

RECETAS

Sostenibles

Bizcocho zanahoria

INGREDIENTES

3 zanahorias
200g de harina de avena
1 vaso de bebida vegetal
1/2 vaso de aceite de oliva
Medio sobre de polvo de hornear



ELABORACIÓN

1. Cocinar las zanahorias al vapor
2. Mezclar todos los ingredientes en un bol hasta tener una masa
3. Colocar la mezcla en un molde
4. Cocinar durante 7 minutos a máxima potencia en el microondas o en el horno durante 30 minutos a 190°
5. Comprobar pinchando con un tenedor si el bizcocho está hecho
6. Sacar del molde
7. Dejar enfriar y a comer...

Recetas

SOSTENIBLES

Ensalada de Frutas

INGREDIENTES

- . Mango
- . Fresas
- . Uvas
- . Kiwi
- . Banana
- . Manzana
- . Nata para montar
- . Queso
- . Helado

ELABORACIÓN

1. Lavar bien la fruta y pelar
2. Partir la fruta en trozos pequeños y similares
3. Colocar toda la fruta en un recipiente amplio y mézclala con cuidado.
4. Añadir el queso cortado en pequeños cubos para que se integre bien con la fruta.
5. Montar la nata con la batidora hasta que quede firme y repartirla suavemente por la fruta
6. Repartir la ensalada en copas o boles individuales y añade una bola de helado
7. Copa lista para saborear !!!



Recetas

SOSTENIBLES

CREMA DE CACAO

INGREDIENTES

- . 100 g avellanas tostadas
- . 2 cucharadas cacao polvo puro
- . 1 cucharada aceite de oliva
- . 100 g leche vegetal
- . 3 dátiles
- . Vainilla
- . Sal



ELABORACIÓN

1. Quitar el hueso de los dátiles
2. Triturar los dátiles y las avellanas
3. Añadir la leche, cacao, aceite, vainilla y sal y seguir batiendo
4. Colocar en un recipiente cerrado
5. Listo para comer, no dura más de 1 semana en la nevera!!

RECETAS

Sostenibles

Brownie

INGREDIENTES

70 g chocolate negro sin azúcar
15 g cacao en polvi sin azúcar
100 gr aceite de oliva o de coco
3 huevos
3 dátiles deshuesados
70 g harina avena integral
50 g nueces



ELABORACIÓN

1. Poner un poco el aceite de oliva o de coco en un bol y el chocolate troceado en el microondas hasta que se derrita
2. Batir los huevos junto con el cacao en polvo
3. Añadir el chocolate fundido y seguir batiendo
4. Incorporar la harina de avena y seguir mezclando
5. Triturar muy bien los dátiles y añadir a la mezcla
6. Añadir las nueces bien troceadas
7. Engrasar el molde con aceite de oliva
8. Poner en el horno, previamente precalentado, a 180º durante 20-25 minutos
9. Dejar enfriar en las rejillas del horno
10. Cortar en porciones y ¡listo para comer!

RECETAS

Sostenibles

Bizcocho chocolate

INGREDIENTES

- 2 manzanas o 2 plátanos
- 2 huevos
- 60-100 gr de harina de avena
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cda de levadura para hornear



ELABORACIÓN

1. Triturar las 2 manzanas o plátanos
2. Poner los 2 huevos y mezclar
3. Añadir la harina y el cacao en polvo y batir de nuevo
4. Añadir la levadura y mezclar
5. Poner 5 minutos en el microondas a máxima potencia
6. Si queremos podemos fundir un par de onzas de chocolate para poner por encima!!

RECETAS Sostenibles

HUMUS DE GARBANZO

INGREDIENTES

- 1 bote de conserva de garbanzos (aprox. 500g)
- 1 ajo
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de cominos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de limón
- pimentón



ELABORACIÓN

1. Pelar el ajo, añadir la sal y los cominos en un recipiente apto para batidora
2. Añadir aceite y unos pocos garbanzos y triturar con la batidora
3. Poner todos los garbanzos con el agua y seguir batiendo hasta que todo quede bien mezclado
4. Añadir un chorrito de limón y remover
5. Colocar el humus en un bol y decorar con pimentón y un chorrito de aceite

Recetas SOSTENIBLES

TARTA QUESO

INGREDIENTES

- 500 g queso fresco para untar
- 300 ml yogur griego natural
- 4 huevos
- 1 cucharada stevia en polvo
- Vainilla
- aceite de oliva



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 170°
2. Mezclar el queso con el yogur y la stevia
3. Añadir los huevos y la vainilla y batir
4. Poner en un recipiente aceite por la base y los laterales
5. Colocar la mezcla en el recipiente
6. Poner en el horno unos 60-70 minutos a 170°
7. Podemos ponerle unos arándanos o frambuesas!!!

Recetas

SOSTENIBLES

BIZCOCHO NARANJA

INGREDIENTES

200 g harina de almendra
200 ml leche vegetal
30 g aceite de coco
2 cucharaditas de estevia en polvo
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 naranja
3 claras de huevo



ELABORACIÓN

1. Llevar a punto de nieve las 3 claras de huevo y poner en el frigorífico
2. Añadir la leche, la harina, el aceite y la estevia
3. Rallar la piel de naranja y poner el jugo en la mezcla
4. Añadir el polvo de hornear y mezclar todo bien
5. Añadir las claras de huevo frías
6. Poner en el horno durante 20 minutos a 180°