



ONCONATURE



RECETARIO

INVIERNO



ÍNDICE

1. MENÚ 1:

- Primer plato: Crema de hinojo
- Segundo plato: Lasaña de pencas y pollo
- Postre: Naranja con canela y menta

2. MENÚ 2:

- Primer plato: Lombarda con pasas, manzana y piñones
- Segundo plato: Tortilla de habas frescas
- Postre: Brownie

3. MENÚ 3:

- Primer plato: Coliflor en salsa de alcaparras y pimentón
- Segundo plato: Alcachofas con patatas y almejas
- Postre: Fruta de temporada: Piña natural

4. MENÚ 4:

- Primer plato: Cuscús con espinacas y ciruelas
- Segundo plato: Hamburguesa de tofu y quinoa
- Postre: Yogurt con frutos rojos, salsa de mango y menta

5. MENÚ 5:

- Primer plato: Brócoli salteado con piñones
- Segundo plato: Judías blancas con berberechos
- Postre: Tarta de zanahoria

6. MENÚ 6:

- Primer plato: Ensalada de remolacha y zanahoria
- Segundo plato: Pollo asado con manzana
- Postre: Kéfir con frutos rojos y semillas

7. MENÚ 7:

- Primer plato: Sopa de quinoa y verduras
- Segundo plato: Tortilla de espinacas, pasas y piñones
- Postre: Natillas de chocolate

8. MENÚ 8:

- Primer plato: Sopa de puerros y zanahoria
- Segundo plato: Arroz con gambas y calamares
- Postre: Fruta de temporada: Kiwi

9. MENÚ 9:

- Primer plato: Garbanzos con judías verdes
- Segundo plato: Sardinas al horno
- Postre: Plátano bañado en chocolate negro

10. MENÚ 10:

- Primer plato: Mussakka
- Segundo plato: Crudités con hummus
- Postre: Fruta de temporada: Mandarinas

MENÚ 1

Primer plato. Crema de hinojo

Ingredientes (para 4 personas):

- 2 bulbos de hinojo
- 2 cebollas
- 3 puerros
- 2 patatas
- 1 manzana
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Pimienta, nuez moscada y sal

Instrucciones:

- Limpiar y cortar en juliana los puerros y las cebollas y sofreír con un poco de aceite.
- Añadir el hinojo cortado en juliana y dorar durante unos 5 minutos.
- Añadir la manzana pelada y las patatas peladas, cortadas en gajos y saltar con el resto de ingredientes.
- Cubrir con agua y dejar cocer hasta que la patata esté tierna.
- Rectificar de sal y pimienta y por último la nuez moscada al gusto.
- Batir todo y servir.

Segundo plato. Lasaña de pencas y pollo

Ingredientes (para 4 personas):

- 400g Penca de acelga
- 400g de pollo
- 350g de salsa de tomate casera
- 150g Queso mozzarella
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.
- Hierbas aromáticas al gusto.

Instrucciones:

- Escurrir y pasar por la sartén las pencas de acelga con un poco de aceite, sal y pimienta.
- Trocear el pollo en dados, salpimentar y añadirle hierbas aromáticas. Saltear a fuego fuerte.
- Cuando esté ya dorado, añadir la salsa de tomate casera (150g) y dejar al fuego durante 5 minutos.
- Montar la lasaña: una primera capa de pencas, una capa de salsa de tomate, una capa de pollo, queso, más tomate, otra capa de pencas... hasta rellenar la fuente a usar.
- Añadir queso en la parte superior y gratinar en el horno a 200°C durante unos 15 minutos o hasta que se observe que el queso se ha fundido.

Postre. Naranja con canela y menta

Ingredientes:

- 1 naranja
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de canela en polvo
- Un manojo de menta fresca

Instrucciones:

- Pelar la naranja, cortarla en rodajas y “aliñarla” con una mezcla de canela, azúcar y menta fresca picada

MENÚ 2

Primer plato. Lombarda con pasas, manzana y piñones

Ingredientes (para 4-6 personas)

- ½ col lombarda (600-750g)
- 2 cebollas
- 2 manzanas
- 1 vaso de vino blanco
- 30g de piñones
- 60g de pasas
- 1 vaso de agua
- Vinagre de manzana al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Instrucciones:

- Pelar las cebollas, cortarlas en tiras finas y sofreír en una olla grande con aceite de oliva y sal hasta que se empiecen a dorar. Poner las pasas en remojo en el vino.

