

SMOOTHY DE FRUTA

Ingredientes



- 150 g de fruta madura (plátano, pera, manzana, melocotón, ciruelas... o mezcla)
- 1 yogur natural no azucarado
- 1 puñado de frutos secos crudos o tostados (no fritos) (nueces, avellanas, almendras... o mezcla)



Elaboración



- Juntar todos los ingredientes y triturarlos con la batidora
- Se puede tomar frío (en verano se pueden hacer helados)
- Se pueden añadir pepitas de chocolate (mínimo 70% cacao)

YOGUR CON FRUTAS Y FRUTOS SECOS

Ingredientes



- 1 yogur natural no azucarado
- 1 pieza de fruta (la que más te guste) (plátano, pera, manzana, melocotón, ciruelas... o mezcla)
- 1 puñado de frutos secos crudos o tostados (no fritos) (nueces, avellanas, almendras... o mezcla)
- 1 puñado de cereales, semillas o mezcla (copos de avena, semillas de chia...)



Elaboración



- Mezclar los cereales/semillas + frutos secos y poner en el fondo de un vaso
- Poner una capa de yogur
- Trocear/filetear la fruta + poner encima del yogur

BOCADILLOS



Ingredientes

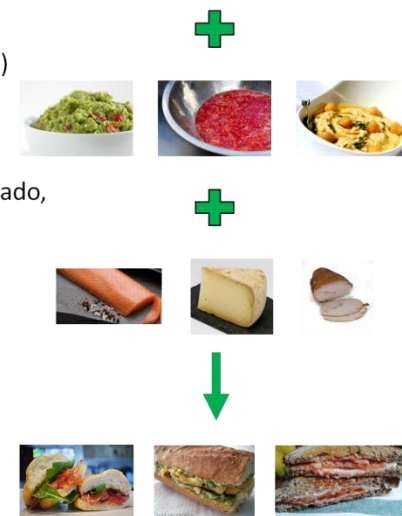


- Pan (tipo chapata, pan integral, de cereales, de molde artesano...)
- Algo rico para untar el pan... (guacamole, tomate rallado + aceite, humus, queso para untar...)
- Relleno (jamón cocido + pechuga de pavo artesana, queso, salmón ahumado, atún en conserva, tortilla francesa...)

Ejemplos

- Bocado de pan con tomate + jamón cocido artesano + queso
- Bocado de salmón ahumado + queso fresco
- Bocado de guacamole + tomate + tortilla francesa
- Bocado de humus + pechuga de pavo

*Se recomienda que el pan sea de tipo chapata, integral, de cereales, de molde artesano...



BIZCOCHO DE CALABAZA

Ingredientes



- 200 g de calabaza asada al horno
- 120 ml de agua
- 80 g de almendras + 80 g de anacardos (suprimir en caso de alergia)
- 4 huevos (enteros)
- 3 - 4 cucharaditas de miel + 3 cucharadas de harina**
- 5 g de jengibre fresco (opcional)

Elaboración



- Juntar todos los ingredientes y triturarlos con la batidora
- Rellenar moldes grandes o individuales (untar moldes con aceite + harina para que no se pegue)
- Hornear la mezcla 30 - 35 minutos a 175º



* Rodajas de calabaza sin piel envueltas en papel de aluminio sadas a 180º 30 minutos

** Cucharadita = de café (pequeña), Cucharada = sopera (grande)

FRUTA SMOOTHYA

Osagaiak



- 150 g fruta heldua (banana, madaria, sagarra, melokotoia, aranak... edo nahasketa)
- Jogurt naturala ez azukreduna
- Fruitu lehorrezko eskubetea, gordinak edo txigortutak (ez frijituak) (intxaurreak, hurrak, almendrak... edo nahasketa)

Nola prestatu



- Nahastu osagai guztiak eta txikitu irabiagailuz
- Hotza hartu daiteke (udan izozkiak egin daitezke)
- Txokolatezko hazitxoak gehitu daitezke (Gutxienez %70 kakaodunak)



Osagaiak



- Ogia
- Zerbait goxoa ogia igurzteko... (guakamolea, tomate birrindu + olio, humusa, igurzteko gazta...)
- Betegarria (urdaiazpiko egosia + artisau-indioilar paparra, gazta, izokin ketua, Kontserbako atuna, tortilla frantzes...)

Adibideak

- Tomate + artisau-urdaiazpiko egosi + gazta ogitartekoa
- Izokin ketu + gazta freskozko ogitartekoa
- Guakamole + tomate + tortilla frantzesazko ogitartekoa
- Humus + artisau-indioilar paparrezko ogitartekoa

* Gomendatzen da ogia txapata, integrala, zereal/haziduna, artisau erakoa.... izatea

OGITARTEKOAK



JOGURTA FRUTA ETA FRUITU LEHORREKIN

Osagaiak



- Jogurt naturala (ez azukreduna)
- Fruta pieza bat (gehien gustatzen zaizuna!) (banana, madaria, sagarra, melokotoia, aranak... edo nahasketa)
- Eskubete fruitu lehor, gordinak edo txigortutak (ez frijituak) (intxaurreak, hurrak, almendrak... edo nahasketa)
- Eskubete zereal, hazi edo nahasketa (olo malutak, txia haziak...)

Nola prestatu



- Nahastu zerealak/haziak + fruitu lehorrak eta jarri edalontzi baten hondoan
- Gehitu jogurta fruten gainean
- Fruta zatitu + jogurtaren gainean jarri



Osagaiak



- Labean erretako 200 g kuia
- 120 ml ur
- 80 g de almendra + 80 g de anacardos (alergien kasuan kendu)
- 4 arrautza (osorik)
- 3 - 4 koilarakadatxo ezti + 3 koilarakada irin **
- 5 g de jengibre gordin (aukerakoa)

Nola prestatu



- Elkartu osagai guztiak eta birrindu irabiagailuarekin
- Ontzietan jarri, handiak edo banakakoak (ontziak olio + irinarekin igurtzi itsatsi ez dadin)
- Nahsketa laberatu 30 - 35 minutuz 175º-tan

* Zuritutako kuia xerrak, aluminio paperetan bilduta eta 180º-tan erreta 30 minutuz

** Koilarakadatxo = kafe (txikiak), Koilarakada = zopa (handiak)

KUIA BIZKOTXOA

