

# MENÚ DE PRIMAVERA VERANO



ENSALADAS VARIADAS  
QUESOS VEGETALES  
HUMMUS, DIPS Y PATÉS  
ENTRANTES  
NUGETS, ASADOS Y CARNES VEGETALES  
POSTRES

JANET RIBERA





## **ENSALADA CON PICATOSTES**

### **Ingredientes**

#### **Para la ensalada**

- 70 gr de espinacas frescas
- 1 pera pequeña
- 1 aguacate maduro
- 1/4 taza de nueces picadas
- 2 cucharadas de arándanos secos
- 1/4 de una cebolla roja pequeña, en rodajas finas

#### **Para los picatostes de garbanzos:**

- 1 taza de garbanzos cocidos, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Una pizca de sal marina y pimienta negra

#### **Para el aderezo de vinagreta de limón y mostaza:**

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de jarabe de arce
- Una pizca de sal marina y pimienta negra (al gusto)

### **Preparación**

Comencemos por hacer los crotones de garbanzos. Precaliente el horno a 200°C. Extienda los garbanzos sobre una toalla de cocina (o una toalla de papel) y frótelos suavemente hasta que estén secos (¡no omita este paso ya que es muy importante que los garbanzos estén crujientes!). Deseche las pieles sueltas.

Coloque los garbanzos en un tazón, agregue aceite de oliva, tomillo, sal y pimienta. Mezcle los garbanzos con las especias hasta que estén bien cubiertos. Luego extienda los garbanzos en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear. Ase los garbanzos en el horno hasta que estén crujientes y dorados durante unos 30 minutos. Cuando terminen, deje que los garbanzos se enfríen a temperatura ambiente (se dorarán aún más).

Mientras los garbanzos se hornean, prepare el aderezo de vinagreta de limón y mostaza. Mezcle todos los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.

Ahora es el momento de preparar la ensalada. Pon las espinacas en un bol grande. Triturar la pera y quitar el núcleo. Corte finamente la pera y póngala sobre las espinacas. La mitad del aguacate, retire la semilla y pele cada mitad. Poner en una tabla de cortar y hacer cortes finos. Extienda cada mitad de aguacate y agregue la ensalada (o simplemente extienda las rodajas en la ensalada). Cortar en rodajas finas la cebolla roja y agregar la ensalada. Espolvorea la ensalada con nueces y arándanos.

Finalmente, agregue los crotones de garbanzos enfriados y rocíe la ensalada con la vinagreta de limón y mostaza.



**ENSALADA VARIADA**

### **Ingredientes**

- 1 lechuga romana picada
- 1 lata o taza de frijoles negros, escurridos
- 1 pimiento amarillo, cortado en cubitos
- 1 pimiento naranja, cortado en cubitos
- 200 gr de tomates cherry
- 100 gr de cebolla roja en rodajas finas
- 100 gr de rábanos en rodajas
- 100 gr de aguacate en rodajas

### **Preparación**

Coloque cinco platos o recipientes

Divida la lechuga de manera uniforme entre los recipientes, luego cubra con frijoles negros, pimientos, tomates y cebolla.

Cubra cada porción con rábanos y aguacate en rodajas.

Rocíe el aderezo de su elección sobre la parte superior de cada ensalada.



## **TAZÓN DE QUINUA**

### **Ingredientes**

- 1 taza de quinua, bien enjuagada
- 1 taza de agua
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 2 tazas de calabacín cortado en cubitos
- 2 tazas de brócoli, pequeño picado
- 1 taza de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1/3 taza de cilantro, picado en trozos al gusto
- Salsa
- Aguacate
- Sal marina y pimienta al gusto

### **Preparación**

Combine la taza de quinua con 2 tazas de líquido en una olla mediana. Llevar a hervir.

Cubra, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar durante 5 minutos más. Reservar.

Mientras se cocina la quinua, ponga aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.

Agregue las zanahorias, el calabacín, el brócoli y un poco de sal marina y pimienta.