- Quitar el tronco y las partes más leñosas de la lombarda y cortarla en tiras finas. Añadir a la olla y remover unos 5 minutos. Realizar los mismos con la manzana pelada y cortada en dados.
- Salpimentar, subir un poco el fuego y añadir el vinagre, removiendo hasta que se haya evaporado. Añadir el vaso de agua, tapar y dejar cocinar a fuego lento unos 40 minutos, dependiendo de la textura deseada.
- Sumar las pasas, el vino y los piñones previamente tostados en la sartén y dejar cocer a fuego medio y destapado durante unos 5 minutos, hasta que parte del líquido de cocción se haya evaporado y quede una especie de salsa ligera.

Segundo plato. Tortilla de habas frescas

Ingredientes (para 2 personas):

- 500g de habas frescas
- 2 cebolletas
- Aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos
- Sal

Instrucciones:

- Lavar bien las habas y desgranar las habas.
- Cortar la cebolla y sofreírla. A continuación, en la misma sartén sofreír las habas.
- Cocinar a fuego medio con la sartén tapada durante unos 20 minutos. Ir moviendo de vez en cuando para que no se queme.
- Batir los huevos y mezclarlos con las habas. Dejar que cuaje la tortilla y dar la vuelta.

Postre: Brownie

Ingredientes:

- 2 plátanos (220g aprox)
- 1 huevo
- 1 vaso de copos de avena integrales (100g)
- 1 cucharadita de levadura
- 50ml de leche entera

- 2 dátiles
- 2 cucharadas de cacao puro
- 20g de nueces
- 10g de chocolate negro

Elaboración:

1. Precalentar el horno a 180°C. En una picadora poner el plátano, huevo, cacao, avena, leche, dátiles deshuesados y levadura; picar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Verter en un molde engrasado o forrado de papel para hornear, trocear las nueces y el chocolate y distribuir entre la masa.
3. Hornear 20-30min (según horno) a 180°C.

MENÚ 3

Primer plato. Coliflor en salsa de alcaparras y pimentón

Ingredientes (para 2 personas)

- 1 coliflor
- 2 cucharadas de alcaparras
- 100g de nata vegetal
- 1 huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de pimentón
- 1 diente de ajo y sal

Instrucciones:

- Deshojar la coliflor y cortar el tallo. Separar los ramilletes y lavarlos bien.
- Cocer los ramilletes al vapor hasta que queden al dente.
- Para la salsa de alcaparras, triturarlas junto con el huevo y la nata líquida, que se le añadirá poco a poco mientras se tritura.

- Escurrir los ramilletes de coliflor ya cocidos y colocarlos en un plato.
- En una sartén, con un poco de aceite de oliva dorar el ajo laminado. Cuando esté dorado retirar del fuego y añadir el pimentón. Remover y añadir el pimentón a la coliflor.
- Por último, añadir la salsa de alcaparras.

Segundo plato. Alcachofas con patatas y almejas

Ingredientes (para 4 personas):

- 12 alcachofas
- 2 patatas
- 500g de almejas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil

Instrucciones:

- Picar la cebolla en una olla con un chorrito de aceite.
- Trocear las patatas e incorporarlas cuando esté la cebolla bien pochada.
- Sazonar y verter un vaso de agua. Tapar y cocinar durante 3 minutos a partir desde que empiece a salir el vapor.
- Limpiar las alcachofas, cortarlas en cuartos y freírlas en una cacerola ancha con un chorrito de aceite durante 10 minutos. Incorporar las patatas con la cebolla y poco del caldo de la olla. Cocinar a fuego suave durante unos minutos.
- Laminar y dorar los dientes de ajo en una cazuela con un chorrito de aceite. Agregar las almejas y cocinar hasta que se abran. Incorporar todo a la cacerola de las alcachofas, añadir el perejil picado y servir.

Postre: Fruta de temporada: Piña natural

MENÚ 4

Primer plato. Cuscús con espinacas y ciruelas.

Ingredientes (para 2 raciones):

- 180g de cuscús integral
- 200ml de agua
- Cebolleta
- Espinacas frescas
- Ciruelas secas
- Comino, curry, pimienta, sal y especias variadas.

