

Propuesta de Menú para el Retiro Online Semana Santa 2020

	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO		Bol de crema de Arroz integral con semillas y fruta del tiempo	Granola con yogurt y Fruta del tiempo	Bol de porridge de mijo y chíá con frutos secos y fruta del tiempo
COMIDA		Ensalada árabe Cous-cous de garbanzos con verduras multicolor	Ensalada Multicolor 1 Quiche de Verduras	Ensalada Multicolor 2 Lentejas Thai con acelgas Arroz cocido especiado
CENA	Crema de lentejas rojas, apio y coco Verduras al vapor	Crema de espinacas y apio Paté vegetal	Sopa de miso con verduras y fideos de arroz	

**Por favor, tened en cuenta que esta lista está creada en base a recetas para 4 personas.*

Ingredientes necesarios:

Te invitamos a que utilices ingredientes de temporada, proximidad y ecológicos en la medida de tus posibilidades. Adapta esta propuesta a tus preferencias e intolerancias y a los ingredientes que dispones. Por estos días te invitamos a evitar el consumo de animales e intoxicantes.

Copos de Avena	½ kg.
Harina integral de espelta	1kg
Levadura de cerveza	150gr
Lentejas rojas crudas	500gr
Garbanzos cocidos	500gr
Azucar Moreno o melaza.	1kg
Huevos o harina de garbanzos	4
Queso pref. Cabra, oveja o vegano	150gr
Pasas	250gr
Avellanas o almendras	250gr
Nueces	250gr
Semillas de calabaza	100gr
Aceite de oliva	1 litro
Arroz integral	1kg
Leche de Avena o arroz	2 litro
Yogurt pref. Cabra, oveja o soja	4.
Fruta del tiempo variada	8 rac.
Mijo	500gr
Chia	250gr
Escarola u otras hojas verdes	1
manojos de espinacas	1

Acelgas manojo	2
Lombarda	1
Remolacha	1
Zanahoria	5
Puerro	3
Ajos	5
Pimiento verde	1
Pimiento rojo	1
Calabaza	1
Brócoli	1
tomates	2
Calabacín	5
Cebolla roja	6
tallos de apio	5
patatas pequeñas	8
Manzana	3
Naranjas	2
Jengibre fresco	1
Dátiles	250gr
Menta fresca	
couscous	500gr
tira de alga kombu o wakame	1
Salsa de tomate	1
Salsa de soja	1
Lata (400cc) de leche de coco	1
Caldo de verduras	1
Tofu a cuadraditos	250gr
Fideos de arroz	250gr
Miso en pasta	1
Masa madre o levadura	1

Espicias: Canela, Jengibre molido, nuez moscada, comino, coriandro, cúrcuma, garam masala, as al Hanout (especias para cocer el cous-cous), pimienta negra.

Recetas para explorar la Alimentación Consciente

Queremos compartirte algunas recetas para explorar la Alimentación Consciente.

Aquí encontrarás las recetas del menú que proponemos para el Retiro Online y algunas más.

Paté Hummus

INGREDIENTES 250gr de garbanzos cocidos, 1 c.s. de tahin, 1 limón (zumo), 1 diente de ajo, 1 c.s. de aceite de oliva virgen extra, Un poco de agua (opcional), 1 c.s. de yogur natural (opcional), sal, pimentón rojo (para decorar, con aceite de oliva), Semillas de sésamo (para decorar).

PREPARACIÓN Introducir todos los ingredientes de base en un recipiente. Triturar con la batidora hasta obtener una textura homogénea y cremosa. emplatar y decorar con pimentón rojo y semillas de sésamo.

Ensalada Multicolor 1

INGREDIENTES Escarola u otras hojas verdes (rúcula, canónigos, lechuga, kale), col rallada o lombarda rallada, manzana rallada, zanahoria rallada, apio de bola rallado o tallo de apio picado fino, cebolla roja, levadura de cerveza, sal o tamari, pipas de calabaza y aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN Mezclar al gusto.

Ensalada Multicolor 2

INGREDIENTES Escarola u otras hojas verdes (rúcula, canónigos, lechuga, kale...), lombarda rallada, manzana rallada, zanahoria rallada, queso a daditos, nueces, pasas, aceite de oliva virgen extra, albahaca fresca picada fina (o hierbabuena o perejil o menta), sal.

PREPARACIÓN Mezclar al gusto.

