



pudding de chia:

Ingredientes (por ración): 2 cucharadas de postre de chia, $\frac{1}{4}$ de vaso de leche o bebida vegetal, una pizca de canela/vainilla y fruta variada. Ponemos en un vasito la chia con la canela y la leche o la bebida vegetal y removemos. Lo tapamos y lo dejamos en la nevera toda la noche. Al día siguiente lo tendremos como una gelatina y le podemos añadir la fruta que más nos guste.

Lomo a la mostaza:

Ingredientes (4pax): 8 filetes de lomo, 8 cucharadas de queso cremoso, 1 vaso de agua, 4 cuch de mostaza, sal, pimienta y aceite. Hacemos el lomo a la sartén con sal y pimienta. Mientras, cogemos un cazo y añadimos el queso crema, la mostaza, un poco de sal y el agua, y lo cocinamos a fuego lento removiendo hasta que se mezcle bien. Se vierte la salsa sobre el lomo y dejamos el fuego al mínimo unos 2 minutos. Servimos y listo.



Guacamole:

Ingredientes: 1 Aguacate, $\frac{1}{4}$ cebolla, $\frac{1}{4}$ de tomate, lima, cilantro y sal. Cortamos en trozos muy pequeñitos la cebolla y el tomate y los guardamos. Vaciamos el aguacate en un bol y los aplastamos con un tenedor. Le echamos un poquito de zumo de lima y añadimos el tomate y la cebolla picados, junto con cilantro (fresco bien picada, pero si no tenemos usaremos seco) y la sal y mezclamos bien. Lo podemos servir con nachos, palitos de verduras, tortitas, con pan o como acompañante de platos como fajitas.