Saltee durante 5-7 minutos hasta que las verduras estén casi a la mitad.

Agregue los frijoles negros y 1/4 de taza de cilantro picado (deje el resto para decorar) y mezcle.

Saltee hasta que las verduras estén tiernas y los frijoles negros estén calientes.

Revuelva suavemente la quinua.

Vierta en tazones y cubra con una cucharada de salsa, cilantro fresco y una rodaja de aguacate.



## **QUESO VEGETAL DE TOMATE Y ACEITUNAS**

### **Ingredientes**

1 l. de bebida de soja natural  
40 ml. de zumo de limón  
40 gr. de tomate seco en aceite  
30 gr. de aceitunas negras deshuesadas  
Una pizca de sal

### **Preparación**

Ponemos a calentar la leche en un cazo al fuego hasta que empiece a hervir.

Una vez que ya hemos calentado la leche, la retiramos del fuego y añadimos el zumo de limón y una pizca de sal. Deberemos remover con una espumadera. La leche se precipitará y verás cómo se forman pequeños grumos.

Dejamos reposar 30 minutos y aprovechamos para picar las olivas y el tomate en trozos pequeños. Reservamos.

Cuando haya pasado el tiempo de reposo, pasamos la leche de soja por el colador. Lo haremos poco a poco, en tandas, mientras añadimos las olivas y el tomate picados.

Cuando hayamos terminado de colar la leche, presionamos con una cuchara para que el queso coja bien la forma y depositaremos el colador en un recipiente. Dejaremos reposando en la nevera un mínimo de 1 hora antes de consumir nuestro queso fresco vegetal.



## QUESO VEGETAL DE NUECES Y DÁTILES

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de leche vegetal
- 1/2 taza de nueces
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharaditas de sal marina
- 1 cucharada de agar agar en polvo
- 2 cucharadas de almidón de tapioca
- 1/2 taza de agua hervida caliente
- 1/3 taza de nueces picadas
- 5 dátiles medjool sin hueso, picados

### Preparación

En primer lugar, va a necesitar una cacerola de tamaño mediano, una licuadora y algunos moldes de queso

Agregue todos los ingredientes en la licuadora y mezcle hasta que quede suave.

Vierta la mezcla en una cacerola mediana y hierva gradualmente antes de reducir el fuego a fuego lento.

Después de 5-10 minutos, la mezcla se volverá espesa y cremosa. Vierte rápidamente la mezcla en tus moldes de queso.

Coloque los moldes de queso en la nevera durante aproximadamente 1 hora o hasta que estén listos.

Retirar de los moldes y servir.



## **QUESO VEGETAL TIPO MOZZARELLA**

### **Ingredientes:**

- 1 bloque de tofu (300g aproximadamente)
- 150 ml de agua
- 2 cucharadas soperas colmadas de levadura de cerveza
- 1 cucharada soperas colmada de agar-agar en polvo
- Albahaca y orégano al gusto
- Sal de hierbas
- 1 limón grande
- 1 cucharada soperas de salsa de soja
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva

### **Preparación:**

Tritura el tofu en la batidora o a mano. Poner una olla con el agua en el fuego y antes de que empiece a hervir añade el agar-agar, remueve para que se disuelva e incorpora la levadura de cerveza y jugo de limón. Revolver bien y agregar el tofu. Batir a mano o con batidora hasta conseguir una mezcla homogénea. Añade los condimentos y cocina a fuego lento unos segundos para que se integren los sabores. Reparte la mezcla en el recipiente elegido, previamente humedecido con agua.

Y deja que se enfríe y cuaje antes de desmoldar



## **HUMMUS DE PIMIENTO ROJO ASADO**

### **Ingredientes**

- 2 1/2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 taza de pimientos rojos asados
- 2 dientes de ajo
- 1/4 taza de tahini (crema de sésamo)
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de agua
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de sal

### **Preparación**

Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos y triture hasta que quede suave. Prueba de sabor, luego servir!



