



Ensalada mejicana:

Ingredientes (4 pax): 2 tomates, 1 cebolla morada, un poco de cilantro, 1 bote pequeño de alubias pintas, una lata de maíz, 1 aguacate, aceite y sal, lima.

Escurre el maíz y las alubias rojas en el grifo. Pica el tomate, el aguacate, la cebolla y el cilantro.

En una ensaladera, volcamos las verduras picadas, el maíz y las alubias bien escurridas y aliñados, y por encima, agregamos un poco de jugo de lima.

Pasta con salsa de tomate seco:

Ingredientes: 60g pasta por persona, $\frac{1}{4}$ de puerro, $\frac{1}{2}$ cebolla, 4-5 tomates secos, 1 bote pequeño de tomate frito y aceite.

Hervimos la pasta según las instrucciones del fabricante y reservamos. Cortamos el puerro a rodajas y la cebolla muy finita, y las hacemos a fuego bajo hasta que se doren. Añadimos el tomate frito y dejamos unos 3 minutos.

Metemos en la batidora la salsa de tomate y verduras con el tomate seco y trituramos bien. Se la añadimos a nuestra pasta. Podemos añadir albahaca, orégano, parmesano, piñones... lo que más nos guste.



Tortitas de plátano:

Ingredientes: (4 pax) 4 plátanos, 2 huevos, 100g harina integral o de avena, una cucharada levadura y aceite.

Ponemos el plátano troceado, los huevos y la harina en el vaso de la batidora y trituramos todo hasta obtener una masa sin grumos.

Luego en una sartén pequeña con un poco de aceite, echamos 2 cucharadas de masa en forma de círculo y dejamos que se cocine.

Cuando empiecen a salir burbujas en la parte de arriba, damos la vuelta a la tortita y dejamos que se dore. Repetimos con toda la masa y listo. Podemos servir las con vainilla, canela, chocolate 85%, fruta, yogur natural, frutos secos... mi preferida es con yogur y fresas.

