



LUCÍA CIGANDA

INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH

MENU

FIN DE AÑO

Crackers de garbanzo y calabaza con cherrys confitados

Ensalada de quinoa, lentejas y garbanzos crocantes con repollo, cebolla y zanahorias al horno con salsa tahini

Trufas Ferrero

CRACKERS DE GARBANZO Y CALABAZA

Ingredientes:

- 3 Tazas harina de garbanzo
- 1/2 Taza semillas de calabaza
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharadas aceite de oliva virgen extra (aove)
- 1 1/4 Taza de agua o hasta formar la masa

Procedimiento:

- En un bowl mezclar los ingredientes secos incluyendo las semillas.
- Agregar el aove y por último el agua de a poco hasta formar la
- masa. (Ten en cuenta que la harina de garbanzo es muy húmeda por lo que debes ir agregando el agua con cuidado).
- Una vez formada la masa estírala de unos 3mm de espesor aproximadamente (puedes hacerlo entre dos papeles de horno para que no se pegue la masa y resulte más fácil).
- Hornear en horno precalentado a 180°C por 12 minutos o hasta que estén doradas.

CHERRYS CONFITADOS

Ingredientes:

- 500 g de tomatitos cherrys
- 1/2 cucharadita de sal
- 4 dientes de ajo
- 30ml l 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (aove)
- 2-3 ramitas de romero o tomillo fresco

Procedimiento:

- En un recipiente apto para horno poner los tomatitos previamente lavados, agregar el aceite de oliva, sal y los ajos con la piel, previamente aplastados con la ayuda de un cuchillo.
- Cocinar en horno precalentado a 160°C por 40 minutos aproximadamente o hasta que estén blanditos.

ENSALADA CROCANTE

Ingredientes:

- 200g garbanzos cocidos
- 200g lentejas cocidas
- 200g quinoa cocida
- 1/2 repollo colorado
- 2 cebollas colorado
- 1kg zanahorias
- 3 duraznos
- aceite de oliva virgen extra c/n
- 4 cdas tahini
- 1 limón
- sal y pimienta
- curcuma c/n (opcional)
- 1 1/2 cta pimentón ahumado
- Hojas de menta fresca c/n

Procedimiento:

- Corta el repollo y la cebolla en trozos muy pequeños y colócalos en un recipiente. Exprime el limón y añade su jugo al repollo y la cebolla, junto con una pizca de sal al gusto. Mezcla con las manos y refrigéralo durante al menos 2 horas para marinarlo.
- Precalienta el horno a 180°C. Hornea las lentejas y la quinoa previamente cocidas con un generoso chorro de aceite de oliva virgen extra y condimentos a tu gusto hasta que estén doradas y crujientes. En otra bandeja, hornea los garbanzos condimentados con sal y aceite de oliva hasta que estén secos y crujientes.
- Corta la zanahoria en bastones y colócala en una bandeja para horno. Condimenta con aceite de oliva, sal, pimienta y cúrcuma. Cocina en el horno a la misma temperatura durante unos 30 minutos o hasta que estén doradas y caramelizadas.
- Pela el durazno y córtalo en cubitos pequeños.
- Prepara el aderezo mezclando tahini, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, pimentón ahumado, sal y pimienta al gusto. Añade agua gradualmente para lograr la consistencia deseada.
- Combina las lentejas y quinoa con las zanahorias y los duraznos en un bowl. Agrega el repollo y las cebollas marinadas, sin el líquido, y vierte el aderezo. Sirve, añade los garbanzos crujientes y espolvorea menta picada finamente.

TRUFAS FERRERO

Ingredientes:

- 200g avellanas tostadas sin piel
- 100g chocolate amargo >85%
- 1 o 2 cdas de Eritritol
- 1 cda de aceite de coco
- Sal
- Cacao amargo c/n

Procedimiento:

- Derretir el chocolate junto al aceite de coco.
- En un recipiente agregar el eritriol junto con 1 cda de agua y derretirlo en el microondas o baño maría hasta que se disuelva.
- Procesar las avellanas hasta formar una pasta y agregar el chocolate y aceite de coco derretido junto al eritritol previamente derretido.
- Añadir una pizca de sal, mezclar hasta obtener una pasta homogénea y refrigerar en un recipiente hasta que endurezca.
- Una vez que la mezcla tenga una consistencia más firme, formar bolitas del mismo tamaño y rebozarlas en cacao amargo.
- Guardar en un recipiente hermético en la nevera hasta el momento de consumirlas.