## **PATÉ DE NUECES Y CHAMPIÑONES**

### **Ingredientes**

4 tazas de champiñones picados  
1 taza de zanahorias picadas  
3/4 taza de nueces  
1 cebolla amarilla pequeña  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra  
1/2 cucharadita de tomillo  
Sal y pimienta para probar

### **Preparación**

Precaliente el horno a 180°C. Extienda las nueces en una bandeja para hornear y tueste en el horno precalentado durante 8-10 minutos, observando de cerca para asegurarse de que no se quemen. Una vez tostado, reservar.

Limpie los champiñones, corte el fondo de los tallos, luego pique aproximadamente. Pelar y picar las zanahorias, luego reservar. Picar la cebolla y picar el ajo.

Caliente el aceite en un cazo grande a fuego medio. Agregue los champiñones, zanahorias, cebolla y ajo. Espolvoree el tomillo y saltee hasta que los champiñones se oscurezcan y comiencen a liberar su líquido, aproximadamente 10 minutos.

Transfiera las verduras cocidas a un procesador de alimentos junto con las nueces tostadas y procese hasta que estén suaves y cremosas. Agregue sal y pimienta al gusto. Si lo desea, también puede agregar más tomillo. Transfiera a un recipiente hermético y guárdelo en el refrigerador.



## QUICHE DE HARINA DE GARBANZOS

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de harina de garbanzos
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 2 cucharadas de hierbas frescas
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 pimiento en cubitos
- 1/3 taza de cebolla picada
- Sal y pimienta para probar

### Preparación

Encienda el horno a 220 ° C.

Rocíe un molde para muffins generosamente con aceite en aerosol.

En un bol mediano, mezcle el agua, la harina de garbanzos, las especias, las hierbas, la levadura nutricional y 1 cucharada de aceite. Dejar de lado.

En una sartén pequeña, agregue 1/2 cucharada de aceite de oliva y ajo. Agregue las verduras picadas y saltee de 3 a 5 minutos.

Agregue las verduras a la mezcla de harina y con un batidor combine todos los ingredientes.

Vierta la masa en moldes para muffins y colóquela en el horno unos 12 minutos.

Luego abra la puerta del horno (esto es para permitir que escape el vapor) y hornee otros 10 minutos con la puerta abierta.

Servir.



## **BOCADITOS DE ESPINACAS**

### **Ingredientes**

- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 2 tazas de pan integral, (la corteza) y cortada en cubitos
- 2 tazas de espinacas frescas, lavadas
- Aceite de oliva virgen extra
- Para sustituir el huevo: 2 cucharadas de semillas de lino molidas y mezcladas con 6 cucharadas de agua, reservar durante 10 minutos
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta recién molida
- 4 cucharaditas de levadura nutricional
- 1 cucharadita de sazón italiano, o toque ibérico

### **Preparación**

Precaliente el horno a 180 ° C.

En una sartén, agregue 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, ajo y cebolla. Saltee a fuego medio hasta que estén tiernos. Agrega las espinacas. Retirar cuando esté completamente cocido. Ponga a un lado por ahora.

Agregue todos los ingredientes a un bol (incluida la mezcla de espinacas). Mezclar bien.

Forre una rejilla para hornear con papel pergamino.

Forme las bolas con las manos y colóquelas en el papel de pergamino.

Transfiera al horno y hornee por unos 20 minutos o hasta que estén doradas.



## **ASADO DE CARNE VEGETAL**

### **Ingredientes**

2 tazas de lentejas cocidas (sin líquido)  
1 cebolla pequeña picada  
1 taza de soja texturizada hidratada, lavada y escurrida  
½ taza de zanahoria picada o rallada  
½ taza de apio picado  
¼ de kilo de champiñones  
2 cucharadas de puré de tomate  
4 cucharadas de salsa de soja  
2 cucharadas de romero seco  
1 taza de harina de avena  
Salsa barbacoa

### **Preparación**

En un sartén rehogue la cebolla y el ajo, incorpore los champiñones y sazone hasta que los champiñones estén blandos, agregue los demás ingredientes excepto la soja y la avena. Con ayuda de un procesador amase, hasta obtener una consistencia no pegajosa, en un bol mezcle lo que amasó con la soja texturizada y la avena, revuelva bien. Ponga en un molde para hornear con una capa de salsa barbacoa, hornee por 50 minutos a 180 grados, sáquelo y ponga otra capa de salsa barbacoa y hornee por 10 minutos más.



