- Miel al gusto para lxs más dulces

1. Mezclar todos los ingredientes en la batidora y disfrutar.

15 min. Amateur Vegana



VASITOS DE AGUACATE CON TARTAR DE SALMÓN Y POMELO

Para la crema:

- 2 aguacates supreme quality
- 3 cucharadas yogur griego
- 1 cda. de zumo de pomelo
- Sal y pimienta

Para el tartar:

- 150 g de solomillo de salmón fresco (congelado previamente)
- 150 g de solomillo de salmón ahumado
- 3 cda. cebollino picado
- 4 cucharadas de zumo de pomelo
- Medio pomelo a trocitos
- Miel
- Sal y pimienta
- AOVE
- Sésamo

1. En un cuenco, añadimos el salmón cortado en trozos pequeños, 2 cda de AOVE, cebollino picado, zumo de pomelo, pomelo troceado, 2 cda de miel, sal y pimienta. Lo mezclamos y dejamos macerar mientras preparamos el resto de la receta. Mínimo 10 minutos para que los sabores se mezclen bien.

2. En una picadora (también puede ser manualmente), añadimos todos los ingredientes de la base y trituramos hasta obtener una crema fina.

3. Servimos en vasitos colocando en el fondo la crema de aguacate y encima el salmón marinado. Decorar al gusto, en nuestro caso cebollino y sésamo.

TIP: Si quieres darle un toque asiático puedes sustituir el aceite de oliva por aceite de sésamo y añadir un poco de cilantro.

15 min. Amateur



ENSALADA DE QUINOA, GRANADA Y BONIATO

Para la ensalada:

- 400 g de boniato asado con aceite, sal y pimienta negra en dados
- 150 g gramos de granada
- 200 g de quinoa en grano hervida
- 50/60 g base de ensalada
- 80 g queso feta

Para la vinagreta:

- 1 cdta de jengibre molido
- 100 g de zumo de naranja
- 10 g de vinagre de manzana
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta negra molida

1. Hierve la quinoa y asa el boniato.
2. Emplata con el resto de ingredientes de la ensalada.
3. Para la vinagreta, mezcla todos los ingredientes y aliña la ensalada.

20 min. Amateur Vegetariana



VASITOS CHEESECAKE CON FRUTA DE TEMPORADA

- Fruta de temporada: kiwi, mango, mandarina
- Granola
- Yogur
- Queso crema
- Edulcorante al gusto

1. Mezclar el queso crema con el yogur y el edulcorante.
2. Montar el vasito, empezando por la granola, añadiendo la mezcla del paso anterior y finalizar con la fruta.

Opcional: Puedes decorar añadiendo toppings como crema de chocolate, caramelo, canela o frutos secos.

25 min. | Amateur | Vegetariana



SANDWICH FRUTAL JAPONÉS "SANDOFRUIT"

- Nata montada
- Leche condensada
- Yogur
- Fruta al gusto

1. Mezclar la nata montada con la leche condensada para el relleno. Puede sustituirse por yogur.
2. Corta las frutas que más te gusten y añade a la mezcla anterior.

10 min. Amateur Vegetariana



ZUMO DETOX DE NARANJA Y MELÓN

- Melón
- Naranja
- Miel
- Hielo

1. Añade en tu batidora unos hielos, unos gajos de naranja, unos trozos de melón y un chorrito de miel al gusto.
2. Bate todos los ingredientes juntos y cuela la mezcla para no dejar grumos.
3. ¡Vierte el zumo en un vaso y a disfrutar!