Instrucciones:

- Dorar primero un poco el cuscús en una cazuela con un poco de aceite y añadir después el agua. Incluir alguna especia como comino, curry o mezclas como ras el hanout.
- Una vez añadida el agua retirar del fuego y dejar tapado unos minutos para que se hinche el cuscús. Con un tenedor separar los granos y reservar.
- Limpiar y cortar los tallos de las espinacas. Pochar un poco de cebolleta en una cazuela con aceite de oliva y añadir las espinacas. Cuando estén un poco doradas, trocear las ciruelas secas y añadir.
- Mezclar y servir.

Segundo plato. Hamburguesa de tofu y quinoa

Para 10 unidades aprox.:

- 1 cabeza de brócoli mediano
- 20g de quinoa
- 180g de tofu
- Media cebolla
- Un ajo
- Pimiento rojo

- Aceite de oliva
- Pan integral rallado
- Pimienta negra
- Ajo en polvo
- Albahaca

Instrucciones

- Poner la quinoa en un bol y añadir agua para que se hinche.
- Poner a hervir el brócoli en una olla con abundante agua hasta que esté blando.
- Picar bien la media cebolla, el tofu y el pimiento rojo y lo ponemos en un bol. Mezclar y machacar con ayuda de una pala. A continuación, escurrir la quinoa y añadir al bol, mezclando y removiendo hasta que quede lo más triturado posible.
- Cuando el brócoli esté listo, lo añadimos al bol y mezclamos y trituramos. Añadir sal, pimienta y albahaca.
- Añadir 1/3 del pan rallado al bol, para hacer la masa de las hamburguesas y mezclar bien hasta formar una masa homogénea.
- Preparar un plato con pan rallado. A continuación, coger un poco de masa y aplastarla con las manos, para darle forma a la hamburguesa y después, rebozar por el pan rallado.

(Para facilitar el paso siguiente, se pueden meter las hamburguesas ya rebozadas en el frigorífico para que la masa se compacte, aunque no es obligatorio)
- Ponemos una sartén con aceite a calentar y cuando el aceite esté listo añadimos las hamburguesas, dándole vueltas hasta que estén hechas.
- Sacar de la sartén y servir.

Postre: Yogur con frutos rojos, salsa de mango y menta fresca

Ingredientes:

- 2-3 cucharadas soperas de yogur
- Frutos rojos: a elegir frambuesas, arándanos, moras...
- Salsa de mango (100g de mango deshidratado y agua) – también se puede usar albaricoque deshidratado

- Menta fresca

Instrucciones

1. Para la salsa de mango, poner el mango deshidratado en la batidora y cubrir con agua. Triturar hasta que quede una consistencia homogénea. Añadir más o menos agua según se desee más líquido o más espeso.
2. Picar la menta
3. Añadir en un bol los frutos rojos, el yogur, la menta y la salsa de mango y mezclar bien.

MENÚ 5

Primer plato: Brócoli salteado con piñones

Ingredientes (para 2-3 raciones):

- 1 brócoli
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates secos
- 50g de piñones
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra y sal

Instrucciones:

1. Separar el brócoli en ramilletes. Poner a cocer en una olla con abundante agua y sal.
2. Cuando estén al dente, escurrir y reservarlos.
3. Calentar un chorreón de aceite de oliva virgen extra y sofreír los ajos. Cuando empiecen a dorarse añadir los piñones y el tomate seco.
4. Dar un par de vueltas y añadir el brócoli escurrido. Dorar conjuntamente.

Segundo plato. Judías blancas con berberechos

- 1 bote grande de judías blancas
- 500 g de berberechos frescos

- ½ puerro
- ½ cebolla
- 4 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de agua
- Aceite de oliva
- Perejil picado fresco al gusto

Instrucciones:

- Lavar bien los berberechos. Si quieres asegurarte de quitarles toda la tierra, ponlos en agua con sal durante un par de horas. En este caso, yo los tuve media hora larga y ni tan mal. Prácticamente no me encontré con nada de arena. Eso sí, luego hay que enjuagarlos de nuevo para quitar la sal, que si no, no arreglamos nada.
- Escurrir y enjuagar bien las judías blancas bajo el grifo.
- Picar el puerro, la cebolla y los dientes de ajo.
- En una olla grande poner un buen chorro de aceite de oliva y cuando esté caliente añadir el ajo, la cebolla y el puerro. Bajar el fuego y dejar que se ablande durante 10-15 minutos.
- Añadir los berberechos, el agua y el vino. Tapar y dejar que se cocine así durante unos dos o tres minutos.
- Incorporar las alubias blancas bien escurridas, remover y bajar el fuego para que se cocine durante unos 8-10 minutos. Mientras tanto, picar el perejil.
- Emplatado y espolvorear con el perejil picado.