## **PASTEL DE GARBANZO Y TOMATE**

### **Ingredientes**

- 2 botes de 300 gr de garbanzos cocidos
- 1 cebolla pequeña picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de pan rallado
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra molida fresca
- 1/4 taza de líquido aquafaba del bote de garbanzos

### **Glaseado:**

- 1/3 taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharada de mostaza granulada

### **Preparación**

Precaliente el horno a 180 ° C

Engrase un molde rectangular.

Ponga todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procese hasta que se combinen, pero aún un poco gruesos, teniendo cuidado de no hacer puré.

Presione suavemente la mezcla en el molde engrasado.

En un bol pequeño, mezcle la salsa de tomate, el jarabe de arce y la mostaza.

Cepille la mezcla sobre todo el pastel.

A la mitad de la cocción, coloque un poco de glaseado de ketchup adicional encima

Hornee por aproximadamente 30 minutos. Dejar reposar 10 minutos antes de rebanar.



## **NUGGETS CRUJIENTES DE TOFU**

### **Ingredientes**

- 1 bloque de 300 gr de tofu firme o extra firme, cortado en cubos
- 2 cucharadas de tamari
- 1/4 taza de almendras o leche de soja, sin azúcar
- 4 cucharadas de levadura nutricional
- 1/4 taza de harina de arroz integral
- Una pizca de cúrcuma

### **Preparación**

Mezcle la salsa tamari y la leche de almendras en un bol pequeño. En un recipiente aparte, mezcle al levadura nutricional, harina, cúrcuma y otras especias / hierbas de su elección.

Sumerja las rodajas de tofu en la mezcla líquida y luego cubra con la mezcla de harina. Repita hasta que todas sus rebanadas de tofu estén cubiertas. Prepare una bandeja para hornear con papel pergamino o una bandeja para hornear de silicona y coloque sus rebanadas de tofu encima. No es necesario usar aceite.

Hornee a 180° C por 30 minutos o hasta que estén crujientes y doradas.



## ASADO DE NUECES Y SEMILLAS

### Ingredientes

- 1/2 taza de lentejas
- 3 huevos de linaza (3 cucharadas de semillas de lino molidas, más 9 cucharadas de agua)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajo picados
- 3/4 taza de cebolla, cortada en cubitos
- 1/2 taza de pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1/2 taza de zanahoria, pelada y cortada en cubitos
- 1/2 taza de apio, cortado en cubitos
- 1 taza de champiñones, cortados en cubitos
- 1/4 taza de tomates secados al sol, rehidratados, cortados en cubitos
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de orégano, seco
- 1/2 cucharadita de cayena
- 1/2 taza de harina de garbanzos
- 1/4 taza de semillas de lino
- 1/2 taza de nueces crudas sin cáscara, picadas
- 3/4 taza de trozos de queso cheddar vegano
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de semillas de girasol

### Preparación

Precale el horno a 180°C.

Forre un molde alargado, con papel de aluminio o una fina capa de aceite para evitar que se pegue.

En una olla mediana, combine las lentejas y 1 1/2 tazas de agua. Cocine a fuego lento durante unos 15 minutos, o hasta que las lentejas estén cocidas. Drene el agua restante y reserve.

En un bol pequeño, mezcle la harina de linaza con 9 cucharadas de agua y revuelva para eliminar los grumos. Dejar de lado.

En una sartén grande, caliente el aceite de oliva. Agregue ajo, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, apio, champiñones y tomates secados al sol. Saltee por unos 2 minutos. Agregue el comino, el orégano y la cayena y cocine otros 3-5 minutos, o hasta que las verduras se ablanden. Apague el calor. Agregue las lentejas, harina de garbanzos, semillas de lino, nueces y trozos de queso cheddar vegano. Agregue los huevos de linaza. Transfiera a un molde rectangular y hornee por 45 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Dejar enfriar unos minutos. Luego gire sobre una rejilla para hornear para continuar enfriando.