Ensalada Árabe

INGREDIENTES Escarola u otras hojas verdes (rúcula, canónigos, lechuga, kale...), lombarda rallada, remolacha a cuadraditos, zanahoria rallada,

naranja, jengibre fresco picado fino, dátiles, Menta fresca, canela, cominos, aceite de oliva virgen extra y Sal.

PREPARACIÓN Mezclar al gusto.

Ensalada Coleslaw

INGREDIENTES Col blanca rallada (o mitad blanca, mitad morada), zanahoria rallada, manzanas a trocitos, c.s. veganesa, cebolla picada fina (opcional), c.s. crema agria (opcional), Mostaza de Dijon, vinagre, Sal, pimienta negra.

PREPARACIÓN Mezclar al gusto.

Taboulé Oriental

INGREDIENTES 1 vaso de cous-cous integral (o quinoa u otro cereal cocido), 3 tomates, 1 cebolla, 1 calabacín rallado, 1 vaso aceite oliva, 1 manojo perejil o albahaca fresca, 1 manojo menta fresca, zumo de 2 limones, Sal, 1 c.p. comino molido + canela + pimienta negra (a partes iguales) * Opcional: pepino rallado, aceitunas, alcaparras.

PREPARACIÓN Cocer el cous-cous integral: 1 volumen de cous-cous por 1 volumen de agua o caldo de verduras, con especias Ras al hanout, sal y un chorrito de aceite de oliva. Cortar los tomates a cuadraditos y poner en un bol.. Cortar las cebollas picadas finas y mezclar con el tomate. Añadir el vaso de aceite oliva, el perejil o albahaca fresca o menta picados fino al cous-cous cocido, ya enfriado, y a las hortalizas crudas. Añadir el zumo de los limones y sal al gusto. Echar las especias a partes iguales: comino molido, canela y pimienta negra. * Opcional: calabacín rallado, pepino rallado, aceitunas.

Crema de Calabaza

INGREDIENTES 3 cucharas de aceite de oliva virgen extra, 1 cebolla pelada y picada, 1 calabaza potimarron (o cacahuete) pelada y troceada en cubitos, 2 patatas medianas (sust mijo cocido), 1 c.p. de coriandro en polvo, 1 c.p. de curry en polvo (opcional), sal, pimienta negra, 1 litro de agua o caldo vegetal, 1 lata de leche de coco (opcional), Zumo de jengibre fresco rallado.

PREPARACIÓN Sofreír en el aceite la cebolla y dorar unos minutos. Añadir las especias y cocinar durante minuto. Añadir las patatas, la calabaza y dorar unos segundos. Añadir el agua o caldo vegetal y llevar a ebullición. Dejar al fuego y cocinar unos minutos o hasta que las verduras estén cocidas. Añadir la leche de coco y zumo de jengibre rallado (al gusto, opcional). batir todo y rectificar de sal.

Crema De coliflor White Velvet

INGREDIENTES ½ Coliflor troceada, 1 calabacín pelado y cortado en rodajas, 1 cebolla, 1 patata mediana, 1 tallo de apio con hojas, 1 litro agua o caldo de verduras, 2 c.s. Aceite de oliva virgen extra, 2 Nuez moscada, sal y pimienta negra.

PREPARACIÓN Sofreír la cebolla hasta que esté tierna. Añadir el calabacín y el tallo de apio y seguir sofriendo unos minutos más. Añadir la patata troceada, que casque, y la coliflor en ramitos. Echar el agua o caldo de verduras con las especias y llevar a ebullición. Dejar cocer unos minutos, hasta que esté todo blando, sin pasarse. Triturar con la batidora hasta que quede una textura suave y homogénea. Salpimentar al gusto.

Crema de Espinacas y Apio

INGREDIENTES 8 patatas pequeñas, 1 calabacín, 2 tallos de apio, 1 cebolla, 1 manojo de espinacas, 1.5 l agua o caldo de verduras, Aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta negra.

PREPARACIÓN Sofreír la cebolla picada fina, hasta que esté blandita. Añadir el tallo de apio y seguir sofriendo unos minutos más. Luego hacer lo mismo con el calabacín. Cascar las patatas y añadirlas a las verduras. Echar el agua o caldo de verduras que cubra todo y dejar cocer unos

minutos, hasta que las patatas estén blandas. Los últimos cinco minutos echar las espinacas, para que se cuezan sólo ligeramente. Triturar todo con la batidora hasta obtener una textura homogénea y cremosa. Salpimentar al gusto.

