



CREMA DE BRÓCOLI Y PAPA CON CÚRCUMA

INGREDIENTES:

- 1 brócoli mediano, en ramitos
- 2 papas medianas, peladas y en cubos
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal, pimienta y aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. En una olla, sofríe la cebolla y el ajo en un poco de aceite hasta que estén dorados.
2. Agrega la cúrcuma y revuelve por unos segundos. Incorpora las papas, el brócoli y el caldo.
3. Cocina a fuego medio por unos 20 minutos o hasta que todo esté blando.
4. Procesa con minipimer o licuadora hasta lograr una crema suave. Ajusta sal y pimienta.
5. Sirve caliente con un chorrito de aceite de oliva o semillas por encima.



SOPA DE TOMATES ASADOS CON ALBAHACA

INGREDIENTES:

- 6 tomates maduros
- 1 zanahoria pelada
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 puñado de hojas de albahaca fresca
- 1 litro de caldo de verduras
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Asa los tomates, la cebolla, la zanahoria y el ajo en una bandeja con aceite de oliva a 200°C por 30 minutos.
2. Pasa todo a una olla y añade el caldo caliente. Cocina 10 minutos.
3. Agrega la albahaca, apaga el fuego y deja reposar 5 minutos.
4. Licúa hasta obtener una textura homogénea.
5. Sirve caliente con un toque de aceite de oliva o un poco de queso rallado.

CREMA DE LENTEJAS ROJAS CON JENGIBRE Y COCO

INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas rojas
- 1 zanahoria picada
- 1 cebolla picada
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco rallado
- ½ taza de leche de coco
- 1 litro de agua o caldo vegetal
- Aceite de oliva, sal y comino



PREPARACIÓN:

1. Sofríe la cebolla, el jengibre y la zanahoria en aceite de oliva por 5 minutos.
2. Agrega las lentejas, comino al gusto y el líquido. Cocina a fuego medio por 20-25 minutos.
3. Añade la leche de coco y cocina 5 minutos más.
4. Licúa la mezcla hasta lograr una crema espesa.
5. Sirve caliente con hojas verdes o semillas tostadas por encima.

BUDÍN DE PAN CON MANZANAS Y CANELA

INGREDIENTES:

- 4 tazas de pan duro trozado (idealmente de un día anterior)
- 2 tazas de leche
- 2 manzanas verdes en cubos pequeños
- 2 huevos
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Azúcar flor para espolvorear (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Remoja el pan en la leche durante 15 minutos.
2. En otro bowl, bate los huevos con el azúcar, la vainilla y la canela. Incorpora esta mezcla al pan remojado.



3. Añade las manzanas picadas y revuelve.
4. Vierte en un molde enmantequillado y hornea a 180°C por 40-45 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo, salga limpio.
5. Deja enfriar y espolvorea con azúcar flor antes de servir.

TRUFAS DE AVENA, CACAO Y MIEL (SIN COCCIÓN)

INGREDIENTES:

- 1 taza de avena
- 3 cucharadas de cacao amargo en polvo
- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de mantequilla de mani (o de almendras)
- 1 pizca de sal
- Coco rallado o semillas para rebozar

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa firme y húmeda. Si está muy seca, agrega un chorrito de agua o leche.
2. Forma bolitas con las manos y pásalas por coco rallado o semillas.
3. Refrigera al menos 1 hora antes de



servir. Se conservan hasta 5 días en un recipiente cerrado.

COMPOTA DE PERAS CON JENGIBRE Y MIEL

INGREDIENTES:

- 4 peras maduras pero firmes
- 2 cucharadas de miel
- 1 trocito de jengibre fresco rallado
- ½ taza de agua
- Cáscara de naranja o limón (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Pela las peras, quítales el centro y córtalas en cubos medianos.
2. En una olla, pon las peras, el agua, la miel, el jengibre y la cáscara de cítrico si usas.
3. Cocina a fuego medio con tapa por 10-12 minutos, hasta que las peras estén blandas pero no deshechas.
4. Sirve tibio o frío, solo o acompañado de yogur natural.

