

CENA DE FIN DE AÑO

*Recetas sin gluten, a base de plantas
y deliciosas*



MENÚ

5

Galletas crocantes de Zanahoria

7

Dip de pimentón y Marañones (Cashews)

8

Dip de Kale con pesto de pistachos

11

Coliflor horneada con nueces especiadas y hierbas

13

Tartaleta de hongos

14

Papa criolla y repollitas de bruselas al horno

16

Galletas de harina de coco

19

Torta de jengibre con ingredientes sorpresa





Galletas crocantes de zanahoria

INGREDIENTES

4 cucharadas de semillas de chia
2 cucharadas de semillas de linaza (opcional)
1 kilo de zanahorias ralladas
2 cucharadas de jugo de limón
1/2 cucharada de miel de maple
1/4 cucharadita pimienta de cayena
sal y pimienta

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes con la mano. Estirar la mezcla en un papel mantequilla o silicona para horno y llevar al horno a la temperatura mínima hasta que estén crocantes (alrededor de 2 horas).

Nota. Si tienes deshidratador también puedes usarlo para cocinar estas galletas.



Dip de pimentones y marañones

INGREDIENTES

2 pimentones
1/2 taza de marañones
2 cucharadas de tahini
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de paprika
sal y pimienta

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora o blender y servir

Dip de kale con pesto de pistachos

INGREDIENTES

2 tazas de kale sin tallo
1/2 taza de pistachos
1/4 de aceite de oliva
1/2 diente de ajo
sal y pimienta

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora o blender y servir





Coliflor con salsa de tahini

INGREDIENTES

1 coliflor entero
Ingredientes adobo

¼ de taza de aceite de oliva
3 cucharadas de perejil
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
pimienta de cayena (opcional)
1 cucharadita de orégano seco

Salsa Tahini

1/4 de taza de thini
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de vinagre de manzana
sal y pimienta

Toque final

1/2 taza de nueces y semillas mezcladas.
- higos o dátiles (6-7 unidades)
- Semillas de calabaza
- Semillas de girasol
- Almendras
- Perejil
- 1 cucharadita de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Lavar el coliflor y retirar las hojas verdes
2. En un recipiente agregar todos los ingredientes de la salsa de tahini y dejar aparte.
3. En una olla con agua hirviendo, sumergir el coliflor por 10 minutos, una vez listo, retirar y empapar el coliflor con la mezcla de tahini. Llevar al horno por 20 minutos aproximadamente
4. Cuando esté listo, poner la mezcla de adobo sobre el coliflor, las nueces previamente tostadas con aceite de oliva y el perejil.



Tartaleta de hongos

INGREDIENTES

Para la masa :

9 cucharadas de aceite de coco
1 taza de harina de yuca
1/8 de cucharadita de sal
2 cucharadas de agua fría
1/2 cucharadita de vinagre de manzana
1/2 taza de harina de garbanzo
1/2 taza de harina de coco

Para el relleno:

2 tazas Hongos portobello y hongos shiitake

1 cebolla blanca pelada y cortada
1 cebolla larga cortada
1/2 cebolla puerro cortada
4 cucharadas de aceite de oliva
2 tazas de espinaca baby cortada
8 tomates secos, hidratados en agua caliente y cortados en tiras
Sal y pimienta
1/2 taza de marañones remojados en agua (mínimo 2 horas)
1/4 taza de agua
1/2 limón

PREPARACIÓN

Preparación masa:

Mezclar las harinas de yuca, coco, garbanzo y la sal sobre una superficie limpia.

Agregar el aceite de coco a temperatura ambiente, la sal y mezclar.

Después de unos minutos, agregar el agua y el vinagre de manzana y mezclar con la mano. Engrasar el molde con aceite de oliva y presionar la masa sobre el molde procurando ponerla de manera homogénea. Hacer pequeñas bolitas y presionarlas contra el molde puede resultar muy útil. Llevar al horno por 10 minutos antes de ponerle el relleno.

Preparación relleno:

En una sartén, saltear la cebolla y cebolla larga junto con el aceite de oliva hasta que esté suave. Agregar sal y pimienta hasta que las cebollas estén doradas pero no quemadas

Dejar las cebollas aparte y saltear las espinacas en la sartén. Agregar el aceite de oliva, los hongos y cocinar hasta que estén dorados. Remover del fuego.

Aparte, hidratar los tomates secos con agua caliente y cortar en pedazos pequeños.

Licual los marañones previamente remojados y sin agua con el 1/4 taza de agua y el limón

Mezclar todos los ingredientes y llevarlos al molde.

Papas y repollitas de bruselas rostizadas

INGREDIENTES

1 kilo de papa criolla o amarilla
250 gr de repollitas de bruselas
3 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y llevar al horno por 15- 20 minutos a una temperatura de 200 grados.



Galletas con harina de coco

INGREDIENTES

1 taza de harina de coco
½ taza de miel de maple o el endulzante
líquido que prefieras

½ taza de tahini
½ cucharadita de vainilla
almendras para decorar

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes. Hacer
bolitas y decorar con almendras.
Llevar al horno.





Torta de Jengibre

INGREDIENTES

Ingredientes secos

- 2 tazas de harina de almendras
- ½ taza de harina de coco
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ taza de jengibre rallado
- ½ cucharadita de all spice
- ½ cucharadita de sal

Ingredientes húmedos

- 4 huevos veganos
- ¾ de miel de maple
- ½ taza de mantequilla de almendra
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de batata dulce (al horno)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2. En un bowl mezclar los ingredientes secos
3. En otro bowl mezclar los ingredientes húmedos el aceite de coco debe estar derretido pero no caliente, a temperatura ambiente.
4. Agregar los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y revolver

Poner papel mantequilla en el molde para que no se pegue.
Llevar al horno.

Crema de marañón

- 1 taza de marañones
 - 1/4 taza de agua
 - 2 cucharadas de jugo de limón
 - 3 cucharadas de miel de maple o el endulzante que prefieras
- Puedes decorarla con frutas como hice yo y hacer la torta por capas para ponerle en el centro la crema.

Espero que disfrutes estas recetas, te sirvan para ser más creativo en la cocina y animarte a preparar recetas deliciosas.

Comparte conmigo tus preparaciones, estaré feliz de verlas.

Para encontrar más recetas como estas, puedes visitar mi pagina www.flordemelon.com

¡Gracias !
Feliz navidad y año nuevo

Gabriela .