Crema de lentejas rojas, apio y coco

INGREDIENTES 200g de lentejas rojas, 3 c.s. aceite de oliva virgen extra, 1 cebolla picada, 1 chile rojo picado (opcional), ½ c.p. cúrcuma, 1 tallo de apio, 1 lata (cc) de leche de coco, 2 chalotas picadas, 1 hojas de laurel, 1 litro de agua o caldo de verduras, 1 c.p. semillas de mostaza negra Sal

PREPARACIÓN Sofreír la cebolla y chalotas en el aceite, con la cúrcuma y la mostaza negra. Cuando esté transparente, añadir el tallo de apio y sofreír unos minutos más. Después añadir las lentejas rojas (previamente lavadas) y el agua, junto con el resto de especias, y dejar unos minutos, hasta que se queden blandas. Al final, añadir la leche de coco y salpimentar al gusto.

Crema de Remolacha

INGREDIENTES 2 cebollas, 2 remolachas, ½ taza de quinoa, aceite de oliva virgen extra, Cúrcuma, jengibre en polvo, comino en polvo, sal, pimienta negra, 1 hoja laurel, 1 litro de agua o caldo vegetal.

PREPARACIÓN Poner a remojo la quinoa al menos media hora antes. Pochar la cebolla. Echar la remolacha troceada. ertir el agua o caldo y todas las especias. Cocer unos minutos y después, añadir la quinoa para que siga cociendo al menos minutos más, hasta que todo esté tierno. Batir bien hasta que la crema quede homogénea y suave.

Couscous de Garbanzos con Verduras multicolor

INGREDIENTES 2 vasos de couscous, 400gr. garbanzos cocidos, 3 ajos, 2 cebollas, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 zanahoria, ¼ de calabaza, ½ brócoli, 1 calabacín, 2 tomates, Especias (opcionales, las que se quieran o tengan), ½

c.p.coriandro molido, ½ c.p.comino molido, ½ c.p.jengibre molido, ½ c.p.cúrcuma, ½ c.p.garam masala, ½ c.p. Ras al anout (especies para cocer el couscous), 1 toque de canela, 1 puñado de pasas sultanas, sal, pimienta negra, Aceite de oliva virgen extr.

PREPARACIÓN Cocer el couscous en agua o caldo de verduras, proporción cereal agua, con especias Ras al hanout, sal, aceite y un ajo. Hervir el agua y verter el couscous y las pasas. Tapar y apagar el fuego. Dejar unos minutos que se absorba todo el líquido y luego remover el couscous con un tenedor y volver a tapar unos minutos más, hasta que se esponje. Sofreír los ajos y las cebollas, con las especias (excepto la canela, ue se echa al final). Luego añadir el resto de verduras y seguir sofrriendo, en cuadraditos, de más duras a más tiernas. Al final, cuando estén tiernas, mezclarlas con los garbanzos ya cocidos previamente. Salpimentar todo al gusto y servir con el couscous al lado o con las verduras por encima.

Lentejas Thai con Acelgas

INGREDIENTES 300gr.lentejas (pardinas o coral, 2 ajos, un trozo de jengibre de 2 cm. 1 puerro, 1 zanahoria, 1 manojo de acelgas (u otra hoja verde, como ale o espinacas),2 tallos de apio tira de alga ombu, salsa de tomate, salsa de soja, ½ c.p. coriandro molido, ½ c.p. fenogreco molido, ½ c.p. comino molido, aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta negra, 1 litro de agua o caldo de verduras cayena (opcional).

PREPARACIÓN Poner a remojo una hora las lentejas. Poner a remojo el alga ombu. Sofreír los ajos y jengibre, picados muy finos, junto con las especias molidas. Añadir el puerro picado fino y sofreír unos minutos, hasta que se ablande. Añadir la zanahoria a medias lunas, el apio y los tallos de las acelgas cortados finos y seguir sofrriendo. Añadir las lentejas y el agua o el caldo de verduras, junto con el alga y la cayena (opcional), y dejar cocer unos minutos o hasta que las lentejas estén en su punto. Añadir la salsa de tomate y la salsa de soja al gusto.

Alubias Rojas Guisadas con Calabaza

INGREDIENTES 400gr. alubias rojas cocidas, ¼ calabaza, 1 zanahoria, 2 cebollas, 1 puerro, 1 pimienta verde, ¼ col blanca rallada, 3 ajos, 1 trozo de jengibre de 2.5 cm., ¼ picado fino, ½ c.p. pimienta negra, ½ c.p. cúrcuma, ½ c.p. comino, ½ c.p. coriandro molido, ½ c.p. pimentón rojo, 1 vaso de tomate triturado (o natural rallado), 1 hoja de laurel, Aceite de oliva virgen extra, sal, 1 cayena (opcional), ½ c.p. semillas de mostaza (opcional).

