

# + Farmàcia Soler



RECETAS HEALTHY

# Pizza de coliflor

## Ingredientes:

- Coliflor HERVIDA /VAPOR
- Queso mozzarella
- Tomate natural triturado
- Sal y pimienta
  
- Base: coliflor hervida/al vapor + queso mozzarella hilado (no la fresca) + sal y pimienta al gusto
- Topping: tomate natural triturado+ mozzarella

## Preparación:

1. Triturar todos los ingredientes de la base y amasarlos hasta que quede una pasta más o menos homogénea.
2. Hacer bolas con las manos y aplanarlas en una bandeja para el horno forrada con papel para horno.
3. Cocer hasta que quede más o menos dorado, si queremos una base más crujiente poner en el gratinador 5 minutos más.
4. Sacar del horno y en la misma bandeja cubrir las bases con tomate natural triturado y queso mozzarella
5. Devolver al horno para acabar de gratinar.

# Guiso de Verduras

## Ingredientes:

- Setas carnosas tipo gírgola o en su defecto champiñones grandes
- Col
- Hinojo fresco (1 bulbo)
- Calabaza o calabacín
- Legumbre\* al gusto: escoger lenteja, garbanzo o alubia blanca. (cocida)
- Laurel, clavo y granos de pimienta

## Preparación:

1. Trocear grandes los ingredientes vegetales y ponerlos en una cazuela.
2. Añadir agua hasta cubrir un dedo de grosor.
3. Añadir la legumbre y las especias.
4. Tapar y cocinar a fuego lento.

### Paso opcional:

a parte podemos hacer un sofrito suave con tomate y cebolla y se añadirá al final de la cocción.



# Natillas Caseras

## Ingredientes:

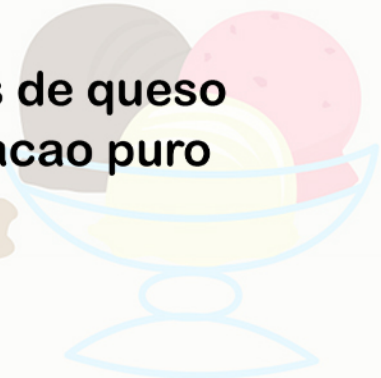
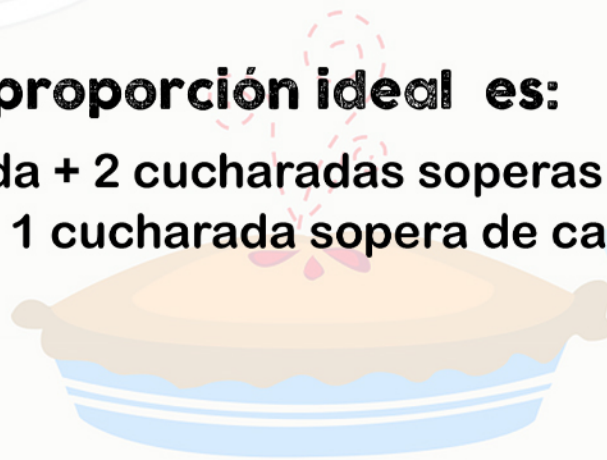
- Manzana HERVIDA /VAPOR
- Queso Fresco batido
- Chia hidratada
- Caco puro 0% azúcar

## Preparación:

1. Triturar todos los ingredientes verter en copas y enfriar en la nevera.
2. Se puede volver a espolvorear cacao puro por encima para servir

## La proporción ideal es:

1 manzana asada + 2 cucharadas soperas de queso fresco batido + 1 cucharada sopera de cacao puro





# Bizcocho Casero

## Ingredientes:

- 2 vasos de harina integral de cualquier cereal: trigo, espelta, sarraceno..
- 1 vaso de aceite de girasol o cualquier de sabor suave
- ½ vaso de pasta de dátil o lo que de de sí 20 dátiles en remojo y triturados
- 2 huevos.
- 1 sobre de levadura

## Preparación:

1. Mezclar los ingredientes secos por un lado y los ingredientes húmedos por otro.
2. Mezclar ambos con movimientos envolventes y verter en un molde apto para horno.
3. Cocer 45-50 min.
4. Retirar, dejar enfriar y desmoldar

