



## Lista de ingredientes y recetas

---

Cita con nutricionista Sol Gracia - 3 de Diciembre 2024, 20:00 hrs

### 1. Quinoa pesto y tomates cherry

#### Ingredientes:

- 1 taza de quinoa
- Aceite de oliva
- Albahaca
- Nueces
- Sal
- Tomates cherry

#### Preparación:

- Lavar quinoa previamente remojada en agua el día anterior y luego enjuagar muy bien.
- Poner a cocer la quinoa con ajo, cebolla y sal
- En la licuadora añadir albahaca, nueces, sal y aceite de oliva y procesar
- Una vez que esté lista la quinoa, agregar pesto y mezclar

Ya está lista la quinoa pesto, acompañar con tomates cherry frescos partidos en mitades.

## **2. Croquetas crucíferas con almendras:**

### Ingredientes:

- 1 brócoli cocido o al vapor
- Almendras
- 1/2 taza de harina de garbanzos
- Sal y condimentos en polvo
- 1/4 a 1/2 taza de agua

### Preparación:

- Cocinar al agua o al vapor un trozo de brócoli y/o coliflor
- Picar almendras
- En un bowl, poner la harina de garbanzos con sal y otros condimentos. Yo uso levadura nutricional, ajo, cebolla, sal, cúrcuma y pimienta. Mezclar todo muy bien y finalmente agregar 1/4 a 1/2 taza de agua y revolver hasta lograr una mezcla homogénea (tipo batido de huevo para hacer una tortilla)
- Picar el brócoli en trocitos pequeños y agregar a la mezcla anterior y mezclar hasta que quede todo unificado.
- Calentar el sartén, al cual le agregamos una pizca de aceite de oliva y añadimos las croquetas formadas con la ayuda de tus manos. Cocinamos a fuego medio y tapadas. Vamos dando vuelta para evitar que se quemen. Una vez doraditas retiramos del fuego.
- Una vez listas, servir junto a la quínoa pesto y tomate cherry

### **3. Ideas para acompañar este plato de fondo:**

- Aperitivo de chips de kale: kale especiado con ajo en polvo, sal, levadura nutricional y aceite de oliva, al horno por 20 minutos a fuego medio (voltear a los 10 minutos).
- Entrada de canoítas pro y prebióticas: hojas de lechuga costina rellenas de pasta de legumbres decoradas con chucrut
- Postre de mousse de chocopalta: poner palta, cacao y endulzante en la minipimer y procesar hasta lograr consistencia suave y cremosa.
- Mocktail Mimosa sin alcohol: kombucha o ginger beer con jugo de naranja natural.