



Crema de avellanas y cacao:

Ingredientes: 200g avellanas tostadas (u otro fruto seco como anacardos), 10 dátiles, 1 cuch cacao puro y un poco de leche o bebida vegetal

Ponemos en una batidora los frutos secos, y añadimos las dátiles (quitándoles el hueso), la cucharada de cacao y un chorrito de leche. Batimos bien, y si vemos que se nos queda muy espeso, añadimos un poco más de leche hasta conseguir textura crema.

La guardamos en un tarro en la nevera y tenemos nuestra crema de cacao casera sin azúcar.

Croquetas de coliflor:

Ingredientes: 1 coliflor pequeña, 1 cebolla, 2 huevos, 100g de queso rallado, pan rallado, sal y especias (pimienta, perejil...)

Lavamos y secamos la coliflor, y la rallamos con el rallador o la picamos en la batidora, y la ponemos en el microondas 8 minutos. Mientras picamos la cebolla. Cuando ya esté la coliflor añadimos la cebolla, el queso rallado, la sal y las especias y mezclamos bien. Batimos los huevos y los añadimos también, y poco a poco añadimos pan rallado hasta conseguir una textura de croqueta. Con una cuchara vamos haciendo croquetas y las colocamos en una bandeja de horno con papel vegetal. Las metemos en el horno precalentado a unos 200º unos 30 minutos, hasta que estén doradas y listo.



Cous cous con verduras y provolone:

Ingredientes 4 pax: 240g de cous cous, 1 cebolla, 1 calabacín, 1 queso provolone (o mozzarella, brie...), aceite y sal. Opcional: zumo de naranja y finas hierbas

Ponemos 4 tacitas de café de agua en una olla al fuego. Cuando rompa a hervir, apartarla, añadir el couscous y tajarla y dejar reposar. Por otro lado cortamos la cebolla y el calabacín a taquitos y los salteamos en una sartén con aceite hasta que estén hechas. Ponemos la verdura en un bol y añadimos el couscous hidratado. Cortamos el queso provolone a taquitos y lo doramos ligeramente, y lo añadimos al bol. Mezclamos bien y listo. Lo podemos acompañar con un aliño de zumo de naranja, aceite de oliva y especias.

