

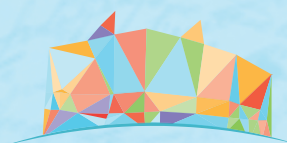
TALLER DE COCINA SALUDABLE

para gente muy ocupada



Junta de Andalucía

Consejería de Agricultura, Ganadería,
Pesca y Desarrollo Sostenible



IEAMED

Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea



Entrante

SALMOREJO DE AGUACATE

INGREDIENTES

- 2 aguacates
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- 40 g de pan
- ½ pepino
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de ½ limón
- Vinagre
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

Pelamos los aguacates, los troceamos y los ponemos en un vaso de batidora. Añadimos al vaso el pan, el tomate pelado, el zumo de medio limón, el pepino, el ajo, la sal y el aceite.

Trituramos todos los ingredientes hasta que consigamos una crema fina y sin grumos.

Añadimos la sal al gusto. Si vemos que ha quedado demasiado espeso, podemos añadir un poquito de agua hasta conseguir la textura deseada.

Dejar enfriar en la nevera hasta el momento de servir.

Podemos añadirle en el momento de servir atún, taquitos de jamón, langostinos picados, huevo duro picado, pepino picados... y ¡Listo!



Plato Principal

COUS COUS CON MANGO, PEPINO, AGUACATE Y CACAHUETES

INGREDIENTES

- 200 g de cuscús precocido
- 200 ml de caldo de pollo (o de verduras)
- 1 diente de ajo
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de cacahuets naturales pelados
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 40 g de cebolla morada
- 100 g de pepino
- 1 mango mediano (pelado y sin hueso)
- 1 aguacate mediano
- 5 g de cebollino fresco
- Sal

ELABORACIÓN

Comenzamos poniendo el cuscús en un cuenco y reservamos. A continuación, ponemos el caldo en un cazo. Cuando rompa a hervir, retiramos el cazo del fuego y vertimos el caldo sobre el cuscús. Removemos con una cuchara para que todo el cuscús se moje, tapamos y dejamos reposar cinco minutos. Pasado este tiempo, mueve el cuscús con la cuchara para que se suelte.

Condimenta el cuscús con el ajo rallado previamente, la sal, el cilantro fresco picado y aceite de oliva virgen extra, mezcla bien y reserva.

Pon en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra a calentar, incorpora los cacahuets, un poco de sal y tuéstalos a fuego moderado.

Pelar y picar la cebolla, cortar el pepino, el mango y el aguacate en daditos y ponerlos en un bol. Adereza con el zumo de limón y añade el cebollino picado, sal al gusto y los aceites. Mezcla bien.





Entrante

PATÉ DE AGUACATES CON NUECES Y ACEITUNAS

INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro grande
- 40 g de nueces
- 90 g de aceitunas verdes sin hueso
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de tahini
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de medio limón
- Pimienta negra
- Sal

Para acompañar: unos nachos, una tosta integral, bastones de pepino, zanahoria...

ELABORACIÓN

Pelar el aguacate y sacar toda la pulpa con ayuda de una cuchara, cortar.

Colocar la pulpa en un vaso batidor.

Añadir las nueces, el diente de ajo, las aceitunas verdes, la salsa tahini, el aceite de oliva virgen extra, la pimienta negra, el zumo de medio limón y la sal gruesa.

Triturar bien hasta conseguir una crema fina.

Colocar el paté en un bol y acompañar con nachos de maíz, tosta integral, bastones de zanahoria, pepino...



Plato Principal

BUDDHA BOWL DE GARBANZOS, ARROZ BASMATI, CANÓNIGOS, AGUACATE, ZANAHORIA, TOMATES CHERRY Y SALSA DE QUESO BATIDO

INGREDIENTES

- Arroz basmati
- Garbanzos cocidos
- Tomates cherry
- 1 zanahoria rallada
- 1 puñado de canónigo/rúcula/espinacas
- ½ aguacate
- 1 puñado de frutos secos
- 1 huevo cocido

PARA LA SALSA

- Queso fresco batido desnatado
- Pimienta negra molida
- Ajo en polvo
- Sal

PARA EL ALIÑO

- Zumo de 1/2 limón
- 1 cucharada de cúrcuma
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

Coloca en un bowl los canónigos formando la base de nuestro plato. A continuación, pela el aguacate y córtalo en láminas. Para el huevo y los tomates cherry basta con cortarlos por la mitad.

Coloca todos los ingredientes formando montículos: el arroz basmati junto a los garbanzos escurridos; el aguacate junto a los tomates cherry, la zanahoria rallada y el huevo cocido.

Para la salsa de queso mezclaremos queso fresco batido, una pizca de pimienta negra, ajo en polvo y sal.

Para finalizar, antes de consumir, echa el aliño sobre los garbanzos y el arroz, coloca la salsa de queso en el centro del bol y esparce las semillas de calabaza.



