



*Recetario dulce
y salado-TenTempie*



*Éste es un recopilatorio de recetas para la COMUNIDAD SINFONÍA NATURAL de recetas dulces y saladas para picar en esos días que queremos seguir cuidando de lo que comemos.

Recetas dulces:

Crepes dulces

INGREDIENTES:

- 150 gr harina arroz o maíz (también sirven otro tipo de harinas como la del trigo sarraceno o espelta por ejemplo).
- 250ml de leche vegetal (avena, coco por ejemplo).
- 2 huevos (puede añadirse o no).
- Endulzante natural: ágave, panela, melazas...

PREPARACIÓN

- Mezclar y batir todos los ingredientes y dejar reposar unos 20- 30 min en nevera. Si la consistencia ha quedado muy espesa al remover, añadir más leche vegetal hasta que quede una mezcla fluida pero espesa.
- Calentar la sartén y poner un pelín de aceite de oliva virgen extra. (AOVE).
- Poner en la sartén la mezcla que hemos preparado y cuando salgan agujeritos y esté despegada se da la vuelta a la crep.
- Servir.

*En esta receta tienes infinidad de variantes que podrás ir testeando según los gustos que tengas o tengáis en casa.

PARA EL RELLENO:

- Frutas frescas troceadas, compotas de fruta, melaza de arroz y frutos secos, crema de algarroba y avellanas, mermeladas naturales, etc

*También pueden comerse sin relleno, claro :D

Recetas dulces:

Batido de fruta

INGREDIENTES:

- 1 vaso de leche de arroz.
- 1 plátano.
- Una pizca de sal marina.
- 1/2 vaso de fresas, frambuesas, melocotones, moras, albaricoques..

PREPARACIÓN:

- Batir todo y servir.
- * Si se prefiere frío dejar reposar un poco en la nevera.

Recetas dulces:

Fondue de fruta

INGREDIENTES:

- Fresas, plátanos, moras, manzanas, etc
- Frutas al gusto.
- Cacao para fundir.
- Endulzante natural: azúcar de coco, sirope o melaza. (el sirope y la melaza ayudaran a que quede un poquito más cremoso).

PREPARACIÓN:

- Fundir el cacao con el endulzante.
- Poner en brochetas las frutas iguales o variadas y remojar en el chocolate.
- Degustar :D

Recetas dulces:

Manzana al horno

* La manzana o pera al horno puede consumirse tal cual sin añadir nada.

PREPARACIÓN:

- Otra forma es quitar el corazón de la manzana. Hasta dónde están las pepitas. (No agujerear hasta abajo.)
- Mezclar sirope de ágave o melaza con media cucharadita de canela. Añadir esta mezcla al centro de la manzana.
- Poner al horno a 200º durante 25-30min y al servir “pintarla” con sirope si se desea.

* Otra opción es poner una ramita de canela en rama.

Recetas dulces:

Bizcocho de mango y arándanos

INGREDIENTES:

- 4 huevos pequeños o 3 grandes.
 - 250 gr de harina de espelta integral.
 - 10 gr de bicarbonato uso culinario.
 - 1 mango triturado.
 - 150 gr de sirope de ágave.
 - 70 gr de aceite oliva virgen extra.
 - Arándanos al gusto.
- **Z**Bate el mango y mézclalo con los huevos. Añade el aceite y el ágave (mi intención era poner

menos cantidad y probar a ver qué tal de dulce quedaba, pero se me ha abierto el bote en plena medición y ha quedado así, el resultado ha sido muy bueno, también te lo tengo que decir). Mezcla todo bien.

- Añade después la harina junto al bicarbonato que puedes tamizar si quieres para evitar esas bolitas de harina que quedan a veces.
- Una vez está todo bien mezclado añades los arándanos, que puedes añadir enteros o cortados por la mitad.
- Pones la mezcla en el molde deseado y al horno a 170º Durante 50 min. (Empieza a valorar si está hecho cuando lleves 30-40 min) Yo he tardado en tenerlo listo esto, 50 min.

Recetas saladas:

Paté de pimiento rojo

INGREDIENTES:

- 2 Pimientos rojos.
- 6 o 7 almendras crudas.
- Una pizca de sal.
- Un chorro de limón.
- Un chorro de aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

- Poner en una bandeja los pimientos con un chorrito de aceite de oliva.
 - Asar en el horno.
 - Cuando estén listos los pelaremos y lo juntaremos con el resto de ingredientes.
 - Trituramos hasta conseguir la consistencia deseada.
- * Se puede untar en tostadas de trigo sarraceno por ejemplo, y hojas vegetales como la endivia, tortitas integrales, etc

Recetas saladas:

Paté de anacardos

- * Dejar en remojo los anacardos la noche anterior.

INGREDIENTES:

- Lavar los anacardos y ponerlos en el recipiente donde batirás los ingredientes.
- Media cucharadita de tahín.
- Medio zumo de limón o un chorrito (al gusto).
- Agua (que llegue SÓLO a la mitad de los anacardos).

PREPARACIÓN:

- Batir todo y a deleitarse.

(Este paté es mi debilidad :D Bueno confieso que otros también).

Esto pega con: tortitas integrales, palitos de zanahoria, hojas de endivia...

(¡Y para rellenar champiñones!).

Recetas dulces:

Mix de
verduras,
frutas y
frutos secos

INGREDIENTES

- Tomates cherry con AOVE y orégano.
 - Zanahoria cruda o al vapor fría.
 - Anacardos, nueces y/o almendras (crudos).
 - Fresas, frambuesas, moras, arándanos.
- * Para el disfrute de diferentes texturas y sabores :)