

# ALBORONÍA CON GARBANZOS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 200 grs de patatas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 200 gr de calabaza
- 1 bote grande de garbanzos cocidos
- Pimentón
- 4 huevos
- Aceite de oliva VE, sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos en cubitos la patata y la calabaza. Picamos la cebolla y el pimiento.

Cubrimos le fondo de una cazuela con el aceite y salteamos todas las verduras juntas a la vez hasta que estén tiernas. Es importante hacerlo con la cazuela tapada e ir removiendo a menudo para que las verduras se hagan en su propio jugo, sin que haya que añadir agua.

Escurremos el exceso de aceite si lo hubiera e incorporamos los garbanzos escurridos a la cazuela, removemos y dejamos unos minutos. Espolvoreamos con pimentón al gusto y mezclamos.

Por otro lado, cocemos los huevos.

Servimos los garbanzos y las verduras con los huevos cocidos y cortados en cuartos.



# SOPA DE CEBOLLA GRATINADA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 3 cebollas
- 1,5 litros de agua
- 1 hoja de laurel
- Media cucharada de harina de espelta integral
- Rebanadas de pan integral
- Queso rallado
- Aove
- Sal y pimentón

## ELABORACIÓN

En primer lugar cortamos las cebollas en tiras muy finas. En una olla con aove, doramos la cebolla. Añadiremos entonces media cucharadita de pimentón dulce y de harina de espelta integral, damos unas vueltas y añadimos el agua y la hoja de laurel.

Tapamos y dejamos a fuego medio unos 40 minutos.

En un cuenco o sopera que se pueda meter al horno, ponemos unas rebanadas de pan, y añadimos por encima la sopa hasta cubrir. Ponemos queso rallado por encima y metemos al horno a gratinar.



# POLLO SALTEADO CON VERDURAS



## INGREDIENTES:

- Pechugas de pollo
- Brócoli
- Calabacín
- Tomate cherry
- Ajo
- Aceite de olive VE
- Sal, pimienta y pimentón

## ELABORACIÓN

Partimos el brocoli y el calabacín en trocitos.

Picamos el ajo muy finito y troceamos el pollo y lo salpimentamos.

En una cazuela, añadimos aceite y ponemos a dorar el ajo. Una vez doradito, añadimos el brócoli y el calabacín, salpimentamos y salteamos unos 5 minutos.

Añadimos entonces el pollo, los tomates cherry, pimentón y un poco de agua y rehogamos 5 minutos más, removiendo. Probamos y rectificamos la sazón si fuera necesario.

# ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS



## INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 100 grs de espinacas
- 1 bote pequeño de alubias blancas cocidas
- Aceite de oliva VE
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Picamos la cebolla y cortamos la zanahoria pelada en trozos. En una olla, ponemos a saltear la cebolla con aceite caliente un minutito a fuego medio. Añadimos entonces la zanahoria y seguimos salteando las verduras un par de minutos más.

Incorporamos las alubias blancas escurridas y enjuagadas y lo mezclamos todo bien un minutito para que se mezclen los sabores.

Añadimos las espinacas, cubrimos con agua (o con caldo si lo prefieres). Subimos el fuego hasta que empiece a hervir, y entonces lo bajamos. Salpimentamos a nuestro gusto y dejamos cocer a fuego suave 20 minutos.

Se puede acompañar con huevo cocido o pollo asado si queremos hacerlo un poco más contundente.



# NÍSCALOS AL AJILLO CON JAMÓN Y HUEVO



## INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS:

- 500 gr niscalos
- 150 gr jamón picado
- 2 dientes de ajo
- 2 cayenas
- 4 cucharadas de aove
- 3 huevos
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Ponemos a calentar el aove en una sartén y añadimos los dientes de ajo laminados y las cayenas, y cocinamos a fuego medio hasta que estén dorados.

Subimos el fuego, añadimos los niscalos troceados y los salteamos durante un minuto. Añadimos el jamón picado, bajamos el fuego casi al mínimo y cocinamos todo junto unos 10 minutos.

Servimos acompañado de un huevo frito, escalfado, pasado por agua...

# PITA CÉSAR



## INGREDIENTES:

- Pan de pita integral
- Brotes
- Tomates cherry
- Tiras de pollo asado
- Mayonesa
- Mostaza
- Anchoas
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Horneamos el pan de pita humedecido unos 5 minutos, siguiendo las indicaciones del fabricante.

Hacemos la salsa, mezclando para ello la mayonesa con una cucharadita de mostaza, anchoas al gusto, sal y pimienta. Se puede cambiar la mayonesa por yogur natural.

En un bol, ponemos los brotes cortados, los tomates cherry partidos a la mitad y las tiras de pollo. Agregamos la salsa por encima y removemos bien de tal manera que quede bien impregnado.

Cortamos las pitas por la mitad y las rellenamos con la mezcla anterior.

# MAGDALENAS DE AVENA Y ALMENDRA



## INGREDIENTES:

- 120 grs de harina de avena
- 120 grs de harina de almendras
- 3 huevos
- 1 cucharada de aceite de coco
- 150 ml de leche o bebida vegetal
- 2 cucharadas soperas de levadura
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de canela
- 5 dátiles sin hueso

## ELABORACIÓN

Pesamos, mezclamos y batimos todos los ingredientes.

Los colocamos en un molde para magdalenas.

Horneamos a 180 grados unos 30 minutos.

Se pueden añadir toppings al gusto: cacao nibs, avellana picada, onza de chocolate negro...



A close-up photograph of a white bowl filled with a vibrant yellow soup. The soup is garnished with a generous amount of sliced almonds and small black chia seeds. The background is a light, neutral color.

# CREMA DE PUERRO Y PERAS

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 cebolla
- 2 puerros
- 3 patatas
- 2 peras
- 600 ml caldo verduras
- Aove
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos la cebolla. Lavamos y troceamos los puerros. En una cazuela con aove, añadimos ambos y cocinamos hasta que se doren. Mientras, pelamos y troceamos las patatas y las peras. Las incorporamos a la cazuela y añadimos el caldo de verduras, y cocemos tapado unos 20 minutos o hasta que las patatas estén hechas.

Batimos hasta obtener una crema fina. Si es necesario se puede añadir más agua o caldo. Servimos con semillas.

Es muy importante usar peras sabrosas.



# SOPA DE CALABAZA, QUINOA, LENTEJAS Y ESPINACAS



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 300 gr espinacas
- 100 grs calabaza
- 110 grs lentejas
- 60 grs quinoa
- 1 cebolla
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Caldo vegetal
- Sal

## ELABORACIÓN

Sofreímos la cebolla picada en una olla o cazuela con aove hasta que esté dorada, y le agregamos el comino y la cúrcuma y sofreímos un minuto más.

Añadimos las lentejas, salpimentamos y cubrimos con caldo. Dejamos cocinar unos 20 minutos, vigilando si fuera necesario añadir más caldo.

Añadimos la quinoa bien lavada y la calabaza cortada en dados, cubrimos otra vez con caldo y dejamos cocinar otros 20 minutos. Cuando la quinoa ya esté lista, añadimos las espinacas, cocinamos 2 minutos más y servimos.