


Hummus de calabacín y aguacate



 4-5 personas

 15 minutos



- 1 calabacín mediano
- 1 aguacate mediano
- 125 g de garbanzos cocidos
- 4 cdas. de tahini (crema de sésamo tostado)
- 1-2 cdas. de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de 1 limón.
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal

Opcional: cilantro o perejil fresco picado

Crudité para acompañar: zanahoria, calabacín, pepino, rabanitos... ilo que más te apetezca!

1. Hervir el calabacín troceado, 5-10 minutos en agua.
2. Triturar todos los ingredientes con una batidora, hasta conseguir una textura cremosa.
3. Cortar los crudité a bastones o rodajas.
4. Servir el hummus, ¡y listo!


(1 ración)

Energía:.....163 kcal
Grasas:12.0 g
Hidratos de carbono:12.0 g
Fibra:4.6 g
Azúcares:2.1 g
Proteínas:4.6 g

Manzana asada con kéfir



 1 persona

 5 minutos



- 1 manzana mediana
 - 125 g de kéfir de vaca o cabra
 - 1 cdta de canela
 - 20 gr de semillas de calabaza
- Opcional:** 1 cdta de cardamomo

1. Pelar y cortar la manzana a cubos. Añadir la canela y el cardamomo, y mezclar bien.
2. Cocer en el microondas a máxima potencia durante 2 minutos, hasta que esté blanda.
3. En un bol, servir el kéfir con la manzana y las semillas de calabaza, ¡y listo!


(1 ración)

Energía.....	285 kcal
Proteínas	12 g
Hidratos de carbono.....	30 g
Azúcares	21 g
Grasas	14 g
Fibra.....	6 g

Bolitas de dáttil, chíá y crema decacahuete



 8 raciones

 30 minutos



- 6 - 7 dátiles Medjool
- 90 g garbanzos cocidos (enjuagados y bien escurridos)
- 35 g crema de cacahuete
- 25 g semillas de chíá
- 30 g copos de avena sin gluten
- 20 g semillas de calabaza
- 1 cda cacao puro
- 1 cdta canela
- 1 pizca sal

1. Con una batidora, triturar los dátiles junto a la crema de cacahuete, la canela y la sal hasta formar una pasta homogénea.
2. Añadir los garbanzos y volver a triturar, hasta que quede una crema lo más fina posible.
3. Incorporar la avena, las semillas y el cacao. Volver a triturar.
4. Formar 8 bolitas y enfriar 20 minutos en la nevera para que se asienten. Servir, ¡y listo!


(1 ración)

Energía.....142 kcal
Proteínas 4,5 g
Hidratos de carbono22,7 g
Azúcares13,4 g
Grasas 5,1 g
Fibra4,4 g

Crackers de semillas



 6 raciones

 30 minutos



- 2 huevos medianos
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de almendras molidas
- 25 g de semillas de chía
- 25 g de pipas de girasol sin sal
- 25 g de semillas de sésamo

Especias al gusto: orégano, romero, pimienta y sal

1. Precalentar el horno a 180 °C con calor arriba y abajo.
2. En un bol, batir los huevos, añadir el resto de los ingredientes y mezclar hasta conseguir una masa.
3. En una bandeja de horno sobre un papel vegetal, colocar la masa y poner otro papel vegetal por encima. Aplanar con un rodillo de forma que quede una masa fina.
4. Hacer cortes en la masa en rectángulos de 2-3 cm y meter en el horno durante 20 minutos, hasta que se doren.
5. Acompañar con queso cottage o hummus, ¡y listo!

(1 ración)

Energía.....264 kcal

Proteínas 9,7 g

Hidratos de carbono 9,1 g

Azúcares 1,3 g


Grasas 22,6 g

Fibra..... 5,4 g

Mugcake proteico de cacao



 1 persona

 5 minutos



- 1 huevo
- 1/2 plátano maduro
- 1 cda de cacao puro desgrasado
- 2 cdas de harina de avena sin gluten
- 1/2 cda de levadura en polvo
- 1 onza de chocolate negro 85%
- 2-3 nueces

1. Triturar el plátano y mezclar en una taza con el huevo, el cacao, la harina y la levadura.
2. Añadir la onza de chocolate y las nueces, picadas.
3. Cocinar al microondas durante 1 minuto a máxima potencia, ¡y listo!

(1 ración)

Energía.....	348 kcal
Proteínas	12,9 g
Hidratos de carbono	36,1 g
Azúcares	10,7 g
Grasas	18,5 g
Fibra	6,4 g

Galletas de almendra



8 galletas



25 minutos



- 4 dátiles
- 100 g de almendra molida
- 100 g de harina de arroz integral
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

1. Precalentar el horno a 200 °C con calor arriba y abajo.
2. Remojar los dátiles en agua durante 10 minutos. Retirar el agua y triturar los dátiles (sin hueso) hasta obtener una pasta cremosa.
3. Mezclar la almendra y la harina de arroz e ir incorporando poco a poco la pasta de dátil y el aceite. Amasar hasta conseguir una bola.
4. Extender la masa con un rodillo y dar forma a las galletas; puedes ayudarte de un vaso.
5. Hornear durante 15 minutos, ¡y listo!

(1 ración)

Energía.....	145 kcal
Proteínas	3,7 g
Hidratos de carbono.....	16,8 g
Azúcares	4,1 g
Grasas	7,7 g
Fibra.....	2,6 g