Postre: Tarta de zanahoria

Ingredientes:

- 120g de dátiles deshuesados
- 350g de leche
- 4 huevos
- 60g de aceite de oliva
- 4 zanahorias
- ½ sobre de levadura química
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de canela
- 1 pizca de sal
- 200g de harina integral

- Mantequilla
- Queso crema

Elaboración:

1. Triturar los dátiles con 190g de leche hasta formar una pasta.
2. Poner la pasta obtenida anteriormente en un bol con los 4 huevos y batir hasta formar una espumilla.
3. Añadir el aceite de oliva y el resto de la leche. Batir de nuevo.
4. Rallar la zanahoria.
5. Añadir a la mezcla conjunto con la levadura química, el bicarbonato, el jengibre molido, la canela, una pizca de sal y la harina integral
6. Añadir la mezcla a un molde. Introducir en el horno a 180°C durante 50min aproximadamente (según horno).
7. Preparar una cobertura con queso crema y mantequilla (se puede añadir algún orejón para dar mayor dulzor).
8. Cubrir el bizcocho obtenido con la mezcla.

MENÚ 6

Primer plato: Ensalada de remolacha y zanahoria

Ingredientes:

- 3 zanahorias grandes
- 2 remolachas medianas
- 100g de queso fresco
- 50g de nueces peladas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de comino molido
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Instrucciones:

1. Pelar y aplastar el ajo
2. Ponerlo en un bol con aceite de oliva (3 cucharadas), el zumo de un limón, el comino y la sal. Dejar reposar durante mínimo 30 minutos.
3. Poner agua a hervir.
4. Pelar y cortar las zanahorias y la remolacha.
5. Escaldar la zanahoria en agua hirviendo y sacarlas a un bol con agua muy fría.
6. Realizar la misma operación con la remolacha.
7. Mezclar el la zanahoria, la remolacha, las nueces machacadas y el queso. Aliñar y servir.

Segundo plato: Pollo asado con manzana

Ingredientes (Para 4):

- 4 contramuslos de pollo
- 2 cebollas
- 6 manzanas
- 1 vaso de zumo de manzana
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra recién molida

Instrucciones:

- Poner el pollo en una bandeja de horno y añadimos por encima y entre ellos las dos cebollas cortadas en juliana y las manzanas. Poner algunas debajo del pollo.
- Salpimentamos y regamos con el zumo de manzana, que sea zumo de manzana natural, no los que venden que son néctar de manzana y con mucha azúcar.
- Horneamos en horno precalentado con calor arriba y abajo a 220° C unos 40 minutos, de vez en cuando podéis regar con el caldo el pollo.

Postre: Kéfir con frutos rojos y semillas

Ingredientes:

- 3 – 4 cucharadas de kéfir

- 1 cucharadas de semillas (girasol, lino, chía, sésamo)
- 1 puñado de frutos rojos
- Uvas pasas

Instrucciones:

1. Verter el kéfir en un bol y mezclar todos los ingredientes.

MENÚ 7

Primer plato: sopa de quinoa y verduras

Ingredientes (para 4-5 raciones):

- Una zanahoria
- Un puerro o cebolleta
- Dos tallos de apio
- Un litro de agua
- 100g de quinoa
- Sal
- Pimienta
- Comino

Instrucciones:

1. Hervir el agua.
2. Mientras, limpiar y cortar todas las verduras.
3. Dejar en ebullición durante 10 minutos.
4. Tener preparada la quinoa lavada previamente en el grifo.
5. Tostar levemente la quinoa en una sartén y colocarla en la sopa.
6. Cuando esté a punto, apagar el fuego, condimentar con sal, pimienta y comino y servir.