10 min. Amateur Vegana



HOJALDRE CON CREMA PASTELERA Y FRUTAS

Para la tarta:

- 1 lámina de hojaldre
- 7/8 fresas en mitades
- Arándanos
- 2/3 mandarinas en gajos
- 2/3 kiwis en rodajas
- 1 mango a trocitos
- 1 huevo batido

Para la crema pastelera:

- 45 g. de maicena
- 500 ml. de leche
- 4 yemas
- 100 g. de azúcar
- 2 rama de canela
- 1 piel de limón

Para el brillo:

- Miel
- Mermelada de mango

1. Calentar la leche con la canela y la piel de limón hasta que hierva, retirar del fuego y dejar reposar unos 10 minutos con una tapa.
2. En un bol, batir las yemas con la maicena y el azúcar, e incorporar la leche poco a poco. Una vez realizada la mezcla, colarla y ponerla dentro del cazo con la leche. Calentar sin dejar de remover a fuego mínimo hasta que espese. Una vez se quede una crema consistente, sacar del cazo y dejar enfriar en un bol.
3. Estirar el hojaldre. Y agujerear con un tenedor la base, hacer los bordes y pintar con huevo batido. Hornear de 15 a 20 minutos a 170 ºC. y Dejar enfriar.
4. Untar la crema dejando bordes. Colocar la fruta cortada con las formas que más os gusten y pintar con la mermelada y miel o poner gelatina.

40 min. | Amateur | Vegetariana



BARRITAS HELADAS DE YOGUR CON FRUTA

- 3 melocotones amarillos troceados
- Unas cuantas cerezas (10/15) partidas por la mitad
- Sirope de chocolate para decorar
- 800 gr de yogur para la base
- 50 gr de granola con frutos secos
- 2/4 gramos de tu endulzante preferido (opcional)

1. Mezcla el yogur con un poquito de sirope en un tazón.
2. Vierte la mezcla en una bandeja con papel de horno en la base, coloca las frutas y la granola por encima y llévala al congelador por unas 6 horas como mínimo.
3. Saca del congelador, esperar10 minutos, corta y ¡disfruta!

20 min. Amateur Vegetariana



ENSALADA TROPICAL CON MANGO Y AGUACATE

Para la ensalada:

- 1 aguacate
- 1/2 mango
- 100 gr de quinoa
- 4 tiras de solomillo de pollo
- 50 gr queso feta
- 60 gr brotes tiernos

Para la vinagreta:

- 4 cda AOVE
- 2 cda vinagre balsámico
- 2 cda miel
- 1 cdta sal
- 1/2 cdta pimienta

1. Hacer a la plancha el solomillo de pollo y hervir la quinoa.
2. Cortar todos los ingredientes en daditos, y colocarlos en tu tupper o bote de cristal.
3. Para la vinagreta mezclar todos los ingredientes y remover.
4. ¡Disfrutar!

15 min.

Amateur



CEVICHE VEGANO DE SANDÍA Y AGUACATE

- 1/3 sandía en taquitos
- 1/2 aguacate en taquitos
- 1/2 cebolla morada a trocitos
- sal
- 1/2 limón en zumo
- 1/2 lima en zumo
- 1 rama de cilantro
- 2 pimientos jalapeños troceados

1. Cortar la sandía, el aguacate y la cebolla en trocitos pequeños y ponerlo en un bowl.
2. Añadir sal, el zumo de lima y limón, bastante cilantro y los jalapeños a trocitos.
3. Mezclar todo y disfrutar con unos ricos nachos o en un taco.

10 min. Amateur Vegana



ROLLITO DE SALMÓN, QUESO FRESCO, MANGO Y AGUACATE

- 200 gr salmón ahumado
- 1 aguacate
- 1/2 mango
- 50 gr queso crema light
- Unas gotitas de limón exprimido
- Especias al gusto, en nuestro caso, un poco de eneldo y sésamo.

1. Extender el salmón en láminas, una encima de la otra, sobre film.
2. Poner por encima de la base del salmón el queso fresco bien extendido, el aguacate triturado y mezclado con el zumo de limón, y el medio mango troceado.
3. Una vez todo extendido por encima del salmón, ir cerrando en forma de rulito, presionando bien para que quede un cilindro compacto.
4. Quitar el papel film cuidadosamente y añadir tu topping preferido: caviar, sésamo, eneldo... También puedes cortar el rulito en varios trozos para presentarlo de manera diferente.

20 min.