PREPARACIÓN Calentar el aceite de oliva y agregar las semillas de mostaza (opcional). Cuando exploten, añadir las cebollas picadas finas y un poco de sal. Remover y dejar ue se ablanden las cebollas. Luego añadir el jengibre y el ajo picados muy finos, y la cúrcuma, el comino y el coriandro molidos. Añadir el puerro, la calabaza cortada a cubitos, la zanahoria cortada a medias lunas finas y el pimienta a trocitos y seguir sofrriendo unos minutos más. Añadir la col blanca rallada y el tomate triturado y dejar hacerse unos minutos. Cuando todo esté tierno, añadir el pimentón rojo, la pimienta negra y la cayena (opcional). Si se desea más líquido, añadir un poco de agua o caldo vegetal con la hoja de laurel y dejar unos minutos cocer todo junto. Luego agregar las alubias rojas y dejar que se ligue todo junto. Si se desea más seco, añadir las alubias rojas al sofrito de verduras y mezclar todo bien. Servir con hojas de coriandro fresco picadas finamente por encima.

Sopa de Miso con Verduras

INGREDIENTES 1 zanahoria, 1 cebolleta o puerro, 1 calabacín, 1 tallo de apio, Tofu a cuadraditos, fideos de arroz o soba (opcional,) 1 c.s. miso en pasta, 1 litro de agua o caldo de verduras, sal, aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN Cortar las verduras de temporada al gusto y poner en el agua o caldo de verduras a hervir hasta que estén tiernas. Echar los fideos para que se cuezan el tiempo necesario (indicado en el paquete) y los cuadraditos de tofu, para que se cuezan también unos minutos. Una vez apagado el fuego y antes de servir, diluir el miso en un poco del caldo caliente y añadir a la sopa. Aliñar con un poco de aceite de oliva y salpimentar al gusto.

Sopa Vichyssoise

INGREDIENTES 3 puerros, 2 cebollas, 2 patatas, * Nata o leche evaporada (opcional,) 1 litro de agua o caldo de verduras, coriandro molido, nuez moscada, sal, pimienta negra, aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN Pochar la cebolla y los puerros. Añadir las patatas troceadas (que casquen al cortarlas). Vertir el agua o caldo de verduras. Añadir las especias. Cocer unos 20 minutos o hasta que esté todo tierno. Batir hasta que quede una textura suave y homogénea.

Verduras al Papillote

INGREDIENTES 2 patatas, 2 berenjenas, 2 calabacines, 2 cebollas, 2 pimientos rojos, aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta.

PREPARACIÓN Cortar a rodajas las patatas, las berenjenas, las cebollas y los calabacines, del grosor de un dedo. Cortar a tiras los pimientos rojos. Aceitar y salpimentar todo bien, masajeando para que se empapen bien todas las verduras. Colocarlas a capas en la bandeja de horno, previamente engrasada. Tapar bien con papel vegetal humedecido y que cierre herméticamente la fuente para hacer efecto vapor, manteniendo las verduras su jugo. Hornear a 1C unos minutos o hasta que se pinchen las verduras y estén tiernas.

Polenta Con Verduras Al Horno

INGREDIENTES 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 calabacín, 1 puerro, 250 gr. champiñones, 400 gr. tomate triturado, * Soja texturizada (opcional), 1 cup de polenta, 1 cup de agua o caldo de verduras, 1 cup de leche vegetal, Aceite de oliva virgen extra, Pimienta negra, Nuez moscad,a Orégano, Pebrella, Sal.

PREPARACIÓN Sofreír las verduras poco a poco, empezando por la cebolla, hasta que se quede transparente. Luego añadir el puerro, los pimientos y el calabacín durante unos minutos. Añadir los champiñones a láminas (sin la piel del sombrero del champiñón) y las hierbas aromáticas (y la soja

texturizada, si se quiere añadir, previamente remojada al menos una hora en agua con un chorrito de tamari). Echar el tomate triturado y dejar que se cueza todo junto, condimentado con hierbas y especias, según la intensidad del sabor que se desee. Aparte, cocer la polenta con el agua/caldo de verduras y la leche vegetal, sal, pimienta negra, nuez moscada y un chorrito de aceite de oliva. Remover a menudo, para que no se pegue, hasta que alcance una consistencia ni muy líquida ni muy sólida, cremosa, pues al final se endurecerá. Si hiciera falta porque se quede muy seca, echar más agua si la consistencia es demasiado densa. Verter la masa de polenta cocida en una bandeja de horno engrasada y extenderla uniformemente. Hornear con las verduras vertidas por encima de forma homogénea. Opcional: queso rallado para decorar por encima.