Segundo plato: tortilla de espinacas con pasas y piñones

Ingredientes

- 400g de espinacas
- 4 huevos
- 2 cucharadas de piñones
- 2 cucharadas de pasas
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra y sal

Instrucciones:

1. Sofreír el ajo picado en una sartén, los piñones y las pasas previamente remojadas.
2. Cuando el ajo comience a dorar, añadir las hojas de espinacas lavadas y escurridas. Poner la tapadera y dejar cocinar a fuego suave. Retirar la tapadera y subir el fuego del agua para que se evapore el agua.
3. En un bol batir los huevos.
4. Mezclar todo y cuajar en una sartén por ambas caras.

Postre: natillas de chocolate.

Ingredientes:

- 2 caquis muy maduros
- 3 cucharadas de cacao desgrasados
- 10 pasas
- 4-6 nueces pecanas

Instrucciones:

- Triturar los caquis con el cacao y las pasas.
- Servir en un bol. Dejar enfriar y decorar con las nueces.

MENÚ 8

Primer plato: Sopa de puerro y zanahoria

Ingredientes:

- 3 puerros
- 2 zanahorias
- ½ cebolla
- 1 rama de apio
- Cardamomo, comino, pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- 2L de agua

Instrucciones:

1. Picar las verduras muy finas y pocharlas en la sartén.
2. Salpimentar, añadir el cardamomo y el comino y mezclar.
3. Retirar del fuego y añadirlo a una cazuela con agua y dejar cocer durante 15-20 minutos.

Segundo plato: Arroz con gambas y calamares

Ingredientes (Para 4-5 raciones)

1. 300g de arroz
2. 300g de calamar limpio
3. 250g de gambas peladas
4. 1kg de rape o congrio
5. 2 tomates
6. Aceite de oliva virgen extra
7. Azafrán y sal

Instrucciones:

1. Preparar un caldo de pescado: introducir en una olla con agua fría los pescados limpios con sus espinas y las cascaras de las gambas.
2. Cocinar el caldo durante media hora, colar y reservarlo.
3. Calentar el aceite en la sartén para sofreír el tomate picado finamente junto con el calamar troceado.

4. Cubrir con el caldo, añadir azafrán y cocer.
5. Agregar el arroz y repartirlo bien por toda la superficie, dejarlo cocer durante 10 minutos.
6. Bajar la intensidad del fuego, añadir el rape troceado y las gambas, salpimentar y cocer durante 8 minutos más.
7. Retirar del fuego y servir.

Postre: Fruta de temporada: Kiwi

MENÚ 9

Primer plato: Garbanzos con judías verdes

Ingredientes (para 4):

- 250g de garbanzos
- 250g de judías verdes
- 150g de calabaza
- 50g de cebolla
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Azafrán, sal y pimienta.

Instrucciones:

1. Poner previamente los garbanzos en remojo en agua templada con sal.
2. En una cazuela poner agua limpia a calentar al fuego y cuando empiece a hervir añadir los garbanzos.
3. Cocer a fuego lento durante una hora quitando la espuma que surja.
4. Mientras tanto, pelar la calabaza y cortarla. Cortar las judías verdes. Pelar y picar la cebolla, el tomate y el ajo.
5. Pasada la primera hora, añadir la calabaza y las judías verdes. Poner un poco de sal y mantener el fuego lento.

6. Calentar el aceite en una sartén y freír el ajo. Retirar el ajo y sofreír la cebolla, cuando esté sofreída añadir el pimentón y el tomate. Rehogar hasta que esté hecho el sofrito.
7. Incorporar el sofrito a los garbanzos y un poco de azafrán.

Segundo plato: sardinas al horno

Ingredientes:

- ½ kilo de sardinas frescas
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- Hojas de perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Limpiar bien las sardinas, sin escamas ni excesos de espinas.
2. Picar la cebolla, el ajo y el perejil en cuadraditos pequeños.
3. Mezclar las sardinas con el ajo, cebolla y perejil. Agregarles sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.
4. Dejar marinar durante una hora en un recipiente tapado, mientras tanto precalentar el horno a 150°C.
5. En una bandeja, colocar las sardinas con la piel para abajo. Introducir las al horno durante 15 minutos o hasta que estén cocinadas.
6. Sacar las sardinas, voltearlas con la piel hacia arriba y volver a hornear por 5 minutos.
7. Retirar y servir.

