

SMOOTHIES, TOSTADAS Y YOGURES SIN GLUTEN

SMOOTHIES

1. SMOOTHIE DE PLÁTANO Y FRAMBUESAS CONGELADAS

Ingredientes

- 1 plátano
- 1 taza de frambuesas congeladas
- 1 vaso de leche

Procedimiento

Pelamos y cortamos en dados el plátano. Lo ponemos en un vaso y le añadimos la leche. Batimos la mezcla hasta que se queden los trozos de fruta pequeños. Añadimos la frambuesa congelada y volvemos a batir.

2. SMOOTHIE DE PIÑA Y VAINILLA

Ingredientes

- ½ taza de piña cortada en trozos pequeños
- 1 vaso de leche
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- hielo picado

Procedimiento

Pelamos y cortamos en dados la fruta. Ponemos en un vaso las frutas y le añadimos la leche. Batimos la mezcla hasta que se queden los trozos de fruta pequeños. Añadimos el hielo picado y mezclamos hasta que la textura sea suave y homogénea.

3. SMOOTHIE DE FRESAS

Ingredientes

- 8 fresas
- 1 vaso de leche
- coco rallado sin azúcar
- hielo picado

Procedimiento

Pelamos y cortamos en dados la fruta. Ponemos en un vaso las frutas y le añadimos el vaso de leche. Batimos la mezcla hasta que se queden los trozos de fruta pequeños. Añadimos el hielo picado y mezclamos.

4. SMOOTHIE DE MELÓN

Ingredientes

- 1 rodaja de melón
- 1 vaso de leche
- hielo picado

Procedimiento

Pelamos y cortamos en dados la fruta. Ponemos en un vaso las frutas y le añadimos la leche sin lactosa. Batimos la mezcla hasta que se queden los trozos de fruta pequeños. Añadimos el hielo picado y mezclamos.

5. SMOOTHIE DE SANDÍA CONGELADA

Ingredientes

- 1 taza de sandía congelada cortada a trozos
- 1 vaso de leche

Procedimiento

Ponemos la sandía cortada y congelada en un vaso junto a la leche y lo batimos.

6. SMOOTHIE DE ARÁNDANOS

Ingredientes

- 150 gr de arándanos
- 1 vaso de leche
- hielo picado

Procedimiento

Ponemos en un vaso las frutas y le añadimos el vaso de leche. Batimos la mezcla hasta que se queden los trozos de fruta pequeños. Añadimos el hielo picado y mezclamos.

TOSTADAS

1. TOSTADA DE PAN DE MAÍZ CON AGUACATE Y QUESO FRESCO

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de maíz
- ½ aguacate maduro
- queso fresco
- 1 tomate pequeño

Procedimiento

Cortamos las dos rebanadas de pan y las tostamos. Cuando estén hechas las sacamos de la tostadora. Cortamos el aguacate y lo untamos como si fuera crema en ambas rebanadas. Cortamos el queso fresco y el tomate y lo colocamos encima del aguacate.

2. TOSTADA DE PAVO Y QUESO FRESCO

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan sin gluten
- queso fresco
- 4 lonchas de pavo >80%
- aceite de oliva virgen extra
- alcaparras
- pimienta negra molida

Procedimiento

Cortar las rebanadas de pan y tostarlas. Añadir un poco de aceite de oliva virgen extra.. Cortar el tomate en rodajas no muy gruesas. Escurrir el líquido del queso fresco y cortar en lonchas de más o menos el mismo tamaño. Colocar encima el queso, añadir pimienta negra. Poner encima las lonchas de pavo, doblándolas sobre sí mismas y añadir unas alcaparras escurridas.

3. TOSTADA CON AGUACATE, SALMÓN AHUMADO Y HUEVO DURO

Ingredientes

- dos rebanadas de pan de maíz
- ½ aguacate
- 100 gr de salmón ahumado laminado
- 1 huevo cocido
- pimienta negra molida

Procedimiento

Cortamos los aguacates y los podemos condimentar al gusto con sal, pimienta, aceite de oliva, etc o dejarlo tal cual. Tostamos las rebanadas de pan y las cubrimos con una cantidad generosa de aguacate. Cubrimos el aguacate con las lonchas de salmón ahumado. Pelamos el huevo duro y picamos, por separado, la clara de la yema. Esparcimos por encima.

4. TOSTADA DE TOMATE CON MOZZARELLA Y ALBAHACA

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de maíz
- 1 tomate
- mozzarella
- albahaca

Procedimiento

Cortamos las dos rebanadas de pan y las tostamos. Lavamos y cortamos el tomate en rodajas no muy grandes y hacemos lo mismo con la mozzarella. Montamos la tostada y añadimos por encima albahaca al gusto.

5. TOSTADA CON QUESO FUNDIDO Y TOMATES CONFITADOS

Ingredientes

- tomates cherry
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre de módena
- romero, orégano, guindilla, laurel o albahaca al gusto
- 2 rebanadas de pan de maíz o sin gluten
- queso curado

Procedimiento

Ponemos una sartén con aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente le añadimos los tomates bien lavados. Cocinamos unos 8-10 minutos a fuego medio hasta dorarse. 2 minutos antes de apagar el fuego añadimos el vinagre de módena y las especias. Lo cocinamos todo junto y retiramos. Dejamos templar.

Tostamos el pan en la misma sartén utilizada para los tomates.

Montamos la tostada, ponemos el queso y que se funda con el calor que desprende el pan. Añadimos los tomates.

6. TOSTADA DE ATÚN Y ORÉGANO

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de arroz o sin gluten

- aceite de oliva virgen extra
- atún en lata
- orégano

Procedimiento

Cortamos las rebanadas de pan y las tostamos. Cuando estén tostadas les ponemos aceite de oliva virgen extra al gusto. A continuación añadimos el atún y el orégano.

YOGURES

1. YOGUR CON FRESAS Y ALMENDRAS

Ingredientes

- 1 yogur natural
- 5-6 fresas
- 1 puñado de almendras (18-20gr)

2. YOGUR CON MANGO Y SEMILLAS DE GIRASOL

Ingredientes

- 1 yogur griego natural
- ½ mango
- 1 puñado pequeño de semillas de girasol

3. YOGUR CON KIWI Y ARÁNDANOS

Ingredientes

- 1 yogur natural
- 1 kiwi
- 1 puñado de arándanos

4. YOGUR GRIEGO CON NECTARINA Y NUECES DE MACADAMIA

Ingredientes

- 1 yogur griego
- 1 puñado de nueces de macadamia
- 1 nectarina

5. YOGUR CON ARÁNDANOS, NUECES Y CHOCOLATE PURO

Ingredientes

- 1 yogur griego
- 1 puñado de arándanos
- 1 puñado de chocolate puro
- 1 puñado de nueces

Procedimiento

Mezclamos el yogur con los arándanos y los batimos. Una vez mezclado lo añadimos a un bol junto a un puñado de nueces y chocolate puro.

6. YOGUR CON PLÁTANO Y CREMA DE CACAHUETE

Ingredientes

- 1 yogur natural
- 1 cucharada pequeña de crema de cacahuete 100%
- 1 plátano

Procedimiento

Ponemos el yogur en un bol y lo mezclamos con una cucharada de crema de cacahuete. Cuando esté todo homogéneo añadimos el plátano cortado en rodajas.