Hamburguesas de Avena con Zanahoria, Brócoli y Calabacín

INGREDIENTES 1 vaso de copos de avena, 1 cebolla, 1 zanahoria rallada, 9 calabacín, 9 brócoli, 5 gr. nueces peladas y troceadas, 110 gr.Tofu natural, 9 c.p.Coriandro en polvo, 9 c.p.jengibre en polvo, ¾ c.p.Comino en polvo, sal, pimienta negra y aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN Cocer los copos de avena en 1 vaso y medio de agua o caldo de verduras hasta que estén blandos y no queden con líquido y reservar.Sofreír la cebolla hasta que esté transparente, junto con las especias en polvo. Añadir la zanahoria rallada, el calabacín rallado y el brócoli (triturado a modo de cus-cús) y sofreír unos minutos más. Mezclar las verduras sofridas con los copos de avena cocidos. Freir el tofu en lonchas durante unos minutos por cada lado hasta que se dore. Luego triturarlo muy fino. Añadir el tofu y las nueces a toda la mezcla de avena con verduras. . Salpimentar y echar más especias, si fuera necesario. Amasar bien hasta que todo quede homogéneamente mezclado. Dar forma de albóndigas o hamburguesas. Se pueden hornear (unos minutos a 180C) hasta que se doren, pincel ándolas previamente con aceite de oliva por encima y en la bandeja del horno también, o freír (están más sabrosas, aunque son más pesadas).

Tortilla Verde De Calabacín, Cebolla, Puerro Y Espinacas

INGREDIENTES 1 cebolla, 1 puerro, 2 calabacines, 1 puñado de espinacas frescas, 4 huevos, sal, aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN Sofreír la cebolla unos minutos. Añadir el puerro y continuar sofriendo hasta que se quede todo bien pochado y reservarlo aparte. Sofreír el calabacín hasta que quede tierno. En los últimos 3 minutos añadir las espinacas para que se ablanden ligeramente. Batir los huevos con la sal y mezclar con todas las verduras. Cuajar la mezcla en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva, para que no se pegue.

Lasaña De Seitán/Tofu/Soja Texturizada

INGREDIENTES ½ cebolla, 1 tallos de apio, ½ zanahoria, ½ pimiento verde, ½ pimiento rojo, ½ calabacín, ½ manojo de espinacas frescas, 300 gr. tomate triturado, 125 gr. de tofu o seitán o soja texturizada remojada en tamari, 125 gr. pasta de lasaña (con o sin gluten),. pimentón rojo al gusto, orégano al gusto, sal, pimienta negra, laurel, pebrella, tomillo, romero, Para la bechamel: 2 c.s. harina de arroz o de maíz ½ l. leche vegetal, aceite de oliva virgen extra, nuez moscada, sal, pimienta negra.

PREPARACIÓN Sofreír la cebolla, el apio, la zanahoria, el picadillo de tofu o seitán o soja texturizada remojada (todo picado fino en el robot de cocina). Añadir el pimiento verde y rojo picados fino y el calabacín rallado. Condimentar con pimentón rojo, orégano, sal, pimienta negra, laurel, pebrella, tomillo, romero (lo que se tenga y quiera echar de hierbas aromáticas). Añadir el tomate triturado y dejar cocer unos minutos, hasta que empiece a saltar el tomate. Escaldar las espinacas frescas 1 minuto en agua hirviendo. Para la bechamel, diluir en frío la harina de arroz o de maíz en la leche vegetal, con un chorro del aceite de oliva, la nuez moscada, sal y pimienta negra, y dejar cocer unos 15 minutos, hasta que vaya espesando, sin llegar a ser ni muy líquida ni muy sólida. Montar a capas la lasaña en una bandeja de horno engrasada, siendo la primera capa la bechamel, luego la salsa de tomate con verduras – placa de pasta – espinacas con bechamel – salsa de tomate con verduras – placa de pasta y acabar con la bechamel y queso rallado por encima (opcional). 8.

Hornear unos 30 minutos a 180°C, hasta que se vea ya cocinada y que huele a hecha.