Postre: Plátano bañado en chocolate negro

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 2 onzas de chocolate negro (>80%)

Instrucciones:

1. Cortar el plátano en rodajas gruesas y ponerle un palillo en el centro de cada una.

2. Calentar el chocolate en el microondas o al baño maría removiendo con frecuencia.
3. Dejar enfriar el chocolate un poco. Introducir el plátano en chocolate y dejar enfriar.

MENÚ 10

Primer plato: Musakka de berenjenas

Ingredientes (Para 4):

- 2 berenjenas
- 300g de champiñones
- Un puñado de uvas pasas
- 1 cebolla mediana
- 50g de tofu
- 100g de espinacas frescas
- $\frac{3}{4}$ de taza de tomate frito hecho en casa
- Sal
- Pimienta negra

Los ingredientes para la bechamel son:

- 2 tazas de leche desnatada
- 2 cucharadas y media soperas de harina integral.
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Opcional: un poco de nuez moscada

Instrucciones:

- Pelar las berenjenas y cortar en láminas 1 berenjena y media. La otra media berenjena la cortamos y picamos bien. A continuación, picamos la cebolla, el tofu, las espinacas y los champiñones.
- En una sartén con un chorreón de aceite de oliva virgen extra, doramos las espinacas, los champiñones, las pasas, la cebolla y el tofu, aunque no mucho, ya que después lo vamos a meter en el horno.
- Mientras las verduras se doran, calentamos el horno a 180° y en una fuente apta para horno echamos un chorreón de aceite de oliva virgen extra y ponemos encima una capa de láminas de berenjena. Volvemos a echar un chorreón de aceite de oliva y lo metemos en el horno 2-3 minutos, teniendo en cuenta que después lo vamos a volver a meter.
- Cuando las verduras estén listas, echamos una capa de ellas sobre las láminas de berenjenas previamente horneadas. Después, ponemos otra capa de berenjenas encima y sobre ellas otra capa de verdura. Repetir el proceso hasta acabar la verdura, intentando que la última capa sea de berenjenas.

Para la bechamel, se siguen los siguientes pasos:

- Volcamos la leche y la harina en una olla y mezclar bien hasta que no haya grumos y después encender el fuego medio-alto.
- Continuar moviendo y añadir un chorreón de aceite corto, un poco de nuez moscada y sal y seguir removiendo hasta que no queden grumos (textura parecida a crema). Si quedan grumos, podemos pasarlo por la batidora.
- Una vez conseguida la textura, se vuelca la bechamel sobre la musaka extendiendo bien por toda la bandeja, de manera uniforme.
- Por último, meter la bandeja de musaka en el horno a 180° durante 35 minutos por arriba y por abajo. Aun así, la musaka estará lista cuando esté dorada por encima.

Segundo plato: Crudités con hummus

Ingredientes (Para 4):

- 250 g de garbanzos cocidos
- 1 cucharada sopera de tahína (pasta de sésamo)
- El zumo de medio limón
- 1 diente de ajo pequeño

- un puñadito de piñones
- Aceite de oliva virgen
- Perejil
- 1 cucharada de postre de comino en polvo
- 1 cucharada de postre de pimentón
- ½ cucharada de postre de sal
- Distintas verduras para coger el hummus: calabacín, zanahoria, pepino, etc.

Instrucciones:

- Enjuagar bien los garbanzos con agua corrientes y meterlos en agua hirviendo durante unos 5-7 minutos.
- Escurrirlos y enfriarlos con el agua del grifo.
- En un vaso de batidora, poner los garbanzos, el diente de ajo, la tahína, el zumo de limón, el comino, la sal y un chorrito de aceite de oliva. Triturar todo bien hasta obtener una pasta homogénea. Puedes añadir agua o caldo de los garbanzos si los has cocido en crudo para corregir la textura y hacerla más suave.
- Probar el resultado y rectificar de sal, limón o comino, según os guste.
- Poner el hummus en un bol, hacer un hueco en centro, y añadir el pimentón, los piñones previamente tostados, un buen chorro de aceite y perejil picado.
- Con hortalizas crudas, coger el hummus. (pepino, zanahoria, calabacín...)

Postre: Fruta de temporada: Mandarinas