## DEDOS DE IMITACIÓN POLLO

### **Ingredientes**

#### **Para la base:**

2 bloques de tofu firme

#### **Para los ingredientes húmedos:**

1/4 taza de salsa de soja  
3 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharadita de pimentón  
1 cucharadita de jarabe de arce

#### **Para los ingredientes de la corteza:**

3/4 taza de harina de almendras  
1 cucharada de ajo en polvo  
1 cucharada de pimentón  
1/2 cucharadita de sal

### **Preparación**

Precaliente su horno a 190 ° C. Luego envuelva su tofu en papel absorbente para eliminar la humedad. Mientras tanto, en un plato poco profundo mezcle los ingredientes húmedos. En un recipiente grande separado, mezcle los ingredientes de la corteza.

Luego corte el tofu en dedos. Coloque cada uno en el plato húmedo. Déjalo reposar unos segundos a cada lado para que quede completamente cubierto. Después colocar en la mezcla de harina de almendras. Mezcle ligeramente con las manos. Sacuda cualquier exceso y luego colóquelo en una bandeja para hornear forrada. Repita con todos los dedos de tofu.

Hornee en el horno durante 25 minutos volteando a la mitad. Debería quedar bonito y dorado. No hornee en exceso o el tofu puede secarse por dentro. ¡Se combinan bien con un poco de salsa marinara o barbacoa para sumergirse!



## **PASTEL DE PISTACHO, COCO Y LIMA**

### **Ingredientes**

#### **Para la base:**

1 taza de dátiles Medjool  
1/2 taza de coco rallado  
1/2 taza de almendras  
1/2 taza de pistachos  
3 cucharadas de aceite de coco  
1/2 cucharadita de canela  
Una pizca de sal

#### **Para el relleno:**

2 tazas de anacardos, remojados durante la noche  
1/4 taza de aceite de coco  
1 taza de crema de coco  
1 1/2 tazas de coco rallado  
2 limas, en jugo  
1 ralladura de limón  
1 cucharadita de vainilla  
1/4 taza de jarabe de arce o de frutas

#### **Para Decorar:**

Pistachos triturados  
Lima  
Corteza de lima rallada

### **Preparación**

Forre un molde cuadrado con papel de hornear y reserve.  
Mezcle todos los ingredientes base, saque la bandeja para hornear, presione con los dedos y luego coloque en el congelador.  
Mezcle todos los ingredientes de relleno hasta que estén cremosos, vierta sobre la base, alise con el dorso de una cuchara y coloque en el congelador durante al menos 4 horas o durante la noche.  
Retirar del congelador y cortar en cuadrados. Cubra con su guarnición, corte y sirva.



## PASTEL DE ANACARDOS Y ZANAHORIA

### Ingredientes

#### Para el pastel:

- 3 cucharadas de harina de lino
- 9 cucharadas de agua tibia
- 2 1/2 tazas de anacardos tostados, remojados durante la noche
- 1 1/4 tazas de puré de zanahoria
- 1/2 taza, más 2 cucharadas de azúcar de coco o panela
- 5 cucharadas de leche de almendras y vainilla
- 5 cucharadas de sirope de agave o de frutas
- 2 1/2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 1/4 cucharaditas de extracto de vainilla crudo
- Una pizca de sal

#### Para la corteza:

- 1/3 taza de aceite de coco, a temperatura ambiente
- 3 cucharadas de agave
- 3/4 taza de harina de coco
- Una pizca de sal

#### Para Decorar:

- 1/3 taza de nueces picadas
- Crema de coco batida, para cubrir

### Preparación

Precaliente su horno a 180 ° C.

En un bol pequeño, mezcle las 3 cucharadas de harina de lino y 9 cucharadas de agua tibia y colóquelas en el refrigerador para gelificar mientras prepara el pastel.