Quiche De Verduras receta para 6 raciones

INGREDIENTES 1 cebolla, 1 calabacín, 1 zanahoria, 1 puerro o 1 hinojo, 3 hojas de acelga, 1 manzana, 4 huevos (versión vegana: harina de garbanzo con agua, proporción 4 cucharadas harina / 8 cucharadas agua), 200 ml leche vegetal o nata, nuez moscada, sal, pimienta, Para la BASE de Masa quebrada: 250 gr. harina, ¾ vaso de aceite suave, 2 c.s. agua templada, ½ c.p. bicarbonato, sal.

PREPARACIÓN Se sofríen todas las verduras, por orden de más duras a más blandas, y se reservan aparte. Se bate el huevo (o la harina de garbanzo con el agua, en la versión vegana) y se mezcla con la nata. La base se hace como una masa quebrada mezclando todos los ingredientes y amasándolos brevemente, para que quede crujiente la masa quebrada. Se extiende la masa uniformemente en un molde circular engrasado y enharinado previamente, se pincha en toda la superficie con un tenedor y se hornea sola unos 15 minutos a 180°C. Luego verter encima las verduras pochadas y hornear unos 20 min. más, hasta que esté hecha y cuajada, con buen olor. Dejar enfriar y tomar tibia.

Granola Casa Cuadrau receta para bandeja de horno

INGREDIENTES 2 cup sirope de arroz o de ágave, 3 cup agua caliente (para disolver el sirope), 3 cup aceite de girasol, 3 kg copos de avena, 3 cup almendras, avellanas, nueces, etc., 1.5 cup semillas de girasol, 1.5 cup semillas de calabaza, 4 cup pasas sultanas o dátiles o frutas secas a trocitos, 2 cup coco deshidratado, 5 cup trigo sarraceno activado, 1 c.s. canela en polvo (o vainilla).

PREPARACIÓN Disolver el sirope de arroz en agua caliente y añadir el aceite de girasol. Mezclar bien todo. Rociar los copos de avena, almendras y semillas de girasol y calabaza y llevar al horno en bandejas grandes, bien extendido, que no sea mucho el volumen. Hornear aprox. 45 minutos a 120 °C, removiendo a menudo, para que se dore

homogéneamente, vigilando que no se queme. Cuando ya esté todo tostado y con buen olor, sacar del horno, añadir la canela, las pasas o dátiles o frutas secas, el coco y el trigo sarraceno activado. Mezclar bien y dejar que se enfríe bien antes de envasar. El trigo sarraceno activado se hace germinando trigo sarraceno durante 2 ó 3 días y luego deshidratándolo las horas necesarias hasta que quede bien seco y crujiente.

Galletas de Avena

12 galletas

INGREDIENTES 3 tazas de copos de avena,
3/4 taza de harina integral de trigo, 3/4 taza de azúcar moreno o sirope de arroz, 1/3 taza de pasas, 1/3 taza de avellanas o almendras o nueces (o el fruto seco que se quiera), 1/2 c.p. canela, 1/2 c.p. jengibre molido, 1/2 c.p. nuez moscada, 1/2 c.p. levadura en polvo o bicarbonato sódico
3/4 taza aceite de oliva (o un poco más)
3/4 taza agua (o un poco menos, para que queden más crujientes)

PREPARACIÓN Mezclar todos los ingredientes y amasar ligeramente, hasta que quede un poco compacta la masa. Mojarse las manos y formar las galletas en forma de bolitas, humedeciéndolas ligeramente por fuera, para que quede una capa crujiente externamente. Hornear a 200C entre 12 y 15 minutos, aproximadamente, hasta que se vea que están hechas y huelen rico.

Bizcocho De Zanahoria

receta para 10 raciones

INGREDIENTES 300 gr. harina (espelta, arroz, trigo...) 100 gr. azúcar integral, 3 huevos batidos, 80 gr. aceite (girasol + oliva, 1:1) o ghee, 4 vasos zanahoria rallada, 1/2 vaso nueces picadas, 5 dátiles picados o pasas, Jengibres de gominola picados, Jengibre en polvo, Canela, Nuez moscada, 1 c.p. bicarbonato, * Opcional: zumo de una naranja + medio limón, * Opcional: 1/4 vaso leche.

PREPARACIÓN Mezclar todos los ingredientes líquidos por un lado y los sólidos por otro. Unir y mezclar bien, hasta que quede una masa homogénea. Hornear 180°C – 60 min.

