



## Pollo al curry con piña:

Ingredientes (4 pax): 4 filetes de pechuga, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 125g de piña, 2 cucharadas de curry en polvo, 2 cucharadas de nata para cocinar, sal, pimienta y aceite.

Cortamos los dientes de ajo y los picamos, así como la cebolla.

Cortamos la pechuga en dados de cerca de 2cm y la salpimentamos.

Troceamos la piña y la guardamos.

En una sartén echamos aceite y sofreímos la cebolla. Cuando esté pochada añadimos los ajos. Cuando estén dorados añadimos la piña y cocinamos unos 2-3 minutos, y agregamos el pollo, el curry y la nata, y dejamos cocinar a fuego lento unos 20 minutos. Para servir podemos acompañar de arroz o cous cous

## Patatas al chimichurri:

Ingredientes (4 pax): 2 patatas grandes, perejil, 1 diente de ajo, orégano, pimentón, pimienta, aceite y sal. Opcional; cayena

Pelamos las patatas y las cortamos en forma de bastones, y las extendemos en un papel de horno añadiendo aceite, pimentón, pimienta y sal y las horneamos a 185º unos 35 minutos.

Mientras, en una batidora trituramos el perejil y el ajo y lo pasamos a un bol, añadiendo aceite de oliva, orégano, sal y pimienta.

Servimos las patatas horneadas cubiertas con el chimichurri y corregimos de sal si es necesario



## Tarta de zanahoria sin azúcar:

Ingredientes: 200g harina integral, 4 huevos, 60g dátiles deshuesados, 60g aceite de oliva, 130g leche, 3 zanahorias, 1 sobre levadura, ½ cucharada de postre de canela y ¼ de jengibre.

Precalentar el horno a 180º. En la batidora picamos los dátiles y añadimos el aceite y la leche. Por otro lado rallar las zanahorias y mezclarlo con la mezcla anterior.

Agregamos la harina, la levadura y las especias. Ponemos la masa en un molde y horneamos 50 minutos. Para servirlo, podemos esparcir por encima una crema de queso con canela