Postre

POSTRE CREMOSO DE CHOCOLATE Y AGUACATE

INGREDIENTES

- 2 aguacates maduros
- 1 plátano maduro
- ¼ de vasito de leche (de vaca, de coco, de almendra) o hasta conseguir la consistencia deseada
- 1 pizca de canela en polvo
- ½ cucharita de extracto de vainilla (o de almendra, avellana...)
- 1 pizca de sal
- 1 dátil

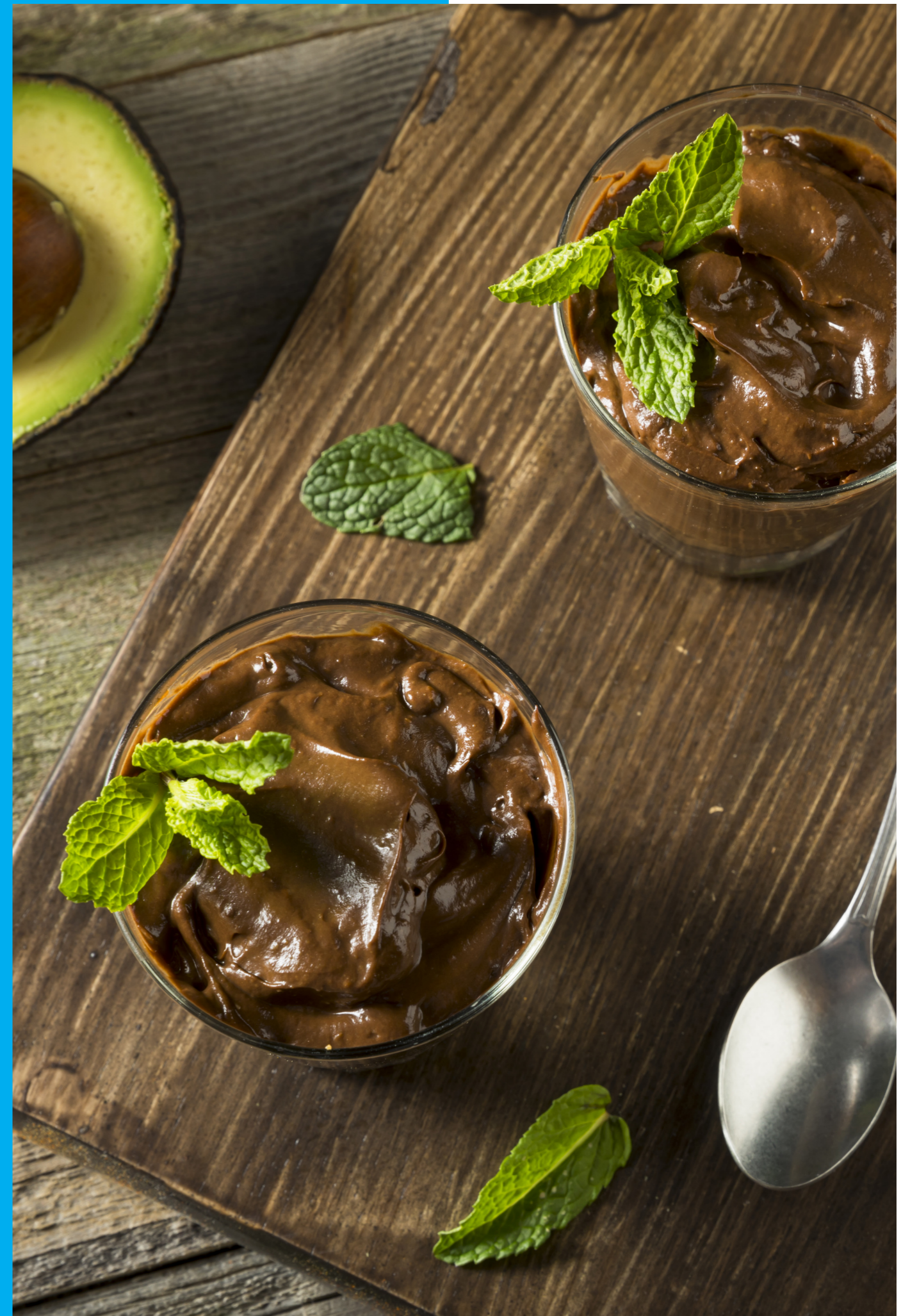
ELABORACIÓN

Pela el aguacate y el plátano.

Pon todos los ingredientes del postre en la batidora o procesador de alimentos y bate todo bien hasta que la mezcla esté bien integrada.

Divide el postre en cuencos o vasitos individuales.

Para servir, decora con nibs de cacao, bayas (arándano, mora, frambuesa...), frutos secos o una combinación de lo que más te apetezca.



Entidad colaboradora



Participa



TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

para gente muy ocupada



Junta de Andalucía
Consejería de Agricultura, Ganadería,
Pesca y Desarrollo Sostenible



IEAMED
Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea