



RECEITA TAVELANO RIO

Tavelano

PASTA HAWAIANA

INGREDIENTES

Penne de maíz El Dorado / 240 g
Piña natural o en conserva / 180 g
Zanahoria rallada / 100 g
Cebollín / 40 g
Yogur natural hecho en casa con Yogustart / 20 g
Mostaza Orgánica Eden / 5 g
Jugo de piña / 10 ml
Vinagre de manzana Manare / 5 ml
Cebolla en polvo / 5 g
Sal y pimienta Positiv al gusto
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Dificultad: Fácil
Tiempo total 40 m
Elaboración 15 m
Cocción 25 m

Cocer la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Una vez que este lista, escurrir y reservar.

Mientras tanto, preparar todos los ingredientes: cortar la piña en pequeños bocados, rallar la zanahoria y picar el cebollín.

Para el armado del aliño, en un cuenco mezclar el yogur natural, la mostaza, el jugo de piña, la cebolla en polvo, el vinagre de manzana, la sal y la pimienta e integrar hasta tener una salsa homogénea. En un cuenco, volcar las verduras, la pasta, el aliño y revolver con ayuda de una cuchara para que todos los ingredientes se impregnen con la salsa.

Reservar en el refrigerador hasta el momento de consumir. Al servir, unos hilos de aceite de oliva y unas vueltas de pimienta negra recién molida.



GRANIZADO DE SANDÍA LIMÓN

INGREDIENTES

Para 2 personas

Sandía sin pepitas 250 g

Hielo en cubos 150 g

Azúcar Rubia Orgánica Native 25 g

Limón 1

Hojas de menta fresca al gusto

PREPARACIÓN

Dificultad: Fácil

Tiempo total 10 m

Elaboración 10 m

Reposo 4 h

Cortamos la sandía en cubos y, si tiene pepitas, las retiramos. Dejamos en el congelador durante unas cuatro horas. Mientras tanto exprimimos el limón y reservamos su jugo. Lavamos y secamos las hojas de menta. También podemos decorar el borde de los vasos con azúcar.

Introducimos la sandía congelada en el vaso de un robot o batidora americana. Añadimos el hielo, el zumo de limón, las hojas de menta y el azúcar. Para un toque más ácido, podemos añadir la ralladura del limón. Trituramos hasta obtener textura de granizado, vertemos en los vasos y servimos inmediatamente.

RE
CE
TA
RIO *verano*

GAZPACHO

INGREDIENTES

Para 6 personas
Tomate pera 1 kg
Pimiento verde 1
Pepino 1
Dientes de ajo (2) o ajo en polvo los boldos
Aceite de oliva virgen Deleyda extra 50 ml
Pan duro 50 g
Agua 250 ml
Sal Atacama 5 g
Vinagre de manzana Ecosana 30 ml

PREPARACIÓN

Dificultad: Media
Tiempo total 15 m
Elaboración 15 m
Reposo 1 h

Troceamos todos los ingredientes y añadimos 50 ml de aceite de oliva, 250 ml de agua del refrigerador y 50 ml de vinagre de Jerez, triturando todo en la batidora. No es necesario pelar los tomates o los pimientos. Si tienes un robot tipo Thermomix puedes poner todos los ingredientes en el vaso y triturarlos a máxima velocidad durante 4 minutos para obtener una textura perfecta. Una vez triturado, pasamos el gazpacho resultante por el colador fino, apretando con un cucharón para que quede una crema sin pieles ni semillas y lo metemos en el refrigerador un par de horas para que enfríe bien.



SANDWICH DE ATÚN

INGREDIENTES

Para 2 unidades
Atún vegano Loma Linda
Mayonesa 75 ml
Cilantro fresco 75 ml
Cebolla morada 50 g
Pimiento rojo 50 g
Alcaparras Gourmet 2 cucharadas
Jugo de limón 2 cucharaditas
Sal Positiv
Pimienta negra molida Positiv
Pan de molde 4 rebanadas

PREPARACIÓN

Dificultad: Fácil
Tiempo total 5 m
Elaboración 5 m

Pica bien todas las verduras y mézclalas en un bowl, junto a dos latas pequeñas de atún, las alcaparras bien escurridas y la mayonesa.

Prueba la mezcla y echa sal y pimienta al gusto. Ten en cuenta que el atún lleva siempre sal, por lo que es importante probarlo todo antes que pasarse. Opcionalmente, puedes añadir también un poco de salsa picante.

Unta la mezcla entre dos rebanadas de pan de molde de tu elección y disfruta.



TOMATES RELLENOS

INGREDIENTES

- 150 g de cuscús Positiv
- 6 tomates
- 4 dl de agua
- 2 cucharadas de hierbabuena
- 2 cucharadas de perejil
- 1 pepino
- 1 cebolla
- 2 limones
- Aceite de oliva virgen Deleyda
- Sal Manare

PREPARACIÓN

Poner un cazo con 2 vasos de agua y un poco de sal a calentar. Extender el cuscús en una fuente y, cuando hierva el agua, volcarla sobre el cuscús, removiendo con un tenedor para que quede bien suelto.

Pelar y picar 2 tomates, el pepino y la cebolla en dados pequeños. Mezclar los tres ingredientes y añadir unas gotas de limón. Añadir la hierbabuena y el perejil picados, un chorrito de aceite, sal y pimienta. Remover muy bien y reservar en la nevera.

Cortar los tomates horizontalmente por la parte superior y vaciar con ayuda de un cuchillo y una cucharilla. Luego, rellenar con la preparación y decorar con unas hojas de hierbabuena.



SI TE GUSTA ESTE CONTENIDO, COMENTA Y
COMPARTE ;-)

HAZ TUS PREPARACIONES Y ETIQUETANOS!
EN FACEBOOK O INSTAGRAM

GRACIAS