Amateur



BURRITO BOWL CON AGUACATE Y SALSA AGRIDULCE DE NARANJA

- 1 aguacate #Bollo
- 1 naranja #Bollo
- 2 latas de atún
- 1 lata de maíz
- 1 cebolla morada
- 2 tomates
- 4 tortitas de trigo
- Arroz basmati cocido

Para la salsa agridulce de naranja:

- 1 1/2 taza de zumo de naranja
- 3 cucharadas de salsa de tomate kétchup
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de vino blanco
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de maicena
- Una pizca de chile (opcional)
- Sal y pimienta

1. Poner la tortita de trigo dentro de un bowl dándole forma de estrella y calentar en el microondas durante 1,5 min. Dejar enfriar.

2. Cortar la cebolla, los tomates, y la naranja en cubos pequeños. Para el aguacate cortar medio aguacate en láminas y con la otra mitad hacer un puré.

3. Montar el burrito bowl, con una capa de arroz basmati hervido de base, e ir añadiendo todos los ingredientes al gusto. Añadir un poco de la salsa agridulce de naranja.

4. Salsa agridulce: En una cacerola a fuego medio, combinar el zumo de naranja, el vino, ajos enteros y salsa de soja, removiendo suavemente. Reservar una pequeña porción de la mezcla para diluir la maicena. Cuando la maicena se haya disuelto por completo y sin grumos, agregar a la cacerola. Añadir azúcar y seguir removiendo hasta que se disuelva. Incorporar el kétchup y mezclar bien y sazonar al gusto. Continuar cocinando hasta obtener la consistencia deseada.

10 min. Amateur



GOMINOLAS SALUDABLES DE FRUTAS

- 2 tazas de frutade tu elección (puedes usar naranjas, mandarinas, sandía, melón etc.)
- 1/2 taza de agua
- 1/4 taza de zumo de limón fresco
- 1/4 taza de miel o sirope de agave
- 4 sobres de gelatina sin sabor
- Aceite de coco para engrasar el molde

1. Lavar bien la fruta y cortar en trozos pequeños.
2. Colocar la fruta en una licuadora junto con el agua, el zumo de limón y la miel o sirope de agave, y licuar todo hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Colar la mezcla de fruta a través de un colador para eliminar las semillas y los trozos grandes.
4. En un vaso pequeño, mezclar los sobres de gelatina sin sabor con 1/2 taza de agua fría y déjalo reposar durante 5 minutos.
5. En una cacerola pequeña, calentar la mezcla de fruta a fuego medio. Agregar la mezcla de gelatina hidratada y mezclar bien hasta que se disuelva completamente.
6. Verter la mezcla de gominolas en un molde previamente engrasado con aceite de coco.
7. Dejar que la mezcla de gominolas se enfríe y luego meterla en el refrigerador durante al menos 1 hora.

20 min. Amateur

VIDEORECETAS FRUTALES



Polo de sandía con cobertura de chocolate blanco y naranja.
link a la receta ►



Tosta de anchoas con aguacate y tomates secos.
link a la receta ►



Gintonic de sandía.
link a la receta ►



Torrijas de mandarina.
link a la receta ►



Sorbete de caqui y mandarina.
link a la receta ►



Crumble de caqui.
link a la receta ►

VIDEORECETAS FRUTALES



Tarta de melón.
link a la receta ►



Arroz picante con mandarina.
link a la receta ►



Carpaccio de sandía y tomate con mozzarella y albahaca.
link a la receta ►



Mousse de queso y kiwi.
link a la receta ►



Melón con salmón.
link a la receta ►



Melón con gambas y azafrán.
link a la receta ►

VIDEORECETAS FRUTALES



Mojama con melón, crema de yogur y albahaca.
link a la receta ►



Solomillo de sandía.
link a la receta ►



Sopa de gajos de naranja con helado de vainilla.
link a la receta ►



Mermelada de melón.
link a la receta ►



Sushi de melón y jamón.
link a la receta ►

SOLO QUEDA DISFRUTAR
DEL MEJOR
SABOR

BOLLO