Coloque los anacardos remojados en una procesadora junto con todos los demás ingredientes para el pastel. Triture hasta que esté espeso, suave y cremoso, raspando los lados según sea necesario. Ponga a un lado mientras hace la corteza.

En un bol grande, batir el aceite de coco y el agave para obtener la corteza, hasta que quede suave. Agregue la harina de coco y una pizca de sal hasta que esté bien mezclado. La masa estará bastante húmeda. Presione la masa de manera uniforme en el fondo de un molde.

Hornee hasta que los bordes de la corteza estén ligeramente dorados, unos 7-8 minutos.

Cuando a la corteza le falten aproximadamente 2 minutos para hornear, transfiera la mezcla de anacardos a un bol grande y vierta los huevos de lino del refrigerador. Debe dejarlos en el refrigerador el mayor tiempo posible, para que realmente se puedan gelificar. Revuelva hasta que el lino se mezcle uniformemente con la crema de anacardo.

Retire la corteza del horno. Lo más probable es que su corteza haya aumentado en algunos puntos. Vierta la mezcla de tarta sobre la parte superior y alise uniformemente. Si no va a usar crema de coco en el pastel, espolvoree las nueces picadas alrededor del perímetro del pastel en este punto.

Hornee hasta que la tarta haya subido y el exterior parezca firme y firme, pero solo un pequeño círculo en el centro todavía parece ligeramente ondulado, aproximadamente 45 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar completamente sobre la encimera. Luego, cubra y refrigere durante la noche para configurar por completo,

Este paso es opcional. Una vez refrigerado, retíralo del horno y esparza crema de coco batida encima y espolvoree nueces encima. Coloque en el congelador durante 20 minutos para solidificar la crema.



## **PANACOTA DE ALMENDRA**

### **Ingredientes:**

200 ml de nata vegetal  
300 ml de leche de almendras  
100 gr de panela  
50 gr de almendras molidas  
1 yogur de soja  
1 cucharada de alga agar agar

### **Preparación:**

Se pone en el fuego la leche, nata, almendras molidas, panela, y el yogur; cuando empieza a hervir se le añade el agar agar disuelto con un poquito de leche, le damos vueltas un par de minutos y retiramos del fuego.

Se pone en un molde, y dejamos enfriar. Se guarda en la nevera hasta que haya que servir.

Cuando vayamos a servir, cubrimos por encima con una mermelada sin azúcar a gusto.



## **TRUFAS DE ALMENDRAS, NARANJA Y COCO**

### **Ingredientes:**

125 gr de almendras crudas y peladas  
50 ml de sirope de agave o de frutas  
Ralladura de 1 naranja  
25 gr de coco rallado y más para rebozar  
25 gr de semillas de lino molidas

### **Preparación:**

Trituramos las almendras hasta obtener una masa. Mezclamos el resto de ingredientes en un bol con la masa de almendras amasando poco a poco con las manos.

Dejamos reposar una 1/2 hora o más en el frigorífico para que enfríe/endurezca y sea más fácil hacer las bolitas

Le damos forma de bolita con ayuda de 2 cucharitas, o con una cuchara de helados pequeña y redondeamos con las manos

Cubrimos con coco rallado que tenemos en un plato. Las conservamos en el frigorífico y disfrutamos de estos dulces naturales.



## **BOCADITOS DE ENERGÍA**

### **Ingredientes**

1 taza de dátiles Medjool, sin hueso  
1/2 taza de anacardos, tostados crudos o secos, sin sal  
1 1/4 taza de copos de avena o avena arrollada  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
2 cucharaditas de semillas de chía  
1 cucharada de harina de algarroba  
Una pizca de sal marina

### **Preparación**

Agregue todos los ingredientes a un procesador de alimentos. Procese hasta que la mezcla se pegue cuando se presione. Agregue agua si es necesario, no más de 1 cucharada a la vez.

Forma las bolas haciendo rodar la mezcla en la palma de tus manos.