

SOPA sin cocción.

Para 2 tazas.

Ingredientes,

1 taza de calabacín.

2 zanahorias medianas.

1/2 a 1 boniato zanahoria.

1/2 taza de nueces activadas.

1/2 atado de espinaca.

1 pisco de Sal

2 cucharadas de Aceite de oliva.

Especias a gusto. Pimintas, curry, cúrcuma, nuez moscada.

Procedimiento.

Lavar, pelar y cortar los vegetales.

Llevar a la licuadora con agua todos los ingredientes (menos la espinaca) con agua tibia hasta cubrir y 2 cm más. Licuar por varios min.

Luego de haber logrado la consistencia deseada agregar la espinaca y licuar nuevamente.

Servir con semillas activadas o molidas. Y un toque de pimentón o curry para darle más color.

□ FAINA de garbanzos.

Para 2 personas.

Ingredientes.

1y 1/2 taza de garbanzos activados y cocidos.

1/4 taza de aceite de oliva.

1 cucharadita de sal.

1/2 taza de avena molida.

Procedimiento.

Licuar los garbanzos con los ingredientes y agua o caldo por la mitad de los sólidos.

Licuar. Parar para destapar y revolver y seguir licuando.

La consistencia no puede ser muy líquida.

Encender el horno a 200°C.

En una asadera mediana agregar 3 cucharadas de aceite de oliva y calentar por 3 min en el horno.

Con el aceite caliente incorporar la preparación y agregarle tomillo u orégano si desean. Mezclar en la asadera con el aceite y llevar al horno por 20 25 min hasta que dore.

Dejar reposar por 30 min para que se endurezca y quede firme.

Variantes.

Se le puede agregar zanahoria, cebolla, morrones.

□ **HAMBURGUESAS DE SEMILLAS.**

Ingredientes.

Para 2 a 3 hamburguesas (dependiendo del tamaño).

1 taza de girasol molido.

1/2 taza de lino molido.

1/2 taza de otra semilla que te guste.

En este caso como no tenemos deshidratador para secar las semillas activadas las usamos directo del paquete.

1 veg a elección y que puedas rallarlo.

Pisca de sal.

Jugo de medio limón.

Procedimiento.

Llevar las semillas a un bol con el veg seleccionado rallado y la sal.

Con la ayuda de tu manos vas incorporando y uniendo los ingredientes, apretando para ayudar a liberar los aceites y que ayude a lo

ligar. Si te cuesta puedes ayudarte con un toque de jugo de limón. Hará que sea mas humedo y fácil.

□ **CREMA DE TANDOORI.**

Ingredientes.

1 taza de castañas de cajú activadas.

1 a 2 cucharadas de tandoori (irás probando con poco).

1 cucharada de levadura de cerveza o nutricional.

Pisca de sal.

Procedimiento.

Llevar los ingredientes a la licuadra, cubrir con agua e ir agregando agua a medida de que vas licuando para lograr la consistencia que quieras.

Duración en la heladera 3 días.

□ **TACOS.**

Para 2 o 3 masas depende el tamaño.

Ingredientes.

3/4 taza de harina integral orgánica.

1/4 taza de aceite de oliva.

1/4 taza de agua hirviendo.

Pisca de sal.

Procedimiento.

En un bol llevar la harina y sal.

En otro mezclar agua hirviendo con el aceite.

Con la ayuda de una cuchara mezclar y luego amasar hasta lograr un bollito.

Dejar reposar y enfriar.

Luego estirar y cocinar en sartén. Vuelta y vuelta sin aceite. Es importante que no queden duros.

Relleno.

Saltar 2 cebollitas y un puerro.

De mientras se cocinan, en una taza mezclar 2 cucharadas de harina de arroz con 3/4 de agua. Y agregarlo. Se cocina rápido así que hay que estar atentos y revolviendo. Te puedes ayudar agregando más agua si se seca mucho.

Agregamos 1/4 taza de azúcar mascabo o de coco. Y toque de salsa de soja o miso.

Rellenar los tacos y si es necesario al estar armados marcar y calentar nuevamente en el sartén.